

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

СТЕПАНЕНКО ІННА МИКОЛАЇВНА

УДК 159.98:159.942]:378(043.3)

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

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

І. М. Степаненко

(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник Ширяєва Людмила Миколаївна, кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2020 р.

АНОТАЦІЯ

Степаненко І.М. Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

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 присвячено вивченню проблеми психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

Експериментальна робота проводилась на базі факультету психології та вечірнього факультету НПУ імені М.П. Драгоманова. У дослідженні брали участь студенти перших, других, третіх та четвертих курсів спеціальності «Психологія». Загальна кількість вибірки становить 254 особи. Дослідження проводилося відповідно до поставлених завдань впродовж 2013 – 2019 рр. і включало три етапи: підготовчий, основний та заключний.

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів дослідження.

Визначено теоретичні підходи до вивчення проблеми психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

На основі теоретичного аналізу з'ясовано, що сором'язливість значною мірою впливає на професійну діяльність майбутніх психологів.

Визначено компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий) та особистісні утворення сором'язливості: інтернальний локус контролю, внутрішня конфліктність, високий рівень тривожності, занижена самооцінка, підлеглий тип поведінки, інтровертованість.

Обґрунтовано критерії (сила та частота сором'язливості, соціальна відчуженість) визначення рівнів прояву сором'язливості у майбутніх психологів (високий, середній, низький), 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, причини її виникнення).

Емпірично доведено вплив особистісних утворень на рівень розвитку сором'язливості у майбутніх психологів.

Досліджено низку психологічних проявів сором'язливості залежно від ступеня її прояву та проаналізовано отримані дані з урахуванням рівневої структури.

На основі теоретичних положень та результатів констатувального експерименту розроблено авторську модель технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, яка включала два блоки: 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); когнітивно-біхевіоральний практикум 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). 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 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.

Результатом апробації технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів стало значне зниження рівня прояву сором'язливості, позитивна динаміка змін особистісних утворень: підвищення рівня рефлексії; підвищення самооцінки, самовпевненості та зниження внутрішнього конфлікту; оптимізація локусу контролю у комунікативній взаємодії; цілеспрямованість у діях; спроможність відстоювати власну позицію; наявність навичок подолання тривожних станів та емоційних реакцій на стресові ситуації; незалежне ставлення до соціально-нормативних критеріїв моральності та успіху; наявність лідерських якостей та здатності до ризику; емоційна стійкість та наполегливість.

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 і уточнено* сутність поняття «сором'язливість», «психологічна корекція сором'язливості» та їх 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 запобігання 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».

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

ANNOTATION

Stepanenko I.M. Psychological correction of shyness in future psychologists.
– Qualifying scientific work as a 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.

Experimental work was carried out on the basis of the Department of Psychology and Evening Study Department of Dragomanov NPU. The first, second, third, and fourth-year students–psychology majors participated in the study. General sample is 254 individuals. The study has been carried out according to set goals during a period of 2013 – 2019, and included three stages: preparatory, major, and final.

In the research a complex of theoretical, empirical, and mathematic and statistic methods of investigation is used.

Theoretical approaches to investigation of the problem of psychological correction of shyness in future psychologists are determined.

Based on theoretical analysis, the shyness considerable influence on future psychologists' professional activity is established.

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, and introversion are established.

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) are defined; psychological peculiarities of shyness are 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 impact of personal formations on the level of the future psychologists' shyness development is empirically proved.

A number of psychological manifestations depending on the degree of manifestation are studied, and obtained data are analyzed with regard to layered architecture.

Based on theoretical provisions and results of summative experiment, the author's model of psycho corrective technology of shyness reduction in future psychologists is elaborated. It includes two blocks: work with the students and work with the lecturers. The block of work with the students included: social and psychological training "Shyness manifestation reduction in future psychologists" with general duration 14 hours (7 two-hour classes per week); cognitive-behavioral praxes of social courage with general duration 2 hours (1 one-hour class per week); leader's coping strategies formation with general duration 2 hours (1 one-hour class per week); cinquain "Shyness emotional reenacting" with general duration 2 hours (1 one-hour class per week); master-class "Art mix" with general duration 2 hours (1 one-hour class per week); the tutorial: cognitive, emotional and behavioral with general duration 1,5 hour (1 one-hour class per week); the method of stereotypes breaking "New personal image design" with general duration 2 hours (1 one-hour class per week). A block of work with lecturers (psychology discipline lecturers having psychology education – 8 people; the disciplines of the humanities lecturers – 2 people, the philological disciplines lecturers – 2 people, social sciences – 2 people, philosophical – 1 person) comprised of mini-lectures with general duration 1,5 hour (2 classes per week); seminars with general duration 1,5 hour (2 classes per week); conversation, discussions with general duration 1,5 hour (2 classes per week), and psychological workshop "Shyness as a teacher sees it" 2 hours (1 class per week), psychological recommendations to lecturers on the shyness reduction in future psychologists.

The results of approbation of psycho corrective technology of shyness reduction in future psychologists showed considerable reduction of the level of the shyness manifestation, positive dynamics of change of personal formations: increase

of the reflection level; self-esteem and self-confidence enhancing, as well as inner conflict reduction; locus of control optimization through communicative interaction; determination in actions; ability to take a stand; presence of skills to overcome anxiety and emotional responses to stress situations; independent attitude toward social and regulatory criteria of morality and success; presence of leadership characteristics and ability to take risk; emotional firmness and determination.

Scientific novelty and theoretical significance of the research consists in the following: for the first time psychological content of shyness according to its structural components is established and substantiated: cognitive, emotional and behavioral; personal formations of a shy individual: internal locus of control of shyness, inner conflict, high level of anxiety, low value of own-"Self", the subordinate-type of behavior, introversion are determined; the criteria (intensity and frequency of shyness, social alienation) are singled out, and the levels of shyness intensity manifestation (high, mild, low) in future psychologists are determined; the interrelation between personal formations of shyness and levels of shyness of future psychologists is established; psychological peculiarities of shyness are established (situations and kinds of activities, types of people, subjective justification, physical reactions, thoughts and feelings, actions, positive and negative consequences of shyness); the model of psycho corrective technology of shyness reduction in future psychologists is elaborated; psycho corrective technology of shyness reduction is substantiated, developed, and tested; the notions "shyness", "shyness psycho-correction" and their content are *specified and elaborated*, the systemic approach to studying the factors of shyness formation is broadened; knowledge about shyness as a personal characteristic, its negative impact on future psychologists' professional growth, ways of overcoming shyness in students is *taken to the next step*.

Practical significance of the research consists in approbated by the author complex of psycho diagnostic methods for establishing the levels of manifestation of the shyness components, as well as implemented system of psycho corrective technology of shyness reduction in future psychologists as a precondition of prevention of its manifestation in a course of future psychologists professional

training can be used by psychological services and faculty members in their work. Results and conclusions of the research can be used in academic courses "Psychology of communication", "Psychology of development and developmental psychology", "Pedagogical psychology"; for development of a special course "Individual's shyness psychology".

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

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

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. Х. – 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 звітно-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 звітно-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.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	15
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	22
1.1. Сором'язливість як науковий феномен у вітчизняній та зарубіжній психології.....	22
1.2. Особистісні утворення та вікові особливості прояву сором'язливості особистості.....	38
1.3. Особливості психологічної корекції особистісних утворень сором'язливої особистості	50
Висновки до першого розділу	55
Список використаних джерел у розділі 1.....	57
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	71
2.1. Організація та методичні засади діагностичного дослідження сором'язливості у майбутніх психологів.....	71
2.2. Особливості прояву та рівні сором'язливості у студентів-психологів.....	80
2.3. Вплив особистісних утворень на рівень розвитку сором'язливості у майбутніх психологів	92
Висновки до другого розділу.....	111
Список використаних джерел у розділі 2	116
РОЗДІЛ 3	
ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	124
3.1. Науково-методичний зміст технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.....	124

3.2. Ефективність технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.....	185
3.3. Психологічні рекомендації викладачам зі зниження сором'язливості у майбутніх психологів.....	201
Висновки до третього розділу.....	204
Список використаних джерел у розділі 3.....	207
ВИСНОВКИ.....	216
ДОДАТКИ.....	220

ВСТУП

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. Соловйов, 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 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).

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. Оверченком, 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. Деніелс, 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 самоствавлення) 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.

Зв'язок сором'язливості з успішністю виконання тієї чи іншої професійної діяльності у спеціальних досліджень 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. Чепелєва, 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, 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 Т-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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Сором'язливість як науковий феномен у вітчизняній та зарубіжній психології

На сьогоднішній день сучасна соціально-психологічна практика 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, скутість, млявість, непристосованість, невпевненість у собі тощо, є небажаними для професії проявами. Водночас такі якості, як емпатійність, гуманістичність, бажання допомагати людям, наполегливість, працелюбність, притаманні сором'язливій особистості, є затребуваними у професійній діяльності психолога.

На побутовому рівні сором'язливість не має єдиного оцінного полюсу: добра риса чи погана. Скоріше її оцінка коливається від «добре» до «погано» залежно від культурних цінностей, міжособистісного контексту, рівня вихованості та освіченості людей тощо. Так, сором'язливість може ототожнюватися із скромністю, яка прикрашає людину, робить її привабливою у міжособистісному спілкуванні.

К. Ізард стверджує, що «навіть у дорослих людей певна ступінь сором'язливості може сприйматися як приваблива риса» [25, с. 336].

Ф. Зімбардо зазначає, що від 10 % до 20 % сором'язливих людей

зізнаються, що їм подобається бути такими, оскільки вони вбачають позитивні сторони в цій якості. На думку автора, сором'язливість надає особистості самостійного та самозаглибленого вигляду, сприяє усамітненню, приносить відчуття спокою. Ще однією позитивною рисою сором'язливих людей є їх глибина. Вони більш спостережливі, обачливі, а тому й більш розбірливі в особистісних контактах [120].

Заразом сором'язливість вважається рисою небажаною, що заважає побудові конструктивних стосунків, не дозволяє людині досягати успіхів тощо. Сором'язлива особистість сприймається негативно в силу таких факторів, як страх проявити себе перед оточуючими, висловити та відстояти власну точку зору.

Здебільшого сором'язливу особистість ідентифікують як таку, якій властиві відчуття незручності під час спілкування з іншими людьми, соціальні страхи, скутість у поведінці.

Ф. Зімбардо, визначаючи сором'язливість, характеризує її як приховану особистісну проблему, котра набуває таких великих масштабів, що сьогодні автор сміливо говорить про сором'язливість як соціальну хворобу [23].

Він стверджує: «Бути сором'язливим означає бути людиною, для якої спілкування є складним процесом, який супроводжується відчуттям невпевненості, обережності, недовірливості. Сором'язлива людина уникає будь-якої взаємодії з певними людьми чи предметами, обережна у своїх вчинках, висловлюваннях, не наполягає на своїх правах, хворобливо нерішуча. Сором'язлива особистість може мати проблеми у комунікації та бути схильною до усамітнення, або, навпаки, здаватися сумнівною, підозрілою особою» [23, с. 24].

Автор зазначав, що «не існує єдиного вірного визначення, оскільки сором'язливість означає не одне й те ж для різних людей. Це комплексний стан, котрий проявляється у різних формах, – від легкого дискомфорту до незрозумілого страху і навіть глибокого неврозу» [23, с. 24].

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 насмілюватися зробити що-небудь», тобто сором'язливість визначається як почуття і як відмова від дії [7, с. 1162].

Відповідно до словника української мови сором'язливість – це властивість і стан за значенням сором'язливий: Я, забувши свою недавню сором'язливість, взяла й насунула аж на самі очі його сиву шапку (Панас Мирний, I, 1954, 78); Враз зникає його сором'язливість (Олесь Донченко. II, 1956, 149); В очах [Миколи] завжди проглядала юнацька ніяковість, вроджена сором'язливість (Терень Масенко, Життя., 1960, 95)» [63, с. 466].

У словнику російської мови С. Ожегова «сором'язливий – соромливо-боязкий, збентежений» [44, с. 198].

У психологічному словнику під редакцією Б. Мещерякова, В. Зінченко дається наступне визначення: «Сором'язливість – стан нервово-психічного напруження, який різниться різноманітним порушень у сфері вегетатики, психомоторики, мовленнєвої діяльності, емоційних, вольових, мисленнєвих процесів та низкою специфічних змін самосвідомості, котрі виникають у людини, яка постійно відчуває труднощі в певних ситуаціях міжособистісного неформального спілкування, і є її особистісною властивістю» [39, с. 153].

Одним із перших про сором'язливість заговорив французький психіатр А. Дюга у своїх працях ще наприкінці XIX століття [17]. «Сором'язливість – не страх (timor) і не схильність до страху (timiditar). Приписуючи зухвалій людині відважність, ми при цьому не робимо їй честі. Не потрібно бути несправедливими до сором'язливих людей і вважати їх жалюгідними боягузами» [17, с. 3].

Автор розглядав сором'язливість з різного погляду, а саме: індивідуальності темпераменту, зовнішніх чинників, засобів та ступенів прояву.

Індивідуальність темпераменту, на думку автора, не є певним душевним станом, а є тимчасовим порушенням волі, почуттів, розуму. Порушення волі проявляються у примусовості, натягнутості, що характеризується тимчасовим паралізуванням довільних рухів особистості, роблячи їх незграбними. Примусовість викликає почуття пригнічення у сором'язливих людей, а хвилювання досягає такого пікового стану, що особистість не в змозі поворухнутися [17].

«Непригнічена та недурна сором'язлива людина нагадує збуджену або божевільну особистість. Її жести рвучкі; голос тихий, то занадто гучний; вона говорить то занадто швидко, то занадто повільно; вона заїкається, говорить невпопад; скаже одне, а зробить інше. У одних сором'язливих людей проглядаються ознаки абулії, в інших – симптоми істерії. Одну людину збентеження призводить до стану оціпеніння, іншу – до стану збудження та ярості. Одні під впливом збентеження починають говорити багато і голосно, але багатослів'я і тривожність видають їх сором'язливість» [17, с. 6].

Порушення розуму характеризується нездатністю швидко охоплювати нові ідеї, відсутністю “гнучкості” розуму, що, в свою чергу, призводить до прояву сором'язливості. Особистість, яка не здатна керувати своїм розумом, не в змозі керувати своїми рухами [17].

«Подібно до волі розум також приходить у стан збентеження. Подібно до рухової сором'язливості існує сором'язливість розуму, котра може бути нав'язана тупістю» [17, с. 6].

Порушення почуттів визначається нездатністю особистості діяти відповідно до своїх відчуттів. Лише завдяки своїм спогадам та уявленню сором'язлива людина потрапляє під вплив почуттів. Не в змозі орієнтуватися в своїх почуттях, сором'язлива особистість не знає, чого бажає насправді [17].

Проаналізувавши порушення волі, почуттів та розуму, можна стверджувати, що автор вбачав між ними тісний зв'язок, який призводить до виникнення сором'язливості.

До зовнішніх чинників відносять симпатію, яка, на думку А. Дюга, є нервовим струмом, який передається одним індивідом до іншого, і примушує першого відчувати душевні переживання іншого через прийняття чи відзеркалення струму. Людина інстинктивно намагається сподобатися іншим, переймаючи їхні рухи, «заражаючись» їхніми почуттями, розділяючи їхні погляди. Сором'язлива людина не здатна піддаватися такому магнітизму суспільства і, відповідно, не може симпатизувати іншим людям, а також не здатна завойовувати чи заслуговувати на симпатію [17]. «Сором'язливість є незадоволеною потребою симпатії» [17, с. 15].

Аналізуючи здатність симпатизувати, автор наголошував на тому, що сором'язливі люди, знаходячись перед великою кількістю людей, не можуть симпатизувати всім однаково, але, усвідомивши та змирившись з думкою, що з багаточисельним суспільством особистість пов'язана лише поверхневою симпатією, вона намагається досягнути абсолютної симпатії принаймні однієї людини, розуміючи складність цього процесу [17]. «Недовіра до інших та до себе, яка є результатом того, що людина не здатна бути зрозумілою для інших, є сором'язливість. Це тяжке почуття. Причина його криється саме в цій нездатності, котру ми занадто сильно відчуваємо» [17, с. 18].

Засоби та ступені прояву сором'язливості пояснюються розмежуванням понять «сором» та «сором'язливість». Сором автор визначає як швидкоплинний прояв, кризу, а сором'язливість – як хронічний стан, схильність [17, с. 18]. Сором переходить у сором'язливість внаслідок законів асоціацій та спогадів або виникає внаслідок аналізу ситуації [17].

Р. Чалдіні визначав сором'язливість як тенденцію відчувати напруження, неспокій чи незручність у незвичних соціальних ситуаціях і у спілкуванні з малознайомими людьми [90].

За визначенням А. Оверченка, «сором'язливість – це характерологічна риса особистості, що проявляється у схильності людини відчувати зниклоїння у присутності інших людей, пов'язана з занепокоєнням з приводу того, яке

враження вона справляє на інших, із суб'єктивним відчуттям дискомфорту, переживанням своєї сором'язливості, що може виявлятися різною мірою: від легкого зніяковіння вкрай до патології» [42, с. 64].

Російський філософ В. Соловйов зазначає той факт, що наявність сором'язливості у будь-якої особистості виступає непотрібним фактором для суспільства в цілому. «Є одне почуття, котре не несе ніякої користі для суспільства, відсутнє у найвищих тварин, однак виявляється у найнижчих людських расах» [64, с. 15]. На думку автора, навіть найбільш необізнаній та несоціалізованій особистості властиве почуття сором'язливості, яке проявляється у її недолугості [64].

На думку А. Тихомирова, сором'язливість є сукупністю вегетативних та психоемоційних процесів, які супроводжуються почуттям провини, сорому, тривожності та страху, пов'язані з прагненням особистості сховатися від оточуючих внаслідок внутрішньої моральної боротьби [75].

К. Ізард розглядав сором'язливість через призму емоції зніяковіння. «Сором'язливі люди добре знають, наскільки важливу роль відіграє емоція зніяковіння у формуванні особистості та в соціальних стосунках» [25, с. 328]. На думку автора, осередком переживання зніяковіння виступає відчуття незахищеності в ситуації соціальної взаємодії, тобто почутті вразливості «Его». Це почуття примушує сором'язливу особистість вишукувати будь-які можливі варіанти аби уникнути контактів, які її хвилюють. Процес комунікативної взаємодії приносить задоволення лише при наявності певних умов, а саме: спілкування з членами своєї родини, близькими друзями чи добре знайомими людьми. Зніяковіння становить реальну проблему для особистості, адже при виникненні комунікативного контакту з незнайомими людьми виникає відчуття загрози собі або своїм інтересам. У незнайомих людях вбачається, перш за все, потенційне джерело критики на свою адресу, виникає передчуття зніяковіння від спілкування з ними, незручність та дискомфорт. К. Ізард говорив про схожість емоції зніяковіння з

емоцією сорому, провини та страхом. На думку автора, сором та зніяковіння певним чином пов'язані з взаємодією людини зі своїм «Я» та характеризуються загостренням самосвідомості. Але різниця між ними полягає в тому, що сором має направленість на майбутнє (гіпотетичне бути оціненим іншими), а зніяковіння набуває форми стану, який проявляється в конкретній ситуації (швидкоплинне почуття вразливості) [25].

Автор вбачав прояв сором'язливості в хронічному відчутті неможливості встановлення комфортної та впевненої взаємодії із суспільством. К. Ізард говорив про можливість існування гену зніяковіння, який може супроводжуватися різноманітними факторами навколишнього середовища. Насамперед вплив мікросередовища (батьків), які є сором'язливими особистостями, більшою мірою формує саме сором'язливу дитину. «І біологічна конституція, і середовище відіграють роль у формуванні сором'язливості як особистісної риси. Якщо схильна до зніяковіння дитина виховується схильною до сором'язливості матір'ю, то очевидно, що тут ми маємо справу з соціальною ситуацією, яка відрізняється від тієї, коли схильна до зніяковіння дитина виховується екстравертованою і дуже комунікативною матір'ю. Навіть у випадку з ідентичними близнюками, роз'єднаними при народженні, навряд чи слід очікувати, що вони будуть однаково сором'язливими» [25, с. 336]. К. Ізард говорив про те, що сором'язливість ускладнює адаптацію особистості, адже більшість розцінює сором'язливих людей як замкнутих, відчужених, пихатих. «Сором'язливість суттєво обмежує коло дружнього спілкування, позбавляючи людину соціальної підтримки» [25, с. 340]. На думку автора, сором'язливість обмежує допитливість та перешкоджає дослідницькій поведінці особистості особливо в соціальних ситуаціях. Якщо позитивні компоненти сором'язливості можуть виконувати адаптивні функції, то її негативні компоненти мають тісний взаємозв'язок з депресією та тривожністю.

Про ставлення людей до різних аспектів зніяковіння та сором'язливості

говорили Г. Гуф та А. Торн, які в своїх дослідженнях надавали можливість респондентам оцінити себе за допомогою переліку прикметників, до складу яких входили як позитивні, так і негативні, з точки зору більшості людей, характеристики зніяковіння. Такі характеристики, як «обережний», «тактовний», «чуттєвий» тощо вважали атрибутами позитивного характеру сором'язливих особистостей. До негативних характеристик сором'язливості було віднесено наступні прикметники: «нерішучий», «забитий», «нервовий», «нетовариський». Автори намагалися привернути увагу до оцінного ставлення щодо різних аспектів сором'язливості. Дослідники наголошували на тому, що в самопізнанні сором'язливої людини акцентується увага на позитивних аспектах, але здебільшого оточення сприймає таку людину спокійною, врівноваженою, і навпаки, якщо в самопізнанні сором'язливої людини акцентується увага на негативних аспектах, то в більшості випадків суспільство сприймає таку особистість незграбною, скутою, невпевненою у собі [108].

Ф. Зімбардо в праці «Сором'язливість» (1970 р.) разом з вченим П. Пілконісом констатував результати проведеного комплексного дослідження сором'язливості [117]. Дослідники визначили сором'язливість як внутрішній страх перед людьми. Автори виділили соціальні контакти зі значущими людьми, або комунікацію в значущій ситуації, як механізми, які запускають сором'язливість.

Ф. Зімбардо зазначав, що «вони відчувають жах кожного разу, коли потрібно зробити що-небудь публічно, вони настільки безпорадні в цьому стані, що єдиний вихід для них – втекти та сховатися» [23, с. 32].

Автор, описуючи процес дослідження сором'язливості, зазначав, що «в наявності було лише декілька праць, в котрих сором'язливість розглядалася як особистісна риса, а також вивчалися різноманітні прояви сором'язливості – зніяковіння, приховування обличчя, страх загальних виступів, мовленнєві труднощі тощо, однак систематичні дослідження, спрямовані на вивчення динаміки сором'язливості, були відсутні» [23, с. 13].

Розробляючи експериментальну базу, автор виходив з основних положень, які більш детально та конкретизовано розкривали структуру дослідження: «Нам потрібно було дослідження того, що сором'язливість означає для сором'язливої особистості, для тих, хто з нею стикається, для суспільства в цілому. ... Ми також намагалися виявити типи людей та ситуацій, які занурюють у стан сором'язливості тих, хто відповідав на наші запитання» [23, с. 13].

Першочерговий варіант опитувальника був апробований приблизно на 400 студентах Стенфордського університету, згодом він пройшов певний етап удосконалення і дотепер близько 5000 осіб пройшли його випробовування.

Вагомість та значущість сором'язливості в житті людей були підкріплені відсотковими показниками проведеного дослідження. Більше 80 % відмітили свою сором'язливість в минулому, та в теперішній час. Приблизно чверть респондентів зазначила хронічну сором'язливість, із них 4 % визнали себе глибоко сором'язливими особистостями (їхня самооцінка визначається тим фактом, що вони сором'язливі завжди, у всіх ситуаціях, практично з усіма людьми). Приблизно третина респондентів підпорядковувалася цьому почуттю принаймні в більшості життєвих ситуацій. Більше 60 % стверджували, що вони бувають сором'язливими інколи, але ці рідкісні випадки розцінювалися досить серйозно, щоб віднести себе до категорії сором'язливих. Менше 20 % опитуваних визнали себе несором'язливими особистостями, які взагалі не розцінювали сором'язливість як властивість особистості. Але цікавим було те, що більшість цих особистостей відмічали, що певні обставини викликають у них такі реакції, котрі можна розцінювати як симптоми сором'язливості: почервоніння обличчя, прискорене серцебиття, нервові тремтіння тощо [23].

У результаті дослідження П. Пілконіс виявив два основних типи сором'язливих особистостей: зовнішньо сором'язливі та внутрішньо сором'язливі [113].

Зовнішньо сором'язливі люди вирізняються своєю стурбованістю з

приводу поведінкового аспекту (погано себе поводять). Вони незадоволені своєю незграбною поведінкою та нездатністю адекватного спілкування. Стурбованість своїми можливими промахами віддзеркалюється у високих показниках за шкалою зовнішнього самоаналізу. У представників цього типу відчуття впливають на поведінку, що призводить до негативного ставлення до інших людей, і, як наслідок, посилюється хвороблива самооцінка. Зовні сором'язливі особи не можуть поділитися з іншими людьми своєю невпевненістю, страхами, бажаннями, вони рідко стають лідерами.

Внутрішньо сором'язливі люди орієнтовані на самопочуття. Для них поведінковий аспект набуває вторинного значення, первинним є відчуття дискомфорту та страху перед тим, що їх приховані бажання стануть явними. Для цього типу сором'язливих особистостей властиве приховування почуттів за допомогою добре засвоєних навичок спілкування або уникнення ситуацій, які їх лякають [23].

Про страх негативного оцінювання з боку інших як передумову виникнення сором'язливості говорив Д. Елкінд. Автор наголошував на тому, що коли особистість впевнена, що за нею спостерігають та оціночно ставляться, вона стає сором'язливою [107].

Сучасні науковці розглядають сором'язливість як процес, як стан та як властивість особистості (В. Куніцина [35], А. Оверченко [42], К. Платонов [52], А. Тихомиров [75]), як вид амбівалентного ставлення до себе та інших (Н. Галігузова [10]), як характерологічну рису особистості (А. Оверченко [42]).

За визначенням К. Платонова, «сором'язливість – це емоційний стан, який важко переживається, визначається наявністю вираженого психологічного бар'єру, що перешкоджає спілкуванню, супроводжується думками про свою неповноцінність та ілюзіями негативного ставлення суб'єктів спілкування. Сором'язливість різко знижує комунікативні здібності, ускладнює спілкування і звужує його сферу» [52, с. 41].

В. Куніцина, досліджуючи неоднорідність проявів сором'язливості,

визначала її як «властивість особистості, котра виникає внаслідок того, що людина постійно відчуває труднощі в певних ситуаціях міжособистісного неформального спілкування; проявляється в стані нервово-психічного напруження і відрізняється різноманітними порушеннями вегетатики, психомоторики, мовленнєвої діяльності, емоційних, вольових, розумових процесів та низкою специфічних змін самосвідомості» [35, с. 352].

За визначенням А. Оверченко, сором'язливість є характерологічною рисою особистості. «Більш точним, на наш погляд, є визначення сором'язливості як характерологічної риси особистості, яка визначає достатньо стійку систему звичних способів поведінки людини в певних умовах» [42, с. 62].

На думку автора, сором'язливість проявляється у схильності людини відчувати зніяковіння у присутності інших людей, пов'язане із занепокоєнням з приводу того, яке враження вона справляє на інших людей, та супроводжується суб'єктивним відчуттям дискомфорту, переживанням своєї сором'язливості, що може проявлятися різною мірою: від легкого зніяковіння до патології.

А. Оверченко зазначає, що сором'язливості, як рисі характеру, притаманний зв'язок з емоціями сорому і провини, які є її внутрішніми проявами страху і тривоги [42].

У той же час відповідно до позиції особистісного підходу автор робить акцент на тому, що сором'язливість як риса характеру має розглядатися в контексті особистості в цілому. У результаті порівняльного експерименту було виявлено тісний зв'язок сором'язливості з емоційними рисами (емоційна збудливість; емоційна нестійкість; висока емоційна реактивність); вольовими рисами (слабке вольове самовладання, низька наполегливість); рисами, пов'язаними із ставленням до інших людей (покірливість); спрямованістю (спрямованість на людей) [42].

Сором'язливість як і будь-яку іншу рису особистості можна розглядати

як в аспекті унікальності, так і в аспекті універсальності [67]. У першому випадку вивчається вплив сором'язливості на життя особистості, в другому – сором'язливість вивчається шляхом побудови «шкали сором'язливості» з виявом індивідуальних відмінностей [68].

Індивідуальні відмінності (риси) становлять такі характеристики особистості, котрі не допускають порівняння з іншими людьми [89].

Сором'язливість може стати рисою особистості за умови біологічної схильності, яка закріпилася під впливом негативних соціальних дій [14], [109].

Г. Айзенк запропонував своє бачення рис особистості у вигляді ієрархічної структури. Автор виділив наступні параметри: нейротизм, який визначався емоційною нестійкістю, схильністю до переживань та чуттєвості; інтроверсія – схильність особистості до самоаналізу та рефлексії; психотизм, що проявляється у схильності особистості до самотності [1].

Р. Кеттел, розробивши багатофакторний опитувальник, зміг виявити риси особистості. Одним із факторів, а саме фактором Н, автор визначав сором'язливість: нерішучість, стриманість, боягузкість (фактор Н-), сміливість, авантюризм, схильність до рішучих дій (фактор Н+) [106].

А. Тихомиров у своєму дослідженні виділяє наступні форми сором'язливості:

1. Невротична сором'язливість як наслідок неврозу (невротичні реакції, невропатії), яка представлена декількома видами:

а) «гіпертрофована сором'язливість», котра проявляється в невротичній поведінці з патологічним загостренням відчуття провини та сорому, яке виникає внаслідок неефективного супротиву особистості негативному впливу навколишнього середовища;

б) «прихована сором'язливість», при котрій невротичні реакції та небажані емоції приховуються за добре розвиненими навичками соціальної поведінки;

в) «ситуативна сором'язливість», яка знаходиться на межі між прихованою невротичною сором'язливістю та безсоромністю, що пов'язана з невротичним реагуванням особистості на конкретні життєві ситуації.

2. «Гуманізована сором'язливість», яка розглядається як скромність, соромливість та інші складові морально зрілої людини [75].

Ф. Зімбардо розробив наступну класифікацію сором'язливих особистостей:

1) глибоко сором'язливі – це особистості, які визначають самооцінку тим фактором, що вони сором'язливі завжди, в будь-яких ситуаціях, майже з усіма людьми;

2) ситуативно сором'язливі – ця категорія людей не вважає себе сором'язливими, але не приховує, що в певних ситуаціях (наприклад, при необхідності зайти до кімнати, де знаходяться незнайомі люди) на певний час занурюються в стан дискомфорту;

3) хронічно сором'язливі – вони відчують тривожність кожного разу, коли виникає необхідність публічного виступу. Дана категорія особистостей настільки безпомічна в такому стані, що єдиним своїм виходом вбачає втечу від людей;

4) невротично сором'язливі – це найскладніша форма прояву сором'язливості, яка характеризується паралічем свідомості, який супроводжується депресією [23].

Залежно від періоду тривалості сором'язливості автор визначив наступні види: вікова, особистісна, ситуативна сором'язливість [24].

Вікова сором'язливість виникає у період засвоєння соціального досвіду та міжособистісних контактів, що є найбільш характерним для підліткового віку. Автор зазначає, що саме в цей період спостерігається внутрішня нестабільність та наростання соціальної активності.

Особистісна сором'язливість характеризується постійністю впродовж життя, незважаючи на можливість інтенсивності характеру міжособистісного

спілкування. Вона дає людині можливість пристосуватися до неї, більше того, з'являються індивідуальні підходи до проблем зняття нервово-психологічного напруження. Категорію людей, яким властива особистісна сором'язливість, можна розділити на дві групи. До першої групи відносяться люди, які свідомо вибирають такий спосіб життя, – письменники, художники, творчі особистості, які надають перевагу літературі, речам, ідеям більше, ніж міжособистісному спілкуванню. Другу категорію складають особистості, для яких сором'язливість є покаранням «за життєвими ув'язненнями без будь-якої надії на звільнення» [118, с. 467]. Люди, які відносяться до цієї категорії, страждають від самотності, відчують сильну потребу в спілкуванні, але завдяки своїй сором'язливості не можуть її задовольнити.

Ситуативна сором'язливість, на думку автора, є швидкоплинним станом психологічної та емоційної напруги, поява якого викликає короткочасне утруднення спілкування. Виникнення ситуативної сором'язливості пов'язують з незручністю, яка виникає внаслідок спілкування з певною категорією людей у певних ситуаціях, наприклад, публічних виступах, інтимному спілкуванні тощо.

Дослідження, проведене Ф. Зімбардо та П. Пілконісом, показало неоднорідність категорій сором'язливих особистостей. Серед них виділяють адаптованих сором'язливих людей, котрі змогли напрацювати індивідуальні засоби саморегуляції, зняття напруги під час міжособистісної взаємодії; особливо сором'язливих, яким властиве відчуття напруги, незручності, скутість у більшості соціальних ситуацій; «псевдосором'язливих» – замкнуті люди, яким притаманна занижена самоповага.

Таким чином, це дослідження дало змогу виділити типологію сором'язливих особистостей: сором'язливі екстраверти та сором'язливі інтроверти [24], [113].

Для сором'язливих екстравертів характерним є відтермінування дій на другий план, коли на перший план виступає суб'єктивне відчуття дискомфорту.

Сором'язливі екстраверти чітко знають, що необхідно зробити для того, щоб сподобатись іншим людям, вони прагнуть до успіху, що, у свою чергу, допомагає їм швидше досягати звершень у сфері особистого життя та професійного зростання. Але ця наполегливість, яка, на перший погляд, видається природною, у сором'язливих особистостей вимагає прикладання надпотужних зусиль. Тобто сором'язливі люди можуть створювати ілюзію екстравертної впевненості у собі, яка зовнішньо проявляється в умінні дивитися в очі іншим людям, підтримці соціальних контактів тощо. Отже, сором'язливі екстраверти навчаються приховувати свою невпевненість, тривожність, стриманість. Досить часто сором'язливі екстраверти своєю поведінкою можуть викликати негативне ставлення до себе з боку інших через надто демонстративну поведінку: яскравий та асоціальний вид одягу, галасливість, хвалькуватість тощо [24], [113].

Сором'язливі інтроверти в присутності інших людей відчувають себе невпевнено, що призводить до недобррозичливого ставлення до них з боку інших. У сором'язливих екстравертів майже відсутні лідерські якості, їм дуже важко досягати соціальних переваг. Сором'язливим інтровертам досить складно починати розмову, інтроверту потрібна причина. На думку інтровертів, бесіда повинна мати зміст, а спілкування заради спілкування – це не їхня стихія [114].

Отже, сором'язливі екстраверти та інтроверти відрізняються тим, що перші сконцентровані на своїх поведінкових проявах: невмінні почати та підтримати розмову, тоді як другі – на своїх внутрішніх переживаннях та фізіологічних реакціях: внутрішній напрузі, страху, невпевненості.

Аналіз наукових джерел вказує на те, що сором'язливість розглядається як прояв почуття провини (В. Зеньковський [22], К. Ізард [25], Т. Рибо [58], В. Штерн [103]), як феномен поведінкового гальмування, який проявляється в схильності переживати почуття зняковіння в різноманітних ситуаціях (Д. Каган [109], К. Колл [111]).

«Емоція провини також направлена на «Я», людина сприймає своє «Я» як порушення певної норми» [25, с. 329]. К. Ізард говорив про те, що почуття провини, яке набуває усвідомленого характеру, провокує у людини почуття невідповідності стосовно інших людей. «Провина спонукає людину усвідомлювати свою поведінку стосовно іншої людини як неправильну» [25, с. 330].

Для сором'язливих особистостей характерним є спрямованість негативних емоцій на себе, а не назовні, що призводить до самозвинувачення та виникнення почуття провини. Почуття провини є емоційною реакцією, яка несвідомо потребує покарання за порушення морального припису [36]. Тобто сором'язливим особистостям властиво приймати провину за будь-яку помилку на себе та погоджуватися з критикою на свою адресу.

Сором'язливість спонукає до стримування почуттів, емоцій, думок, які у будь-який момент можуть проявитися, призводить до зникнення, яке характеризується надмірною стурбованістю своїм внутрішнім станом, та проявляється скованістю рухів. Про «м'язовий панцир» говорив В. Райх, розглядаючи це поняття як універсальний еквівалент пригнічення емоцій, який проявляється не тільки у психічній та фізичній скрутності, а й у ригідності [57].

Соціальні умови, виховання, самовиховання, навички спілкування можуть впливати на те, що особистості, які визначаються як несором'язливі, набувають різноманітних комплексів і стають сором'язливими, а сором'язливі переходять до групи несором'язливих під впливом хибної адаптації (Ф. Зімбардо [24], П. Пілконіс [113], А. Тихомиров [75]).

Таким чином, аналіз та узагальнення досліджень із проблеми сором'язливості дали підстави виокремити основні загальні характеристики сором'язливої особистості (зв'язок сором'язливості з самоповагою та самосвідомістю, виникнення труднощів при встановленні нових контактів, невміння налагоджувати нові стосунки) при різних підходах щодо розуміння науковцями цього феномена.

Отже, дефініція «сором'язливість» має широкий діапазон трактувань: від легкого дискомфорту до великого стресу. Спираючись на вищезазначені дослідження психологічного змісту сором'язливості, у роботі сором'язливість розглядається як інтегративна, особистісна якість, що охоплює всі сфери особистості та характеризується комплексом взаємопов'язаних характеристик: почуттям провини, сорому, тривожністю, наявністю глибинного несвідомого конфлікту, заниженою самооцінкою тощо.

1.2. Особистісні утворення та вікові особливості прояву сором'язливості особистості

У психологічній науці проблема сором'язливості представлена у вигляді дослідження сутності психологічних особливостей, структурних компонентів цього феномена та майже не розкриває можливості її формування впродовж життя особистості. Сором'язливість формується та розвивається під впливом соціальних та психологічних чинників [69].

Існують різні точки зору на генезис сором'язливості.

Згідно з психоаналітичним підходом, сором'язливість – це симптом або зовнішній прояв глибинного несвідомого конфлікту [120].

Чинники сором'язливості прихильники психоаналізу вбачають у наступному:

- передчасне психологічне дистанціювання дитини від матері у результаті чого становлення відчуття власної індивідуальності здійснюється ще до того, як дитина задовольнила потребу бути захищеною матір'ю (М. Кляйн) [30];

- надмірна орієнтація «Я» на себе, коли особистість бере на себе зобов'язання відповідати очікуванням оточуючих людей (Д. Каплан) [110].

Біхевіористи розглядали сором'язливість з точки зору набутої реакції страху на соціальні стимули (Б. Скіннер, Е. Толмен) [115], [116].

Згідно з біхевіоральною теорією, чинниками сором'язливості є:

- негативні навички спілкування з людьми у певних ситуаціях, які формуються як результат власних прямих контактів або спостережень за невдачами у спілкуванні інших людей;

- відсутність «правильних» навичок спілкування;

- передчуття неадекватності власної поведінки і, як наслідок, постійна тривожність щодо подальших дій;

- звичка до самоприниження внаслідок своєї «неадекватності» («Я – сором'язливий», «Я – нездара», «Я без мами не можу!») [116].

Недостатність соціальних навичок, особистісна ізоляція та інші аспекти сором'язливості розглядаються як чинники та супутні обставини соціальних психологічних труднощів.

У соціально-психологічній теорії, представником якої є В. Паккард, чинники виникнення сором'язливості вбачаються у соціальних умовах:

- урбанізація, яка полягає в тому, що людина ніби губиться у натовпі, що, в свою чергу, ускладнює спілкування з іншими людьми і призводить до самотності;

- життя в ізольованих районах чи зміненому навколишньому середовищі, що призводить до обмеження спілкування і виникнення відчуття страху та незручності у присутності інших людей;

- явище «географічної рухливості» – мобільності громадян, котра проявляється у частій зміні місця проживання. На думку В. Паккарда, наслідком сучасного «кочування» людей є збільшення кількості міських жителів, які страждають від нестачі стабільності, насамперед у спілкуванні;

- синдром першості, який полягає в прагненні людини до успіху, що автоматично ставить особистість у ситуацію змагання з усіма [112].

Ф. Зімбардо [23] стверджував, що матеріальний успіх, суспільний статус, досягнення стають вагомими показниками успішного спілкування. Визнання значущості особистості залежить від того, що людина досягла, а не від того, ким вона є.

- навішування «ярликів», які є зручним та простим засобом передачі складного сприйняття дійсності. Однак часто вони визначаються системою цінностей того, хто їх навішує, а не об'єктивною інформацією. Буває, що людина погоджується прийняти пропонований, однак нічим непідтверджений ярлик. Він може носити фальшивий характер з початку, але запущений процес відволікання уваги від реальних причин явища призводить до того, що людина має викривлені уявлення про свої недоліки. Такі помилки є типовими для навішування ярлика «сором'язливий» [23].

Аналіз вікових особливостей розвитку сором'язливості може сприяти кращому розумінню чинників її виникнення [70].

Р. Кеттел зазначав, що психологічне розрізнення між соціальною впевненістю і сором'язливістю можна було б виявити ще у новонароджених за умов наявності спеціально розроблених методик. Це дало б можливість зробити висновки про те, якою виросте дитина [105].

Дж. Каган займався дослідженням сором'язливості у немовлят та дітей старшого віку більше десяти років. Автор зазначав, що одні діти залюбки йдуть назустріч незнайомим людям та об'єктам, в той час як інші поводять себе по-іншому. Дж. Каган запропонував певний розподіл, в основу якого було покладено відмінність симпатичної реактивності (автономної активації), відповідно до якої діти поділяються на дві групи: 1) схильні до гальмування; 2) несхильні до гальмування.

Автор стверджував, що діти першої та другої груп володіють різними порогами збудливості міндалевидної залози, що зумовлює різні ступені її прояву. Вищезазначені відмінності визначають схильність одних дітей до гальмування, інших – ні. Таким чином, діти, схильні до гальмування, мають більш виражений ступінь прояву сором'язливості.

Дж. Каган звертав увагу на те, що діти, схильні до гальмування, та діти, несхильні до гальмування, не є двома полюсами одного континуума, мова йде про два окремих типи різного генетичного походження. Автор зі своїми

колегами вважав доцільним розглядати цей прояв як схильність, а отже, необхідно враховувати роль когнітивних факторів наuczіння [109].

Д. Деніелс визначав формування сором'язливості впливом спадковості та умовами виховання. У своїх дослідженнях автор проводив порівняння між прийомними дітьми першого та другого року життя з їхніми рідними та прийомними батьками, а також дітей цього віку у звичайних сім'ях. У дітей, які виховувались у звичайних сім'ях, сором'язливість мала прямий зв'язок з низьким рівнем комунікації та інтровертованості матері. У сім'ях з прийомними дітьми спостерігався менший ступінь прояву сором'язливості. Ця різниця, на думку автора, є свідченням впливу соціального фактора. З іншого боку, з'ясувалося, що у прийомних дітей сором'язливість має тісний зв'язок з інтровертованістю рідних матерів – факт, який підтверджує вплив спадковості на формування сором'язливості [14].

К. Ізард, досліджуючи сором'язливість в контексті вікових проявів, зазначав, що більшість дітей починають виявляти свою мімічну реакцію сором'язливості в чотиримісячному віці. Ця реакція залишається практично незмінною в ранньому дитинстві і набуває особливо яскравого забарвлення на другому році життя. «У цьому віці сором'язлива дитина при наближенні сторонньої людини зазвичай ховається за матір» [25, с. 326]. Діти, які на другому році життя виявили крайню сором'язливість, проявляють її у віці семи з половиною років, тому, на думку автора, сором'язливість як особистісна риса частково визначається генетичним фактором. На думку автора, діти по-різному проявляють сором'язливість, з різною частотою та інтенсивністю.

У дитини процес переходу від стану сором'язливості до несором'язливості є швидкоплинним, вона перестає ховати своє обличчя, знову дивиться в очі людині, яка викликала в неї цю емоцію, соціальна взаємодія відновлюється. Водночас К. Ізард зазначав, що є дітки, яким потрібно набагато більше часу, щоб відбувся такий перехід та відновилася соціальна взаємодія [25].

Крім того, автор стверджував, що сором'язливість може виконувати адаптивну та регулюючу функцію, оскільки оберігає дитину від близького знайомства з незнайомими людьми та стану перезбудження. «Вона може вберегти дитину від занадто близького знайомства з незнайомими об'єктами та небезпечним оточенням. Також вона надає регулюючий вплив на вегетативну систему, запобігаючи її перезбудженню» [25, с. 340].

К. Чечуліна зазначає, що сором'язливість формується ще в ранньому дитинстві під впливом негативних факторів, які виникали у дитини під час спілкування. З часом ці фактори закріплюються в свідомості дитини і провакують формування стереотипу сором'язливої поведінки. Зазвичай батьки звертають увагу на цю рису характеру своїх дітей лише в моменти перебування їх дитини в оточенні дорослих, незнайомих дитині [94].

Л. Славіна та С. Усова наголошують на тому, що сором'язливість у дітей дошкільного віку яскраво проявляється у дитячому садочку, адже там необхідно спілкуватися з іншими дітьми та вихователями. Такі діти дуже важко переживають необхідність виступати перед дітьми та дорослими, вони нездатні включатися в нові ігри, невпевнені в собі, соромляться проявити свою неумілість та необізнаність, бояться попросити допомоги в інших [62], [80].

Г. Галігузова, досліджуючи прояви сором'язливості та нерішучості у дітей середнього та старшого дошкільного віку, розглядала її «як один з видів амбівалентного ставлення дитини до інших людей та до себе, яке проявляється у міжособистісних стосунках та у спілкуванні» [10, с. 28]. На думку автора, амбівалентність проявляється у наступному:

1) ставлення до самого себе, яке полягає у високій самооцінці дитини, що межує з сумнівами, тобто дитина вважає себе найкращою, разом з тим 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 [10].

I. Кон, досліджуючи сором'язливість у підлітковому віці, визначав її як природний етап в розвитку особистості, пов'язаний з тим, що саме в цей період спілкування є провідною діяльністю в житті підлітків. Спілкування підлітків має цілу низку особливостей, які, у свою чергу, спричиняють виникнення сором'язливості. До цих особливостей автор відносить здатність підлітків вигадувати свій «власний світ», який виникає внаслідок перевершення своєї унікальності та егоцентризму. «Головне психологічне надбання ранньої юності – відкриття свого внутрішнього світу. Для дитини єдиною усвідомленою реальністю є зовнішній світ, куди вона проєцирує свою фантазію. Цілком усвідомлюючи свої вчинки, вона ще не усвідомлює власних психічних станів. Якщо дитина сердиться, вона пояснює це тим, що хтось її образив, якщо ж радіє, то цьому також знаходяться об'єктивні причини. Для підлітків зовнішній, фізичний світ – тільки одна з можливостей суб'єктивного досвіду, зосередженістю котрого є він сам» [31, с. 74].

Стосовно вигадування «власного світу» підлітки прикладають багато зусиль, адже підтримка вигаданого іміджу вимагає особливого стилю спілкування: пихатості, підтрунювання над іншими, але коли вони залишаються на самоті, то їх поглинає почуття сорому та провини, тобто ті почуття, які характерні для сором'язливої людини. «Відкриття свого власного світу дуже важлива, радісна та хвилююча подія, але вона також викликає багато тривожних та драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших приходять почуття самотності» [32, с. 62].

Прояв егоцентризму, який притаманний для підліткового віку, характеризується занадто сильною сконцентрованістю на собі та на своїх переживаннях. Підліткам часто здається, що оточення постійно спостерігає за ними та оцінює їхню поведінку, зовнішній вигляд, жести, міміку. Це призводить до постійного напруження, внаслідок якого виникає сором'язливість. «Підвищений ступінь усвідомленості своїх переживань часто

супроводжується гіпертрофованим формуванням уваги до себе, егоцентризмом, стурбованістю собою і тим враженням, котре індивід справляє на оточуючих, результатом чого є сором'язливість» [26], [32, с. 70].

Незадоволеність зовнішнім виглядом також викликає у підлітка сором'язливість. Якщо підліток фізично не відповідає прийнятим еталонам краси, сформованим в його класі, колі друзів, це призводить до заниження самооцінки, розвитку комплексу неповноцінності, беспорядності. Сором'язливий підліток завжди уникатиме ситуацій, в успіху яких він невпевнений. «Хлопці та дівчата приділяють важливе значення тому, наскільки їхнє тіло та зовнішність відповідають стереотипному образу «маскулінності» чи «фемінності». При цьому підлітковий еталон краси та «прийнятною» зовнішності часто буває завищеним, нереалістичним» [32, с. 67].

І. Кон зазначав, що сором'язливість підлітків обумовлена інтроверсією, заниженою самоповагою, невдалим досвідом міжособистісних контактів.

На думку автора, усвідомлення своєї несхожості з іншими може провокувати у підлітка почуття самотності. «Усвідомлення своєї особливості, несхожості на інших викликає характерне для віку ранньої юності почуття самотності чи страху самотності» [32, с. 62].

В. Леві та Л. Волков запропонували свою типологію сором'язливості підліткового віку. До цієї типології автори віднесли псевдошизоїдну, шизоїдно-інтровертовану та психастенічну сором'язливість [36].

Псевдошизоїдна сором'язливість виникає внаслідок фізичних відхилень (заїкання, ожиріння, косоокість), соціальної або фізичної неповноцінності. Ця форма сором'язливості провокує нестійку самооцінку особистості, яку вони намагаються компенсувати у вигляді антиконформної чи зверхконформної поведінки. Псевдошизоїдна поведінка – це, перш за все, поведінка закомплексованої особистості. Крім того, ця форма сором'язливості не проявляється в колі близьких та знайомих людей [36].

Шизоїдно-інтровертована форма сором'язливості є стійкою та несприятливою формою прояву. Вона пов'язана з ізолюваністю підлітка в

групі, його неконформною поведінкою. Крім того, ця форма є найбільш наближеною до аутистичності, що дає можливість говорити про аутистичну сором'язливість [36].

Психастенічна сором'язливість характеризується зниженням рівня прив'язаності у підлітковому віці, конформною поведінкою, відсутністю прагнення особистості до ролі лідера.

Автори зазначали, що перераховані вище типи сором'язливості відносяться до патологічної форми, яка характеризує межові стани, які можуть проявлятися у пагубних звичках (алкоголь, паління, наркотики) [36].

Ф. Зімбардо, спираючись на дані спостережень за школярами та експериментів за участю студентів коледжів, зробив наступні висновки щодо сором'язливих учнів:

- вони ухиляються від того, щоб першими розпочати розмову або якусь справу, висловити нову ідею, задати питання чи добровільно запропонувати свої послуги;
- вони уникають складних неоднозначних ситуацій;
- спілкуючись з товаришами, говорять менше, ніж ті, хто несором'язливий; допускають більше пауз і рідше перебивають співрозмовника, ніж несором'язливі;
- ситуації вільного вибору створюють для сором'язливих особливі труднощі;
- коли необхідно проявити ініціативу у стосунках з іншою статтю, сором'язливі хлопці з більшими труднощами розпочинають розмову, ніж сором'язливі дівчата; хлопці менше схильні до розмови і уникають зустрічі поглядом з протилежною статтю, дівчата ж відповідно до того як зростає їхня тривожність, більше посміхаються;
- сором'язливі учні рідше використовують рукостискання;
- сором'язливі діти більше часу проводять за своїми партами, менше відволікаються і менше говорять зі своїми товаришами;

- сором'язливих дітей рідко вибирають для виконання яких-небудь особливих доручень, наприклад, допомогти учителю, їх рідше заохочують;

- сором'язливі рідше дають здачі при сутичках, аніж їхні несором'язливі однолітки [23].

А. Оверченко, досліджуючи сором'язливість як характерологічну рису особистості в осіб юнацького віку, стверджує, що «сором'язливі особи юнацького віку – це ті, хто характеризується емоційною збудливістю, емоційною нестійкістю, негативним впливом емоцій на діяльність і спілкування, чутливістю; слабким вольовим самовладанням, покірливістю, спрямованістю на себе» [42, с. 66].

Автор провів дослідження серед студентів факультету права та підприємництва НАВС за спеціальностями «Правознавство» та «Психологія». Студентську молодь представляли особи віком від 16 до 18 років, загальна кількість вибірки становила 99 студентів. У результаті проведеного емпіричного дослідження А. Оверченко виявив 40 % сором'язливих особистостей, які чітко зазначили усвідомленість сором'язливості як характерологічної риси, інші 68 % визначили сором'язливість як особистісну проблему. Крім того, серед основних причин, які впливають на прояв сором'язливості серед студентів, автор виділив невпевненість у собі (20 %), страх негативної оцінки (18 %), власні недоліки (10 %), страх близьких стосунків та нестача соціальних навичок (7 %).

А. Оверченко, досліджуючи сором'язливість в юнацькому віці, визначив зв'язок сором'язливості як характерологічної риси з первинними рисами характеру (висока емоційна реактивність, збудливість та емоційна нестійкість); вольовими рисами (слабке вольове самовладання, низька наполегливість); рисами, пов'язаними зі ставленнями до інших людей (покірливість); спрямованістю (спрямованість на людей).

Таким чином, автор зазначає, що сором'язливі особистості є більш емоційними, але їхні емоції мають негативний вплив на сферу діяльності і

спілкування, у них порушені уміння налагоджувати стосунки з іншими людьми, а також адекватно реагувати на ті чи інші життєві ситуації. Сором'язливі особистості постійно орієнтовані на соціальне схвалення, залежні від думки групи та потребують прив'язаності до людей [42].

Дослідження А. Белоусової та К. Чечуліної вказують на багатокomпонентність сором'язливості. Науковці виокремлюють когнітивний, емоційний, поведінковий [4], [94] та фізіологічний компоненти [4].

Когнітивний компонент характеризується заниженою самооцінкою (комплекс неповноцінності, невпевненість у собі, тривожність, безініціативність); зниженням рівня самоповаги (нестійкість образу «Я»); амбівалентністю почуттів (розходження між «Я»-реальним та «Я»-ідеальним); очікуванням негативної оцінки з боку інших.

Емоційний компонент визначається наявністю таких почуттів: почуття провини; почуття образи; почуття сорому.

Поведінковий компонент характеризується наступними особливостями: страх помилитися; страх новизни; загальна пасивність, страх привернути до себе увагу; прагнення до усамітнення; невисока соціальна гнучкість; моторна незграбність.

Фізіологічний компонент характеризується наявністю таких фізіологічних проявів, як підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, запаморочення, тремтіння рук, почервоніння обличчя, неконтрольоване фізичне збудження тощо.

Особливості, або особистісні утворення, якими характеризуються компоненти сором'язливості, за вищезазначеними авторами, є недостатніми, виходячи з аналізу наукових досліджень у розділі 1.1 та у розділі 1.2 [27].

У дослідженні особливої уваги потребують ті особистісні утворення сором'язливості, які можуть виступати перешкодами успішного професійного становлення майбутніх психологів. Слід зазначити, що сором'язлива особистість стикається з труднощами професійного становлення, адже

нездатна до повноцінного саморозкриття та розвитку. «Під впливом сором'язливості будь-яка професія якісно змінюється. Некомунікативність, невміння вести себе, пов'язані з сором'язливістю, можуть ускладнити професійну кар'єру» [23, с.148]. Професія психолога невід'ємно пов'язана з комунікативною компетентністю, яка поєднує у собі як особистісні, так і професійні якості особистості.

Особистісна підготовка психолога-практика, виокремлення базисних властивостей особистості, які мають вплив на професійну діяльність майбутніх психологів, виступали предметом наукового дослідження Н.Чепелевої [91], [92]. На думку Г. Хомич в основі професійної підготовки майбутніх психологів лежать принципи соціальної детермінованості, конгруентності, емпатійного, безоціночного ставлення [83], [84], [85], [86], [87].

Ми вважаємо, що сором'язливість належить до тих якостей, які заважають повноцінному функціонуванню психолога, оскільки, професійно-важливими якостями психолога, на думку Ю. Приходько, є зосередженість на клієнтові, бажання та здатність йому допомогти; відкритість до відмінних від власних поглядів і суджень, гнучкість; сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту; автентичність поведінки, тобто здатність демонструвати клієнтові чи групі істинні переживання та ставлення; оптимізм і віра у здатність клієнта та учасників групи до позитивних змін і розвитку; урівноваженість, терпимість до фрустрації та невизначеності, високий рівень саморегуляції; впевненість у собі, позитивне самоствавлення, адекватна самооцінка, усвідомлення рівня власної конфліктності, потреб, мотивів; багата уява, інтуїція; високий рівень інтелекту [53].

Ю. Приходько зазначає, що «професіоналізм практичного психолога насамперед залежить від його комунікативних умінь, від сили його впливу на поведінку інших людей» [53, с. 30]. Як бачимо, сором'язлива особистість не може повноцінно розкритися в професії психолога, адже нездатна до повноцінної комунікативної взаємодії, не відповідає професійно важливим

особистісним якостям практичного психолога.

Основними вимогами до професії психолога, за Р. Овчаровою, є:

- 1) високий рівень інтелектуального розвитку, проникливість, розсудливість, вільнодумство, здатність до експерименту;
- 2) соціабельність, комунікативність, тактовність, дипломатичність у спілкуванні;
- 3) здатність до співпраці, підкорення інтересів особистості груповим інтересам, підкорення інших, наявність почуття відповідальності, енергійність;
- 4) емоційна стійкість, витриманість, врівноваженість, стресостійкість.

На думку автора, особистості, яким притаманні такі прояви, як незрілість особистості, низька сила «Его», відсутність емпатії, невміння вирішувати свої проблеми, зайва загальмованість, низька організованість, відсутність стресостійкості, потреба у постійній турботі, висока тривожність та почуття провини не можуть бути реалізовані в професії психолога [43].

Виходячи з вищезазначеного, припускаємо, що деякі особистісні утворення сором'язливості, виокремлені вище, є найбільш значущими в професії психолога. Серед них можна виокремити наявність внутрішнього конфлікту та суб'єктивного локусу контролю, які належать до когнітивного компоненту; високий рівень тривожності (реактивної, особистісної), низький рівень самооцінки, схильність до самозвинувачень, які належать до емоційного компоненту; інтровертованість, підлеглий тип поведінки, які належать до поведінкового компоненту.

На основі аналізу структурних компонентів сором'язливості, можна припустити, що деякі особистісні утворення когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, можуть впливати на підвищення сором'язливості, а отже ставати психологічними чинниками її виникнення. Тому визначення міри впливу значущих для психолога особистісних утворень сором'язливості на загальний рівень сформованості цього феномена потребує додаткового експериментального дослідження.

Аналізуючи попередньо викладений матеріал, можна говорити про сукупність впливу соціальних та психологічних чинників на формування сором'язливої особистості.

До соціальних чинників формування сором'язливості належать вплив сім'ї, навчально-виховних закладів, ситуаційних чинників суспільства, зокрема життєвих, політичних, економічних, культурних (Д. Деніелс, Ф. Зімбардо, М. Кляйн, П. Пілконіс, А. Тихомиров), а до 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.

1.3. Особливості психологічної корекції особистісних утворень сором'язливої особистості

Аналіз наукової літератури засвідчив, що нині проблема психологічної корекції сором'язливості є недостатньо розробленою та розповсюдженою і здебільшого спрямована на корекцію сором'язливості у дітей віком від 4 до 10 років (Г. Данілова, Є. Лютова, А. Прихожан) [13], [37], [55]. Стосовно більш дорослого віку існують розроблені психокорекційні програми, спрямовані на корекцію близьких за змістом до сором'язливості феноменів: тривожності, заниженої самооцінки, самотності, страху тощо (А. Захаров [18], К. Лютова [37], Г. Малишева [38], В. Сафін [60]).

Доцільним буде першочерговий розгляд поняття «корекція» та «корекція психологічна».

У психологічній енциклопедії О. Степанової «корекція» (лат. *correctio* – виправлення, поліпшення) – це активна робота практичного психолога чи інших спеціалістів, спрямована на подолання чи послаблення вад психічного

або фізичного розвитку у дітей та порушень психічних функцій у дорослих [72, с. 179]. У психологічному тлумачному словнику В. Шапара «корекція психологічна» (психокорекція) (від лат. correctio – виправлення) – діяльність щодо виправлення (коректування) тих особливостей психічного розвитку, що за прийнятою системою критеріїв не відповідають «оптимальній» моделі [97, с. 225].

Методи психокорекції є різноманітними, вибір їх залежить від того, до якої психологічної школи належить психолог. Їх можна (умовно) класифікувати за особливостями основних підходів: 1) поведінковий; 2) діяльнісний; 3) когнітивний; 4) психоаналітичний; 5) екзистенціально-гуманістичний; 6) транс-персональний; 7) тілесно-орієнтований; 8) гештальт-терапія; 9) психодрама; 10) психосинтез [97].

Сором'язливість відноситься до негативних емоційних проявів особистості [25].

К. Ізард наголошував на тому, що переживання людини є дуже різноманітними, саме тому їх поділяють за змістом і характером, ступенем і силою розвитку, особливостями прояву. Відповідно до вищезазначеного все різноманіття людських переживань поділяється на дві групи: переживання, що є відображенням ситуативного ставлення людини до певних об'єктів, – це емоції та переживання, в яких виявляється стійке і узагальнене ставлення до них, – це почуття.

Автор визначав емоцію як складний феномен, якій включає нейрофізіологічний, рухливо-експресивний та чуттєвий компоненти [25]. Крім того, науковець виділив позитивні та негативні емоції. Такий поділ не є досконалим, адже негативні емоції, до складу яких входять страх, сором'язливість, гнів тощо, можна інтерпретувати як позитивно забарвлені прояви. К. Ізард пояснював цю розбіжність тим, що страх і сором'язливість можуть виступати як регулятор агресивної поведінки і слугувати утвердженням соціального порядку, в той час як гнів часто виступає захисним механізмом

індивіда [25].

Сучасні наукові психологічні дослідження А. Белоусової, Ф. Зімбардо, А. Оверченка, К. Чечуліної вказують на наявність певних особистісних утворень, що характеризують сором'язливу особистість та потребують корекції.

А. Белоусова зазначала, що осередком викривлення Я-концепції сором'язливої особистості виступають такі особистісні утворення, як тривожність, невпевненість. На думку автора, при зниженні рівня тривожності та підвищенні впевненості, згладжується гострота внутрішнього конфлікту, що призводить до нівелюванню сором'язливості. Таким чином, А. Белоусова окреслила практичне завдання корекції сором'язливості у груповому тренінгу, спрямованому на зниження тривожності та підвищення впевненості. Також авторка наголосила на гармонізації Я-концепції особистості шляхом розвитку самосприйняття [4].

Завданнями цього тренінгу були вивчення учасниками тренінгової групи власних особистісних утворень та усвідомлення їхніх витоків; подолання неповноцінності та усвідомлення власної значущості; відпрацювання емоцій страху, сорому, провини, що призводить до зниження рівня тривожності, засвоєння засобів самосприйняття та позитивного ставлення до себе.

Результатами психокорекційної роботи А. Белоусової стали зниження рівня сором'язливості та переживання негативних емоційних станів, підвищення рівня самооцінки та переживання позитивних емоційних станів.

Ф. Зімбардо на основі п'ятирічного дослідження проблеми сором'язливості прийшов до висновків, що ця проблема потребує шляхів її вирішення. «Якщо вам набридло бути сором'язливим та сидіти на дієті вигнання або вам важко спостерігати, як ваші близькі страждають від сором'язливості та не здатні насолоджуватися життям, прийшов час все це змінити» [23, с. 164].

Автор вбачає необхідність змін в чотирьох аспектах: 1) що ви думаєте про

себе та про свою сором'язливість; 2) як ви себе бачите; 3) змінити думку відповідно до того, що думають та як себе поводять інші стосовно вас; 4) соціальні умови, які породжують сором'язливість.

Отже автор пропонує низку вправ, спрямованих на усвідомлення себе (зрозуміти, як людина сприймає себе; проаналізувати як позитивні, так і негативні якості; пошук власних прихованих особливостей; виявити вплив різних людей та подій на життя особистості; усвідомити рівномірності розподілу часових меж (робота, родина, хобі тощо); зрозуміти, чи відповідає власна спроможність поставленим цілям; вивільнити будь-які емоційні переживання (сум – може поплакати; радість – може засміятися); звільнити особистість від нав'язаних соціумом правил та стандартів тощо); осягнення людиною власної сором'язливості (усвідомлення негативних та позитивних аспектів сором'язливості; розуміння доцільності перебування в стані стривоженості з будь-якого приводу; розуміння того, наскільки особистість є самотньою, коли вона найсильніше відчуває свою самотність, хто (або що) є її причиною; візуалізація своєї сором'язливості шляхом фіксації всіх ситуацій, в яких особистість відчувала сором'язливість тощо); підвищення самооцінки (усвідомлення сильних та слабких сторін, подолання відчуття провини, позитивне ставлення до власного «Я», вміння дослухатися до власних емоцій). На думку автора, людина з високою самооцінкою не може бути сором'язливою. «Якщо людина сором'язлива, то, як правило, має низьку самооцінку; там, де самооцінка висока, не йдеться про сором'язливість» [23, с. 207]; розвиток навичок спілкування (зміна стилю поведінки, самоствердження, впевненість).

Про необхідність побудови психокорекційної програми подолання сором'язливості в юнацькому віці говорив А. Оверченко. Автор наголошував на корекції таких властивостей сором'язливої особистості, як емоційна збудливість та нестійкість, негативний вплив емоцій на діяльність і спілкування, слабка вольова саморегуляція, покірливість, спрямованість на себе [42].

К. Чечуліна зазначала можливість розгляду сором'язливості як особистісного утворення, яке характеризується такими показниками, як тривожність, стриманість у висловлюваннях та відстоюванні власної думки, схильність до самозвинувачення, почуття провини, сумніви відносно цінності власного «Я». Автором була розроблена та впроваджена тренінгова програма «Кроки до успіху», спрямована на формування адекватної самооцінки через підвищення самооціночного ставлення, формування самоприйняття та адекватного рівня домагань; зниження рівня тривожності через розвиток навичок зняття нервово-психічної напруги, відпрацювання соціальних страхів [94].

Є. Калюжна розробила та апробувала профілактично-розвивальну програму «Шлях до «Я»-відкриття» для учнів восьмих класів. Результативність цієї програми полягала у підвищенні рівня усвідомлення підлітками власних емоційних переживань, оволодінні навичками саморегуляції психоемоційних станів тощо, що, в свою чергу, призвело до зниження рівня особистісної тривожності [28].

І. Ясточкіна, досліджуючи особистісну тривожність у ранньому юнацькому віці, наголошувала на тому, що, піддаючи корекційному впливу чинники виникнення особистісної тривожності (особистісні, адаптаційні, мотиваційні), можна знизити рівень особистісної тривожності. У тренінговій праці «На хвилі змін» автор зазначає, що завдяки виробленню конструктивних форм поведінки у важких ситуаціях, оволодінню навичками саморегуляції та взаємодії, прийомами, які знижують рівень тривоги та хвилювання, аналізу та дослідженню особливостей емоційної сфери, орієнтуванню на внутрішні критерії оцінки проблемних ситуацій, зняттю нервово-психічного напруження можлива позитивна динаміка зниження рівня особистісної тривожності [104].

Таким чином, у наукових джерелах психологічна корекція сором'язливості представлена психокорекційними програмами зі зменшення сором'язливості у дітей (від 4 до 10 років) та методами активного соціального

навчання для осіб підліткового та юнацького віку шляхом зниження прояву, певних особистісних утворень сором'язливості, зокрема тривожності, невпевненості, замкненості тощо. Це вказує на необхідність розробки комплексної психокорекційної системи, спрямованої на оптимізацію прояву особистісних утворень сором'язливості, значущих для професійного становлення майбутніх психологів.

Висновки до першого розділу

Проаналізувавши теоретичний матеріал, можна говорити про біполярність проблеми вивчення сором'язливості на філософському та психологічному рівнях. У філософії сором'язливість розглядається як непотрібний фактор для суспільства в цілому, адже вона не несе жодної користі для будь-якої особистості. Сором'язливість розглядається з точки зору індивідуальності темпераменту, зовнішніх чинників, засобів та ступенів прояву, через призму емоцій та почуттів як внутрішній страх, процес, стан, властивість, як вид амбівалентного ставлення, як характерологічна риса.

Сором'язливість представлена різноманітністю форм (невротична, гуманізована), класифікацій (глибоко сором'язливі, ситуативно сором'язливі, хронічно сором'язливі, невротично сором'язливі), видів (вікова, особистісна, ситуативна), категорій (адаптовані сором'язливі, особливо сором'язливі, «псевдосором'язливі») та типологій (сором'язливі екстраверти та сором'язливі інтроверти). З погляду психологічної парадигми дослідження сором'язливості можна говорити про різноманітність її підходів: психоаналітичний, біхевіористський та соціально-психологічний. Формування та розвиток сором'язливості на різних вікових етапах (від немовляти до підліткового віку) відбувається через тісний зв'язок соціальних та психологічних чинників.

Сором'язливість має глибинно-ієрархічну структуру та визначається поєднанням когнітивного, емоційного, поведінкового та фізіологічного

компонентів. До найбільш значущих особистісних утворень сором'язливості, які стають перешкодою на шляху професійного становлення майбутніх психологів, відносять наявність внутрішнього конфлікту та суб'єктивного локусу контролю, які належать до когнітивного компоненту; високий рівень тривожності (реактивної, особистісної), низький рівень самооцінки, схильність до самозвинувачень, які належать до емоційного компоненту; інтровертованість, підлеглий тип поведінки, які належать до поведінкового компоненту. Отже, професійне становлення майбутніх психологів неможливе без оптимізації прояву особистісних утворень сором'язливості, що вказує на необхідність розробки комплексної психокорекційної системи.

Сором'язливість представлена впливом деяких особистісних утворень структурних компонентів сором'язливості, зокрема підвищеним рівнем тривожності, заниженою самооцінкою, порушенням сфери розвитку міжособистісних стосунків, деформацією сформованості рівня суб'єктивного контролю, інтровертованою спрямованістю особистості та порушенням сфери самоствавлення. Серед соціальних чинників, які мають потужний вплив на формування сором'язливої особистості, можна виокремити вплив сім'ї, навчально-виховних закладів, ситуаційних чинників суспільства: життєвих, політичних, економічних, культурних.

Спираючись на вищезазначені дослідження про психологічний зміст сором'язливості, слід зазначити, що сором'язливість – це інтегративна, особистісна якість, яка охоплює всі сфери особистості, має багатокomпонентну структуру та визначається поєднанням когнітивних, емоційних та поведінкових особистісних утворень. Ці особистісні утворення можуть виступати психологічними чинниками формуваннями сором'язливості майбутніх психологів, що вимагає додаткового емпіричного дослідження.

Список використаних джерел у розділі 1

1. Айзенк Г. Структура личности / Г. Айзенк : Пер. с англ. – СПб. : Ювента; М. : КСП+, 1999. – 464 с.
2. Амплєєва О. А. Основні принципи застосування емоційного інтелекту в ході фахової підготовки майбутніх психологів / О. М. Амплєєва // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. – 2012. – № 7 (Педагогіка і психологія). – С. 101–105.
3. Балущок М. В. Психологічні особливості виникнення та подолання внутрішньоособистісних конфліктів в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / М. В. Балущок. – Х., 2015. – 22 с.
4. Белоусова А. Б. Психологические детерминанты личностной застенчивости: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Белоусова Анна Борисовна. – К., 2004. – 155 с.
5. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. Г. Боброва. – К., 2014. – 20 с.
6. Божок О. В. Дослідження самооцінки психічних станів у підлітковому та юнацькому віці / О. В. Божок // Наукові записки. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2010. – Вип. 16. – С. 3–11.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. і голов. ред. 27 В. Т. Бусел.]. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2003. – 1440 с.
8. Вінтюк Ю. Професійна компетентність майбутніх психологів : її сутність і можливості формування / Ю. Вінтюк // Педагогіка і психологія професійної освіти : Науково-методичний журнал. – 2016. – № 4. – С. 36–47.
9. Вінтюк Ю. Професійна підготовка майбутніх психологів : проблема та її складові / Ю. Вінтюк // Педагогіка і психологія професійної освіти : Науково-методичний журнал. – 2016. – N 3. – С. 92–102.

10. Галигузова Л. Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости / Л. Н. Галигузова // Вопросы психологи. – 2000. – №5. – С. 28–38.
11. Грень Л. М. Роль самооценки у формуванні професійної самосвідомості студентів / Л. М. Грень // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2008. – Вип. 19. – С. 281–285.
12. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації сообистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Г. О. Гулько. – К., 2017. – 19 с.
13. Данилова Г. Сказочные прикосновения / Г. Данилова // Школьный психолог. – 2000. – № 18. – С. 21–34.
14. Дениелс Д. Индивидуальные различия и проявления детской застенчивости / Д. Дениелс, Р. Пломин; [пер. с англ. [текст]] – Спб. : Питер, 2001. – 308 с.
15. Дмитерко-Карабин Х. М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07 / Дмитерко-Карабин Христина Маркіянівна. – Ів.-Франк., 2004. – 286 с.
16. Дмишко О. С. Психологічні детермінанти розвитку локус-контролю підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / О. С. Дмишко. – О., 2012. – 20 с.
17. Дюга А. Застенчивость и её лечение / А. Дюга; [пер. с франц. В. К. Андреева]. – С. Петербург : издание В. И. Губинского, 1899. – 112 с.
18. Захаров А. И. Психотерапия у детей и подростков [Текст] / А. И. Захаров – СПб. : Лань, 2002. – 214 с.
19. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття / Є. В. Дядюкіна // Науковий вісник Донбасу. – 2011. – №1.

20. Ендеберя І. В. Особливості розвитку самостійності як умови професійного становлення майбутніх практичних психологів : автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – вікова та педагогічна психологія / І. В. Ендеберя. – К., 2015. – 20 с.

21. Завацька Н. Є. Внутрішні конфлікти особистості в юнацькому віці та її соціальна компетентність : монографія / Н. Є. Завацька. – С., 2017. – 220 с.

22. Зеньковский В. В. Психология детства / В. В. Зеньковский // учебн. пособ. [для высш. учебн. завед.]. – Екатеринбург : Деловая книга, 1995. – 347 с.

23. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость / Ф. Зимбардо; [пер.с англ]. – М. : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 308 с.

24. Зимбардо Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо; [пер. с англ.]. – М. : Педагогика, 1991. – 208 с.

25. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард – СПб. : Питер, 2011. – 461 с. : ил. – (Серия «Мастера психологи»).

26. 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.

27. 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.

28. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Калюжна Євгенія Миколаївна. – К., 2008. – 192 с.

29. Карявка Д. Психологічний вплив батьківської депривації на неадекватність самооцінки підлітка / Д. Карявка // Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. – 2016.
30. Кляйн М. Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни ребёнка / М. Кляйн // Психоанализ в развитии : Сборник переводов [Текст]. – М. : Смысл, 1998. – 398 с.
31. Кон И. С. Психология ранней юности: Книга для учителя / И. С. Кон – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
32. Кон И. С. Психология юношеского возраста : (Проблемы формирования личности) / И. С. Кон // учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М. : Просвящение, 1979. – 175 с.
33. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Є. М. Коць. – Л., 2018. – 20 с.
34. Кулаков Р. С. Психологічні аспекти становлення самооцінки та рівня домагань як основних конструктів самосвідомості в процесі особистісного зростання / Р. С. Кулаков // Наукові записки. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2013. – Вип. 25. – С. 81–85.
35. Куницина В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницина // Погольша – Спб. : Питер, 2001. – 544 с.
36. Леви В. Л. Застенчивость как межгрупповой феномен / В. Л. Леви, Л. З. Волков // Проблемы взаимодействия в группах учащихся. – Минск, 1970. – С. 23–46.
37. Лютова Е. К. Подари доброе слово [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница // Школьный психолог. – 2000. – С. 25–32.
38. Малышева Г. В. Использование психологического тренинга в коррекции обострённого переживания одиночества подростками / Г. В. Малышева // Психология и школа № 4. – 2004.

39. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко, 4-е изд., дополн. и испр. – М. : АСТ, СПб. : Прайм-Еврознак, 2008 – 868 с.

40. Михайлюк І. В. Дослідження динаміки формування діалогічної компетентності майбутніх психологів у системі фахової підготовки / І. В. Михайлюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. праць]. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 4 (49). – С. 97–106.

41. Молчанова О. В. Оптимальная самооценка как личностный ресурс / О. Н. Молчанова // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. – 2012. – Т. 17, Вип. 8. – С. 126–132.

42. Оверченко А. І. Дослідження сором'язливості як характерологічної риси особистості в осіб юнацького віку / А. І. Оверченко // Практична психологія та соціальна робота Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. Серія КВ №12489 – 1373 ПР від 19.04.2007 р. – С. 64.

43. Овчарова Р. В. Технологии практического психологического образования / Р. В. Овчарова // учебное пособие для студентов вузов и практических работников. – М. : ТЦ Сфера при участии «Юрайт-М», 2001. – 448 с.

44. Ожегов С. И. Словарь русского языка : Ок. 57000 слов. / С. И. Ожегов – М. : Русский язык, 1983. – 816 с.

45. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій / Л. А. Онуфрієва // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22 – С. 396–412.

46. Пеньковська Н. Сім'я формує самооцінку дитини / Н. Пеньковська // Дошкільне виховання. – 2002. – № 6. – С. 16–19.

47. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога : дис. ... кандидата.

- психол. наук : 19.00.07 / Пилипенко Катерина Валентинівна. – К., 2010. – 20 с.
48. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : монографія / Н. І. Пов'якель ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2003. – 295 с.
49. Пов'якель Н. Профілактика професійної дезадаптації психологів-практиків / Н. Пов'якель, А. Федоренко. – К. : Шкільний світ, 2011. – 126 с.
50. Пов'якель Н. І. Рушійні сили професійного розвитку регулятивної культури мислення конкурентноспроможного фахівця в галузі практичної психології / Н. І. Пов'якель // Психологія : збірник наукових праць / М-во освіти України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2004. – Вип. 24. – С. 229–233.
51. Полянничко О. М. Методологія глибинного пізнання в підготовці практичних психологів / О. М. Полянничко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 7 (52). – С. 215–222.
52. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов // учеб. пособие для учеб. заведений профтехобразования. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высш. шк., 1984. – 174 с.
53. Приходько П. Ю. Практична психологія : Введення у професію / Ю. П. Приходько // навч. посібник. 2-е вид. – К. : Каравела, 2010. – 232 с.
54. Приходько Ю. О. Особистісні якості психолога як чинник його професійності / Ю. О. Приходько // Гуманітарний корпус : збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова, Громадська організація "Академія розвитку психологічної науки і практики". – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2017. – Вип. 10. – С. 122–125.
55. Прихожан А. М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми в детском саду / А. М. Прихожан // Активные методы в работе школьного

психолога под ред. Дубровиной И. В. – М. : Педагогика, 1989. – 205 с.

56. Райкфорт Ч. Критический словарь психоанализа под ред. С. М. Черкасова / Ч. Райкфорд – СПб. : Восточно-Европейский Институт Психаанализа, 1995. – С. 18.

57. Райх В. Анализ характера / В. Райх – М. : Апрель Пресс ; Эксмо – Прес, 2000. – 517 с.

58. Рибо Т. Болезни личности. Опыт исследования / Т. Рибо – Мн. : Харвест, М. : АСТ, 2001. – 400 с.

59. Савін О. І. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник делінквентної поведінки неповнолітніх : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.06 / О. І. Савін. – К., 2012. – 20 с.

60. Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизм её самосохранения / В. Ф. Сафин // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 62 – 72.

61. Синепольська М. Тенденції розвитку мотиваційно-ціннісних особливостей професійної діяльності студентів-психологів / М. Синепольська // Вісник Київського інституту бізнесу та технологій / Київський ін-т бізнесу та технологій. – Київ : КІБІТ, 2016. – Вип. № 2 (30). – С. 92.

62. Славина Л. С. Дети с аффективным поведением / Л. С. Славина. – М. : Педагогика, 1966. – 178 с.

63. Словник української мови в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. – К. : Наукова думка, 1970 – 1980. – Т. 9. – 799 с.

64. Соловьев В. С. Оправдание добра ; Нравственная философия / В. С. Соловьев [вступ. сл. А. Н. Голубев, Л. В. Коновалова]. – М. : Республика, 1996. – 479 с.

65. Смалиус Л. Підготовка психологів до роботи з обдарованою особистістю / Л. Смалиус // Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика : Збірник наукових праць / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т

обдарованої дитини, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – Київ, 2014. – Вип. 2 (13). – С. 52–59.

66. Старинська Н. Особливості само актуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки [Текст] : монографія / Н. Старинська ; М-во освіти і науки України, Київський ун-т ім. Б. Грінченка. – Київ, 2015. – 177 с.

67. 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.

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

69. 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.

70. 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.

71. Степаненко Л. М. Професійна підготовка майбутніх психологів до взаємодії з маргінальними соціальними групами [Текст] : монографія / Л. М. Степаненко. – Київ, 2019. – 359 с.

72. Степанова О. М. Психологічна енциклопедія / О. М. Степанова «Академвидав», оригінал-макет, 2006. – 179 с.

73. Супрун Д. М. Психопедагогічні засади професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти / Д. М. Супрун // Наукова спадщина академіка Івана Зязюна у вимірах сучасності й майбутнього : збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції, 30-31 березня 2017 року. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – С. 234–236.

74. Супрун Д. М. Теорія та практика професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти : дис. ... доктора. пед. наук : 13.00.03 / Супрун Дар'я Миколаївна. – К., 2018. – 40 с.

75. Тихомиров А. В. Психология застенчивости / А. В. Тихомиров // Методическое пособие. – Екатеринбург : Изд-во дворец молодёжи, 1998.– 68 с.

76. Ткаченко И. В. Профессиональная подготовка психолога: необходимость конструктивных трансформаций / И. В. Ткаченко // Высшее образование в России : науч.-пед. журн. МОН РФ. – 2014. – № 4. – С. 82–90.

77. Ткачишина О. Р. Формування особистісної та професійної компетентності майбутніх психологів / О. Р. Ткачишина // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 2 (47). – С. 42–48.

78. Туриніна О. Л. Підготовка майбутніх психологів до консультативної діяльності у вищих навчальних закладах України [Текст] : научное издание / О. Л. Туриніна // Особливості соціальної молодіжної політики в Україні та ФРН на сучасному етапі : Науковий збірник / Ред. А. І. Кудряченко. – Київ : МАУП, 2004. – С. 168–176.

79. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / О. М. Турчак. – О., 2015. – 18 с.

80. Усова С. Детская застенчивость как следствие деструктивного семейного воспитания / С. Усова, И. Молчанова. – Коррекционно развивающее образование. – №3. – 2009. – С. 57–67.

81. Халік О. О. Роль тривожності в професійному становленні особистості / О. О. Халік // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки : научное издание. – Київ : НПУ, 2008. – Вип. 21 (45) : До 175-річчя НПУ імені М. П. Драгоманова. – С. 119–125.

82. Харченко Г. Д. Рівень тривожності та його зв'язок з самооцінкою здоров'я / Г. Д. Харченко, С. П. Яценко, Є. О. Неведомська // Спортивна наука та здоров'я людини. – 2019. – № 2 – С. 68–73.

83. Хомич Г. О. Атракція як складова міжособистісної перцепції у професійній діяльності психолога / Г. О. Хомич, Ю. А. Шамардак // Гуманітаріум: психологія. – Переяслав-Хм., 2019. Том 42. Вип. 1. С. 189–197.

84. Хомич Г. О. Дослідження фрустраційних переживань у майбутніх психологів / Г. О. Хомич, А. І. Стеценко // PARADIGM OF KNOWLEGE, 2020. № 2(40). С. 29–43.

85. Хомич Г. О. Консультативна робота у вищих навчальних закладах / Г. Хомич // Консультативна психологія: [підручн. для студ. вищ. навч. заклад.] / І. С. Булах та ін.; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2-ге вид. – Вінниця. – Київ, 2015. – С. 392–398.

86. Хомич Г. О. Методологічні аспекти підготовки психологів до здійснення консультативно-реабілітаційної діяльності / Г. О. Хомич // Загальна і медична психологія. – 2019. № 3. С. 69–74.

87. Хомич Г. О. Проблема формування толерантності до фрустрації у студентів-психологів / Г. О. Хомич, А. І. Стеценко // Психологічна безпека особистості в мінливому світі: міжнародна колективна монографія за ред. І. В. Волженцевої. Брест-Переяслав. – 2019. С. 502–520.

88. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория

невроза [Текст] / К. Хорни. – СПб. : ЛАНЬ, 1997. – 240 с.

89. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб. : Питер, 2003. – 608 с.

90. Чалдини Р. Социальная психология : глоссарий к книге / Р. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейбирг – НЭС России, 2015.

91. Чепелева Н. Личностная подготовка психолога в условиях вуза / Н. Чепелева // Психолого-педагогические основы личностноориентированного образования в МДЦ «Артек» : сб. науч. тр. – Ялта : Артек; ГИА, 2001. – С. 34–41.

92. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка психолога-практика / Н. В. Чепелева // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 17–19.

93. Черепехіна О. А. Авторський погляд на формування професіоналізму майбутніх психологів у вищій школі / О. А. Черепехіна // Теорія і практика сучасної психології : Збірник наукових праць / Класичний приват. ун-т. – Запоріжжя, 2012. – Вип. 4. – С. 32–37.

94. Чечулина К. С. Преодоление застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Чечулина Ксения Сериковна. – Е., 2012. – 167 с.

95. Чиньона І. І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / І. І. Чиньона. – С., 2017. – 20 с.

96. Чорна І. М. Підготовка шкільних психологів до профорієнтаційної роботи в школі / І. М. Чорна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. – Серія 12 : Психологія, Вип. 2 (26). – С. 251–257.

97. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2004. – 640 с.

98. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки: монографія / Н. Ф. Шевченко; – Київ, 2005. – 298 с.
99. Шевченко Н. Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування / Н. Ф. Шевченко // Психологія і суспільство. – Тернопіль, 2009. – №4. – с.167–180.
100. Шевченко Н. Ф. Функціонування професійної свідомості психолога у просторі консультативної взаємодії Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / Н. Ф. Шевченко // За ред. С. Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ, 2009. – Том 11. – Вип.2. – С. 279–287.
101. Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів: особистісні та професійні якості фахівців [Текст] : научное издание / Н. Ф. Шевченко, А. Г. Самойлова // Психологія : Збірник наукових праць / М-во освіти України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2002. – Вип. 17. – С. 262–267.
102. Шевченко Н. Ф. Мовленнєва підготовка майбутніх психологів : перспективи розвитку [Текст] : сборник / Н. Ф. Шевченко // Науковий часопис Національного Педагогічного Університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ : НПУ, 2006. – Вип. 11 (35). – С. 217–224.
103. Штерн В. Дифференциальная психология и её методические основы / В. Штерн : Пер. с нем. – М. : Наука, 1998. – 336 с.
104. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: дис.. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Ясточкіна Ірина Анатоліївна. К., 2011. – 320 с.
105. Cattell R. B. Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire / R. B. Cattell, H. W. Eber, M. M. Tatsuoka – Champaign : IPAT, 1970. – 274 p.
106. Cattell K. Personality and Mood by Questionnaire / K. Cattell // (San Francisco: Jossey Bass, 1973.

107. Elkind D. Understanding the Young Adolescent / D. Elkind // *Adolescent*. – 1978. – №13. – P. 127–134.
108. Gough H. G. Positive, negative and balanced shyness : Self-definitions and the reaction of others / H. G. Gough, A. Thorne – In : W. H. Jones, J. V. Cheer, S. R. Briggs (Eds.). *Shyness : Perspectives on research and treatment*. – New York, Plenum, 1986, 205–225.
109. Kagan J. Biological basis of childhood shyness / J. Kagan, J. S. Reznick, N. Snidman // *Science*. 1998. – №240. – P. 167–171.
110. Kaplan D. M. On Shyness / D. M. Kaplan // *International Journal of Psychoanalysis*. – 1972. – №53. – P. 439–453.
111. Kholik S. (1997) *Teorii lichnosti [Personality theory]* / K. S. Kholik, G. Lipdsey – Moskva [in Russian].
112. Packard V. *A Nation of Strangers* / V. Packard // New York : McKay, 1972.
113. Pilkonis P. A. Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior / P. A. Pilkonis // *Journal of Personality*. 1977. – № 45. – P. 585–595.
114. Pilkonis P. A. *Shyness : public behavior and private experience : A Doctor of philosophy dissertation* / P. A. Pilkonis – Stanford University, 1976. – 120 p.
115. Skinner B. F. "The Analysis of Behavior : A Program for Self Instruction" / B. Skinner, J. Holland. – 1961, p. 387.
116. Tolman E. C. The organism and the causal texture of the environment (англ.) / E. Tolman, E. Brunswik // *Psychological Review*. – 1935.
117. Zimbardo P. The social disease called shyness / P. Zimbardo, P. Pilkonis, R. Norwood // *Psychology Today*. – 1975. – № 8. P. 68–72.
118. Zimbardo P. G. Improving team performance and participation via computer-mediated turn taking and informational prompts / P. Zimbardo, J. Linsenmeier, L. Kabat, P. Smith // *ONR technical report no. Z – 81-01*. – Stanford : 1981.

119. Zimbardo P. G. Shyness and Stresses of the Human Connection / P. G. Zimbardo, L. Goldberger, S. Breznitz // Handbook of Stress : Theoretical and Clinical Aspects. – New York : Free Press, 1982. – P. 466–481.

120. Zimbardo P. G. Overcoming Shyness / P. G. Zimbardo, S. L. Radl // Medical Aspects of Human Sexuality. – 1983. – № 17(8). – P. 20–36.

121. Zimbardo P. The Stanford Shyness Project / P. Zimbardo – Stanford University : Planum Publishing Corporation, 1986. – P. 17–25.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методичні засади діагностичного дослідження сором'язливості у майбутніх психологів

Аналіз теоретичних положень, поданих у першому розділі, дозволив конкретизувати постановку проблеми, визначити основні завдання констатувального експерименту і підібрати методичний інструментарій для їх реалізації.

Завданнями констатувального дослідження були:

1. Обґрунтувати критерії та визначити показники і рівні сором'язливості особистості.
2. Емпірично дослідити особливості прояву та вплив особистісних утворень на рівень прояву сором'язливості у майбутніх психологів.

Новизна експериментального підходу полягає в тому, що в дослідженні ставиться за мету не лише вивчити основні особистісні утворення сором'язливості, а й визначити психологічні чинники її формування (когнітивні, емоційні, поведінкові) з метою розробки технології психологічної корекції сором'язливості. Такий підхід дозволить завчасно виокремити ті прояви цього феномена, які розвивають та підсилюють його, застосувати до них психокорекційну технологію, попереджаючи виникнення високого рівня розвитку сором'язливості у майбутніх психологів.

Було підготовлено спеціальний комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення сором'язливих та несором'язливих студентів, рівнів прояву сором'язливості (Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо, методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела), психологічних особливостей сором'язливості (контент-аналіз

Стенфордського опитувальника сором'язливості Ф. Зімбардо), вивчення особистісних утворень сором'язливості (опитувальник Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю», тест-опитувальник для визначення самоствавлення 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).

Для виявлення сором'язливих студентів було застосовано Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо [22] (див. додаток А), згідно з яким студентам пропонувалося відповісти на наступні запитання: 1) «Чи вважаєте Ви себе сором'язливою особистістю?», 2) «Якщо так, то чи завжди Ви були сором'язливими?», 3) «Якщо на перше запитання Ви відповіли негативно, то чи був такий час у Вашому житті, коли Ви були сором'язливими?». Оцінювання результатів відповідей відбувалося наступним чином: негативна відповідь на три запитання вказувала на несором'язливих студентів, позитивна відповідь хоча б на одне з трьох запитань вказувала на сором'язливих студентів.

Варто наголосити, що визнання себе сором'язливою чи несором'язливою особистістю є лише припущенням студентів-психологів, адже це результат їхньої самооцінки.

Критеріями виокремлення рівнів сором'язливості було визначено силу прояву сором'язливості (наскільки сильно досліджувані відчувають вплив сором'язливості в діапазоні від дуже сильного впливу до відчуття легкого зняковіння); частоту прояву (як часто сором'язливість проявляється в досліджуваних у діапазоні від щоденного прояву до одного разу на місяць або рідше); соціальну відчуженість (стриманість, замкненість, схильність до самотності).

Сила та частота прояву сором'язливості вивчалися за допомогою Стенфордського опитувальника Ф. Зімбардо. Вони визначалися інтенсивністю їхнього прояву: високій силі відповідали значення опитувальника «надзвичайно сильна» – 6 балів, «дуже сильна» – 5 балів, «досить сильна» – 4

бали; середній – «помірно сильна» – 3 бали, «це дещо на кшталт зніжовіння» – 2 бали; низькій – «у мене виникає легке зніжовіння» – 1 бал. Високій частоті прояву сором'язливості відповідали значення опитувальника: «кожного дня» – 6 балів, «майже кожного дня» – 5 балів, «часто, майже кожного дня» – 4 бали; середній – «один чи два рази на тиждень» – 3 бали, «час від часу, рідше, ніж один раз на тиждень» – 2 бали; низькій – «рідко, один раз на місяць або рідше» – 1 бал.

Соціальна відчуженість визначається за допомогою опитувальника Р. Кеттела, який є діагностичною процедурою, що дає можливість визначити 16 факторів особистості (особистісних рис), та орієнтований на виявлення незалежних 16 факторів особистості, кожен з яких створює декілька поверхневих рис, об'єднаних навколо центральної риси.

В авторизованій польській обробці Мечислава Хойновського та Марії Новаковської зазначено: «Опитувальник цей складається з низки запитань, які стосуються багатьох Ваших якостей особистості, рис характеру, схильностей та пристрастей. Оскільки кожна людина несхожа на іншу, то відповіді не можуть бути тільки поганими чи хорошими, можуть бути такі відповіді, які щось говорять про Вас, про Ваші індивідуальні особливості» [27, с. 1].

Як було зазначено вище, інтерес дослідження представляли фактор «Н- Тректіа» (сором'язливий) та «Н+ Парміа» (сміливість), де високим показникам сором'язливості за фактором «Н- Тректіа (сором'язливість)» відповідають значення від 1 до 4 стенів; середнім показникам відповідають значення від 5 до 6 стенів; низьким показникам сором'язливості за фактором «Н+ Парміа (сміливість)» відповідають значення від 7 до 10 стенів.

Отже, до групи з високим рівнем сором'язливості були віднесені студенти, які за результатами діагностики мали високі показники сили і частоти сором'язливості (4 – 6 балів) та високі показники за фактором «Н- Тректіа (сором'язливість)» опитувальника Р. Кеттела (від 1 до 4 стенів); до групи з середнім рівнем сором'язливості віднесено студенти, які мали середні

показники за силою 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 за результатами діагностики мали низькі показники за силою і частотою (1 бал) та низькі показники сором'язливості за фактором «Н+Пармія (сміливість)» опитувальника Р. Кеттела (від 7 до 10 стенів).

За цими критеріями кожен рівень сором'язливості має таку характеристику:

1. Високий рівень характеризується надзвичайно сильним проявом сором'язливості, який відчувається майже кожного дня, соціальною відчуженістю, боязливістю, нерішучістю.

2. Середній рівень характеризується помірно сильним (це щось на кшталт зніяковіння) 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.

3. Низький рівень характеризується притаманністю легкого зніяковіння один раз на місяць чи рідше, сміливістю, авантюрністю, схильністю до ризику, безтурботністю, рішучістю, домінантністю, енергійністю, комунікативною компетентністю.

Визначаючи психологічні особливості сором'язливої особистості за допомогою контент-аналізу Стенфордського опитувальника Ф. Зімбардо (див. додаток Б), студентам пропонувалося виконати наступну послідовність дій: із запропонованих психологічних особливостей (ситуації та види діяльності, типи людей, суб'єктивне обґрунтування, фізичні реакції, думки та відчуття, дії, позитивні та негативні наслідки сором'язливості) потрібно вибрати той варіант відповіді, котрий, на думку досліджуваних, властивий саме їм.

До загальної кількості було зараховано лише тих досліджуваних, які обрали один або декілька із запропонованих варіантів відповідей, ті ж, хто не обирав жодної, до загальної кількості не додавалися. У подальшому було

зроблено кількісний аналіз із зазначенням загальної кількості осіб, які обрали той чи інший варіант відповіді за кожною психологічною особливістю.

Враховуючи інтегративність поняття сором'язливості, було підібрано методи, які визначали різноманітні реакції досліджуваних, що дало можливість зрозуміти психологічну сутність сором'язливої особистості. До таких методів належали анкети, опитувальники, тести, проєктивні методики, аналіз продуктів діяльності тощо.

Спираючись на компоненти сором'язливості, зазначені у підрозділі 1.2 (когнітивний, емоційний та поведінковий), було виокремлено такі основні особистісні утворення, як інтернальний локус контролю, внутрішня конфліктність, високий рівень тривожності, занижена самооцінка, підлеглий тип поведінки, інтровертованість [46].

Таким чином, було підготовлено спеціальний комплекс діагностичних методик, спрямований на вивчення вищезазначених особистісних утворень сором'язливої особистості (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Комплекс діагностичних методик вивчення структурних компонентів сором'язливої особистості

Структурні компоненти	Особистісні утворення	Діагностичні методики
Когнітивний	Інтернальний локус контролю, внутрішня конфліктність.	1. Опитувальник Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю». 2. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва.
Емоційний	Високий рівень тривожності, занижена самооцінка.	1. Тест дослідження тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна.

		2.Тест-опитувальник для визначення самоствавлення В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва.
Поведінковий	Підлеглий тип поведінки, інтровертованість.	1.Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. 2.Опитувальник К. Г. Юнга.

За допомогою опитувальника Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю» [28] досліджувалися особливості вираження локусу контролю. Опитувальник складається з 44 пунктів, містить пункти, які вимірюють екстернальність – інтернальність у міжособистісних і сімейних стосунках; крім того, включено пункти, які вимірюють рівень суб'єктивного контролю у ставленні до хвороби і здоров'я. Для збільшення спектра можливих застосувань опитувальника він сконструйований у двох варіантах відповідей (А, В), що розрізняються за формою надання відповідей. У роботі обрано варіант А, призначений для дослідницьких цілей. Відповіді оцінювалися за 6-бальною шкалою (- 3, - 2, - 1, + 1, + 2, + 3), де відповідь +3 означає «цілком згоден», +2 – «частково згоден», +1 – «скоріше погоджуюся, ніж не погоджуюся», -3 – «зовсім не згоден із цим пунктом», -2 – «частково не згоден», -1 – «скоріше не погоджуюся, ніж погоджуюся».

Для дослідження більш значущими були «шкала інтернальності у сфері досягнень» та «шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків», адже, на нашу думку, здатність людини контролювати себе і свою поведінку, брати на себе відповідальність за те, що з нею відбувається, вміння будувати міжособистісні стосунки, є одним із критеріїв самовизначення несором'язливої особистості і навпаки.

«Шкала інтернальності у сфері досягнень» визначається високими та низькими показниками. Високий результат характерний для людей, які відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно-

позитивними подіями і ситуаціями. Низький результат – це люди, які приписують свої успіхи, досягнення і радості зовнішнім обставинам (везінню, щасливій долі або допомозі інших людей). Високий показник за «шкалою інтернальності у сфері міжособистісних стосунків» свідчить про те, що людина вважає себе в змозі контролювати формальні і неформальні стосунки з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію. Низький, навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати коло спілкування, схильна вважати міжособистісні стосунки результатом активності партнерів.

Використання тесту-опитувальника для визначення самоствалення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва [41] (шкала № 8 «внутрішня конфліктність») дозволяє виявити когнітивний дисонанс, при якому вимоги та бажання суперечать один одному. За цією шкалою високі показники визначають особистостей, яким притаманно наявність внутрішнього конфлікту, сумнівів, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням провини. Помірне підвищення характеризує особистостей, яким притаманно усвідомлення своїх труднощів, адекватне сприйняття образу «Я» та відсутність витіснення. Низькі показники визначають людей, які заперечують наявність проблем, є закритими, поверхнево самозадоволеними.

Для виконання цієї методики досліджуванним пропонувалося відповісти «згоден» або «не згоден» на 110 тверджень. Опрацювання результатів відповідей відбувалося наступним чином: збіг шкальних значень з ключем – 1 бал, не збіг – 0 балів. «Сирі» бали було переведено в стени за нормами, представленими в методиці.

З метою дослідження особливостей прояву особистісної та реактивної тривожності серед майбутніх психологів було обрано опитувальник Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна [28], який дає можливість дослідити прояви особистісної та реактивної тривожності. Тривожність визначає людей із відносно стійкою індивідуальною якістю особистості, яка характеризує ступінь їхнього занепокоєння, емоційної напруги, турботи внаслідок дії стресових

факторів. Реактивна тривожність визначає стан людей, який характеризує ступінь їхньої турботи, занепокоєння, емоційної напруги, який може розвиватися за конкретної стресової ситуації.

Вивчення особливостей заниженої самооцінки досліджувалися комплексно (низький рівень самовпевненості, схильність до самозвинувачення), використовуючи тест-опитувальник для визначення самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва [41]. Значущість становили питання, які визначають шкали № 2 «самовпевненість», № 5 «самоцінність», № 9 «самозвинувачення», адже вони можуть накладати негативний відбиток на комунікативну сферу особистості, що вплине на подальше деформоване професійне становлення майбутнього психолога. Таким чином, шкала № 2 «самовпевненість» дає можливість досліджуваним підтвердити чи спростувати уявлення про себе як самостійну, вольову, енергійну, надійну особистість, котрій є за що себе поважати. Високі значення свідчать, що люди самовпевнені, цілеспрямовані, позбавлені внутрішньої напруги. Низькі показники говорять про особистей невпевнених у своїх можливостях та здатності викликати повагу з боку інших. Шкала № 5 «самоцінність» є відбитком емоційної оцінки себе, свого внутрішнього «Я», багатства внутрішнього світу, духовності. Високі показники за цією шкалою свідчать про зацікавленість особистостей у власному «Я», відчутті цінності власної особистості для інших. Низькі бали за шкалою характеризують людей за недостатністю свого духовного «Я», сумнівами в цінності власної особистості, відчуженістю, яка межує з байдужістю до власного «Я». Шкала № 9 «самозвинувачення» показує, наскільки людині властивий негативізм емоційно-ціннісного ставлення до себе. Високий результат за цією шкалою свідчить, що людина схильна до самозвинувачення, їй властива готовність поставити собі в провину всі невдачі та недоліки. Низькі показники визначають особистість, яка прагне сприймати себе та свій внутрішній світ, не боїться змін, має високу самооцінку власних якостей і досягнень.

Для дослідження особливостей типу поведінки та характеру міжособистісної взаємодії (домінування–підкорення, товарицькість–агресивність) використовувалася методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі [50], що дало можливість дослідити уявлення особистості стосовно «Я»-реального та «Я»-ідеального, виявити тип стосунків, що переважає, в контексті самооцінки та взаємооцінки, а також визначити належність досліджуваних до факторів домінування-підкорення, товарицькість-агресивність.

У методиці інтерес представляли октант № 1 «авторитарний» та октант № 5 «підлеглий» типи, адже, на нашу думку, сором'язлива особистість нездатна до наполегливості, домінування у стосунках, здебільшого є інтровертованою особистістю, закритою, самотньою, яка, прагнучи до нових комунікативних зв'язків, залишається на рівні здобутих контактів спілкування.

Особистості «авторитарного» типу характеризуються оптимістичністю, швидкістю реакції, високою активністю, вираженою мотивацією досягнення, тенденцією до домінування, підвищеним рівнем домагань, легкістю і швидкістю у прийнятті рішень, гомономністю (орієнтацією здебільшого на власні думки і мінімальною залежністю від зовнішніх факторів середовища), екстравертністю. Вчинки і висловлювання таких людей можуть випереджати їхню продуманість. Це реагування за типом «тут і зараз»; виражена тенденція до спонтанних самореалізацій, активний вплив на оточуючих, завойовницька позиція, прагнення вести за собою і підкоряти своїй волі інших. Особистості «підлеглої» типу міжособистісних стосунків визначаються інтровертованістю, пасивністю, педантичністю у питаннях моралі і совісті, схильністю до покори, невпевненістю, схильністю до рефлексії, помітним домінуванням мотивації уникнення неуспіху і низької мотивації досягнення, заниженою самооцінкою, тривожністю, посиленням почуттям відповідальності. Такі люди незадоволені собою, схильні до того, щоб звинувачувати себе у невдачах; легко впадають у смуток; песимістично оцінюють свої перспективи;

акуратні і добрі виконавці в роботі; уникають широких контактів і соціальних ролей, у яких вони могли б звернути на себе увагу; чутливі і вразливі; хворобливо зосереджені на своїх недоліках і проблемах.

Для дослідження особливостей прояву інтровертованості особистості було використано опитувальник К. Юнга [41], тому що інтроверсія, як і екстраверсія, є психологічним засобом адаптації особистості. В інтроверсії рух енергії здійснюється в напрямку до внутрішнього світу, в екстраверсії інтерес спрямований назовні. Використання цього опитувальника дає можливість дослідити належність респондентів до інтровертів (спрямовані на світ власних переживань, мовчазні, некомунікативні, важко йдуть на контакт, мають високий рівень тривожності та ригідності) та екстравертів (легкі в спілкуванні, мають високий рівень агресивності, лідерські здатності, комунікативні, імпульсивні), бо, на нашу думку, інтровертованість особистості може виступати перешкодою на шляху опанування професії психолога.

2.2. Особливості прояву та рівні сором'язливості у студентів-психологів

Емпіричне дослідження проводилося на базі факультету психології та вечірнього факультету НПУ імені М.П. Драгоманова, протягом 2013 – початку 2019 навчальних років. У дослідженні брали участь студенти перших, других, третіх, четвертих курсів спеціальності «Психологія». Загальна кількість вибірки становить 254 особи.

На першому етапі констатувального експерименту з метою виявлення сором'язливих особистостей було використано Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо [22]. За допомогою самооцінювання студентів було виділено дві групи – «сором'язливі» – «несором'язливі» (див. табл. 2.2).

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати наступне: 76,4 % досліджуваних охарактеризували себе сором'язливими; 23,6 % респондентів визнали себе несором'язливими. Так серед досліджуваних першого курсу

Таблиця 2.2

**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

21,2 % визначали себе сором'язливими та 3,9 % – несором'язливими, на другому курсі 18,9 % студентів зазначили свою сором'язливість та 6,2 % – несором'язливість, серед студентів третього курсу 16,6 % визначили себе сором'язливими і 7,9 % – несором'язливими, 19,7 % студентів четвертого курсу зазначили свою сором'язливість та 5,6 % – несором'язливість [49].

Отже, отримані дані свідчать про вираженість сором'язливості у студентів перших – четвертих курсів (76,4 %).

Для визначення рівнів сором'язливості у майбутніх психологів було використано Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо та шкала «Н+ сміливий» «Н- сором'язливий» опитувальник Р. Кеттела.

Результати розподілу за високим, середнім та низьким рівнями сором'язливості представлені в таблиці 2.3.

Таким чином, аналіз наведених показників рівнів сором'язливості свідчить про те, що більшість (53,5 %) має середній рівень прояву сором'язливості, тобто характеризуються помірно сильним (це щось на кшталт зняковіння) впливом сором'язливості, який проявляється один чи два рази на

Таблиця 2.3

Рівні сором'язливості студентів-психологів (у %)

Рівні	1 курс (n=64)		2 курс (n=64)		3 курс (n=62)		4 курс (n=64)		Загальні показники (n=254)	
	Абс. кі-ть	%	Абс. кі-ть	%	Абс. кі-ть	%	Абс. кі-ть	%	Абс. кі-ть	%
Високий	18	28,1	16	25	12	19,3	12	18,8	58	22,9
Середній	36	56,2	32	50	30	48,4	38	59,3	136	53,5
Низький	10	15,7	16	25	20	32,3	14	21,9	60	23,6

тиждень (час від часу, рідше, ніж один раз на тиждень), переваги набуває спілкування з невеликою кількістю людей, стриманість, делікатність, уважність до інших.

Також слід звернути увагу на те, що показники високого рівня сором'язливості становлять 22,9 %, що, на нашу думку, є великою часткою загальної вибірки [48]. Такі студенти характеризуються надзвичайно сильним проявом сором'язливості, який відчувається майже кожного дня, соціальною відчуженістю, боязливістю, нерішучістю.

Високий рівень сором'язливості серед респондентів першого курсу (28,1 %) переважає над рівнем сором'язливості студентів другого (25 %), третього (19,3 %) та четвертого (18,8 %) курсів. На нашу думку, це пов'язано з тим, що одногрупники, професорсько-викладацький склад, нові умови навчання виступають певною «перешкодою» для сором'язливих студентів, бо 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, на нашу думку, 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. Таким студентам характерна притаманність легкого зняковіння один раз на місяць чи рідше, сміливість, авантюризм, схильність до ризику, безтурботність, рішучість, домінантність, енергійність, комунікативна компетентність.

Окрім виокремлення вищезазначених студентів, які проявляють сором'язливість, за допомогою контент-аналізу (Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо) [45], [47] було вивчено їхні психологічні особливості: ситуації та види діяльності, типи людей, суб'єктивне обґрунтування, фізичні реакції, думки та відчуття, дії, позитивні та негативні наслідки сором'язливості, причини виникнення сором'язливості (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Психологічні особливості сором'язливості студентів-психологів (у %)

№ п/п	Психологічні особливості	Загальна кількість студентів	
		Абс. к-ть	%
1.	Ситуації та види діяльності:		
1.1.	будь-які ситуації спілкування	18	9,3%
1.2.	великі групи людей	19	9,7%
1.3.	малі групи, які виконують спільну діяльність	17	8,7%
1.4.	малі групи людей, які спілкуються	4	2,5%
1.5.	спілкування сам на сам з представником своєї статі	10	5,1%
1.6.	спілкування сам на сам з представником іншої статі	18	9,3%
1.7.	ситуації, в яких я вразливий	14	7,2%
1.8.	ситуації, в яких я займаю нижче положення щодо інших	18	9,3%
1.9.	ситуації, які вимагають відстоювання своїх прав	13	6,7%

1.10.	ситуації, в яких я знаходжуся в центрі уваги великої кількості людей	11	5,6%
1.11.	ситуації, в яких я знаходжуся в центрі уваги малої кількості людей	10	5,1%
1.12.	ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими	17	8,7%
1.13.	будь-які нові соціальні контакти	12	6,1%
1.14.	вірогідність сексуальної близькості	13	6,7%
2.	Типи людей:		
2.1.	батьки	6	3,9%
2.2.	брати та сестри	3	1,5%
2.3.	інші родичі	13	6,7%
2.4.	друзі	8	4,1%
2.5.	незнайомці	20	10,3%
2.6.	іноземці	10	5,1%
2.7.	особи, які мають вище становище	15	7,7%
2.8.	особи, які мають переваги	12	6,1%
2.9.	люди похилого віку	13	6,7%
2.10.	діти	2	1,3%
2.11.	представники іншої статі	29	14,9%
2.12.	представники моєї статі	16	8,2%
2.13.	представник іншої статі сам на сам	34	16,8%
2.14.	представник моєї статі сам на сам	13	6,7%
3.	Суб'єктивне обґрунтування:		
3.1.	на основі думок, переживань та подібних внутрішніх симптомів	58	29,8%
3.2.	на основі своїх дій у цій ситуації	18	9,3%
3.3.	на основі внутрішніх ситуацій і зовнішніх реакцій	118	60,9%
4.	Фізичні реакції:		
4.1.	почервоніння обличчя	44	23,2%
4.2.	прискорення пульсу	11	5,6%
4.3.	нервово тремтіння	19	9,7%
4.4.	дзвін у вухах	12	6,1%

4.5.	сильне серцебиття	16	8,2%
4.6.	сухість у роті	23	11,8%
4.7.	тремтіння рук	17	8,7%
4.8.	підвищена пітливість	38	19,5%
4.9.	слабкість	14	7,2%
5.	Думки та відчуття:		
5.1.	позитивні думки	11	5,6%
5.2.	не виникає думок	9	4,6%
5.3.	самозосередженість	24	12,3%
5.4.	думки	12	6,1%
5.5.	зосередженість на неприємних сторонах ситуації	21	10,8%
5.6.	думки, орієнтовані на відволікання	14	7,2%
5.7.	негативні думки про себе	32	16,4%
5.8.	думки про те, як мене оцінюють інші	37	19,4%
5.9.	думки про свою поведінку	22	11,5%
5.10.	думки про сором'язливість у цілому	12	6,1%
6.	Дії:		
6.1.	говорю дуже тихо	33	17,0%
6.2.	уникаю людей	43	22,5%
6.3.	нездатність дивитися в очі іншим	25	12,8%
6.4.	мовчання	16	8,2%
6.5.	заїкання	11	5,6%
6.6.	говорю нісенітниці	16	8,2%
6.7.	завмирання	14	7,2%
6.8.	уникання буд-яких дій	15	7,7%
6.9.	намагання зникнути	21	10,8%
7.	Позитивні наслідки сором'язливості:		
7.1.	ніяких	15	7,7%
7.2.	з'являється можливість скласти враження скромної людини, зануреної в себе	17	8,7%
7.3.	сором'язливість дозволяє уникати конфліктів	13	6,7%
7.4.	сором'язливість – зручна форма самозахисту	10	5,1%
7.5.	з'являється можливість "дивитися на інших з боку"	10	5,1%

7.6.	вести себе зважено і розумно	27	13,9%
7.7.	мінімізуються негативні оцінки з боку оточуючих	25	12,8%
7.8.	сором'язливість дозволяє вибирати серед вірогідних партнерів спілкування тих, які більш приємні	14	7,2%
7.9.	вдається усамітнитися і насолодитися самотністю	41	21,5%
7.10.	сором'язливість утримує від того, щоб принизити чи образити людину	22	11,3%
8.	Негативні наслідки сором'язливості:		
8.1	ніяких	8	4,1%
8.2	виникають соціальні проблеми (важко знайомитися з людьми)	51	26,2%
8.3	виникають негативні емоції (відчуття ізоляції, самотності)	57	29,3%
8.4	сором'язливість перешкоджає позитивній оцінці мене іншими людьми	19	9,7%
8.5	тяжко добитися свого, висловлювати свою думку	30	15,8%
8.6	сором'язливість спонукає інших негативно мене оцінювати	20	10,3%
8.7	сором'язливість провокує надмірне занурення в себе	9	4,6%
9.	Причини виникнення сором'язливості :		
9.1.	побоювання негативної оцінки	25	12,8%
9.2.	страх знехтування	37	19,4%
9.3.	недостатня впевненість	63	32,4%
9.4.	нестача соціальних навичок	29	14,9%
9.5.	схильність до усамітнення	21	10,8%
9.6.	асоціальні інтереси, захоплення	9	4,6%
9.7.	власна недосконалість, недоліки	10	5,1%

Кількісний контент-аналіз психологічних особливостей сором'язливості, отриманих у результаті тестування студентів, які визнали себе сором'язливими,

дозволив встановити певну ієрархію у визначеннях.

Слід зазначити, що при аналізі ситуацій та видів діяльності були виокремлені ситуації спілкування, спілкування один на один з представником іншої статі та особою, яка займає вище положення (9,3 %). За визначенням сором'язливих студентів, комунікативна сфера набуває певної деформації під впливом сором'язливості. Досліджувані усвідомлено говорять про нездатність до повноцінного спілкування, страх оцінного ставлення до себе, почуття дискомфорту при спілкуванні з представниками іншої статі. Студентка другого курсу Жанна Ш. зазначила, що будь-які ситуації спілкування завжди становлять для неї проблему, що полягає у неспроможності підтримати розмову, висловити свою точку зору (тим більше відстоювати її), адже вона соромиться бути незрозумілою для інших. Натомість низький показник відзначився лише у визначенні «малі групи людей, які спілкуються» (2,5 %), що дає підстави говорити про тенденцію вибору вузького кола спілкування сором'язливими студентами, а не розширювати його через налагодження комунікативної сфери. Як зазначають досліджувані, їм комфортніше серед невеликої кількості людей, яких вони добре знають, бо там вони почуваються більш захищеними, відкритими, та не соромляться бути собою.

Аналізуючи ці показники, можна стверджувати про труднощі, які виникають при спілкуванні з великою групою людей у сором'язливих студентів, спілкуванні сам на сам з представниками іншої статі, ситуаціях, в яких вони займають нижче положення щодо інших. Водночас, перебуваючи серед невеликої кількості людей, сором'язливі студенти почуваються комфортніше, що говорить про зниження комунікативної сфери і невміння розширювати коло спілкування. На нашу думку, показники відповідей майбутніх психологів можуть слугувати підставою для впровадження в навчальний процес тренінгових програм розвитку комунікативної сфери.

При аналізі типів людей були виокремлені представники іншої статі (14,9 %) та незнайомці (10,3 %). Низький показник відзначився у визначенні

«брати та сестри» (1,5 %). Ці показники свідчать про те, що для сором'язливих студентів спілкування з представниками іншої статі та незнайомцями є проблемним, тому, обираючи цю категорію, більшість зазначила, що, спілкуючись з представником іншої статі, їм здається, що вони недостатньо гарні, розумні, кмітливі тощо, спілкуючись з незнайомцями, вони перебувають у постійній напрузі від очікування оцінного ставлення щодо себе. Так, студентка третього курсу Людмила Ч. зазначала, що завжди під час знайомства з новими людьми вона ніби знаходилася в «панцирі», який сковував її фізично та емоційно (їй було важко говорити та контролювати свої рухи). Разом з тим відповіді категорії «брати та сестри» становили меншість і мали обґрунтування у висловлюваннях студентів, які зазначали, що в колі родини вони майже не відчують сором'язливості, їм комфортно та зручно спілкуватися з братами та сестрами, вони самодостатні та впевнені. Однак вони постійно себе запитують про те, як їм підвищити рівень самооцінки та впевненості і почуватися комфортно за стінами власного дому. На нашу думку, усвідомлення сором'язливими особистостями власної заниженої самооцінки та невпевненості дає підстави говорити про прагнення досліджуваних до змін шляхом зниження рівня сором'язливості.

Слід зазначити, що при аналізі суб'єктивного обґрунтування сором'язливості було виокремлено визначення «на основі внутрішніх ситуацій і зовнішніх реакцій» (60,9 %). Досліджувані відмітили усвідомлення присутності внутрішнього дискомфорту, який негативно впливає на зовнішню поведінку сором'язливої особистості. За висловлюваннями студента першого курсу Руслана К., він постійно відчуває внутрішню боротьбу між тим, чого він хоче, і тим, що він може зробити (прагнення бути більш самовпевненим та рішучим пригальмовується через страх змін та невдач). Більшість студентів висловлювала бажання відвідувати тренінгові заняття, які б допомогли їм розібратися в собі та навчили долати внутрішній дискомфорт.

Аналізуючи фізичні реакції сором'язливості, було виокремлено почервоніння обличчя (23,2 %), переважна більшість студентів відзначила цю

фізичну ознаку, яка домінує над прискорення пульсу (5,6 %). За висловлюваннями досліджуваних, сором'язливість становить проблему більше фізичну, ніж емоційну. Це пояснюється тим, що емоційний компонент прояву сором'язливості (тривожність, страх, невпевненість) їм вдається приховати, тоді як фізичний (почервоніння обличчя) їм приховати не вдається. Як зазначила студентка другого курсу Анна П., як би вона не хотіла здаватися несором'язливою, почервоніння обличчя видає її стан. Всі звертають на це неабияку увагу, коментують побачене, що присоромлює її ще більше, і виникає сильне бажання сховатися. Студенти зазначили дискомфортність відчуттів, які заважали повноцінному комунікативному процесу, у висловлюванні «дзвін у вухах» – одному з проявів фізичної реакції. Фізичні реакції, на думку сором'язливих студентів, не несуть позитивного забарвлення.

Слід зазначити, що при аналізі думок та відчуттів при сором'язливості переважна більшість студентів (19,4 %) зазначила, що найчастіше виникають думки про те, як їх оцінюють інші. Найменший показник виявився у висловлюванні «не виникає думок» (4,6 %). За висловлюваннями студентів, страх бути негативно оціненим блокує можливість побудови міжособистісних стосунків, що призводить до зниження рівня домагань, самотності та невпевненості. Досліджувані висловлювали бажання позбутися цих відчуттів. Ті студенти, які обрали категорію «не виникає думок», висловили небажання коментувати свій вибір, аргументуючи це тим, що вони не вбачають у цьому проблеми.

Такі розбіжності в поглядах досліджуваних пояснюються бажанням / небажанням пошуку шляхів подолання сором'язливості.

Аналізуючи дії, характерні прояву сором'язливості, було виокремлено уникання людей (22,5 %), що підкреслило прагнення сором'язливих студентів до усамітнення. Низький показник виявився у висловлюванні «заїкання» (5,6 %). Уникання людей, на думку сором'язливих особистостей, є тим захисним механізмом, який дозволяє їм не відчувати прояв сором'язливості в

присутності інших людей. Такий вибір є для них важким, бо вони втрачають нагоду на нову зустріч, можливість розширення кола спілкування, що призводить до відчуття самотності та непотрібності. Меншість, яка обрала категорію «заїкання», відзначила наявність дискомфорту в спілкуванні з іншими людьми, адже неспроможність чітко та конструктивно висловити свою точку зору негативно впливає на їхнє самоствалення. За висловлюванням студентки третього курсу Надії Ш., заїкання, яке виникає при спілкуванні з незнайомими людьми, змушує її соромитися та почуватися нікчемною, водночас ця психологічна особливість не проявляється під час спілкування з друзями. Одержані результати відповідей визначають необхідність вчасного виявлення психологічних особливостей сором'язливої людини та корекції.

Слід зазначити, що при аналізі позитивних наслідків сором'язливості була виокремлена можливість усамітнитися і насолодитися самотністю (21,5 %). Низькі показники отримали висловлювання «сором'язливість – зручна форма самозахисту» та «з'являється можливість "дивитися на інших з боку"» (5,1 %). Аналізуючи ці показники, можемо спостерігати тенденцію до усамітнення та уникання можливостей нових зв'язків у сфері спілкування. За визначенням студентів, недостатня обізнаність у сфері розуміння причини виникнення та становлення їх сором'язливості, невдалі спроби її подолання призвели до того, що вони почали сприймати її як самозахист від соціальних контактів, переконуючи себе у перевазі самотності над комунікацією. За висловлюванням студента четвертого курсу Руслана К., сором'язливість завжди виступала вагомим фактором обмеження комунікативної сфери та слугувала причиною його самотності. Отже, уникаючи спілкування з іншими людьми та надаючи перевагу самотності, він захищався від зайвих переживань тривожності, невпевненості, страху.

Досліджувані, виявляючи позитивні наслідки сором'язливості, намагалися переконати себе в правильності свого вибору, штучно вигадуючи переваги. Ця позиція є хибною і потребує більш кропіткої роботи під час

психологічної корекції сором'язливості.

Слід зазначити, що серед негативних наслідків сором'язливості досліджувані виокремлюють виникнення негативних думок та відчуттів (відчуття ізоляції, самотності) (23,9 %), низький показник відзначився у висловлюванні, що сором'язливість не викликає ніяких негативних наслідків (4,1 %). Усвідомлення студентами негативних наслідків сором'язливості зумовлює необхідність створення психокорекційної програми з її подолання. Висловлювання досліджуваних зводились до того, що їм набридло бути «заручниками» своєї сором'язливості, вони прагнуть позбутися тих негативних емоцій, які переживають під її впливом.

При аналізі причин виникнення сором'язливості було виокремлено недостатню впевненість у собі (32,4 %). Низький показник отримали асоціальні інтереси, захоплення (4,6 %). Цей показник психологічних особливостей сором'язливості дає підстави говорити про усвідомлення майбутніми психологами власної невпевненості, та, як наслідок, заниженої самооцінки. Студентка першого курсу Олеся Д зазначила., що, позбувшись почуття невпевненості, вона досягла б кращих результатів у навчанні та саморозвитку, бо тоді вона не соромилась би висловлювати свою точку зору, брати активну участь у колективних проєктах, впевнено йти до своєї мети.

Отже, на підставі інтерпретації та узагальнення отриманих даних ієрархічного розподілу значень психологічних особливостей сором'язливості досліджуваних можна зробити наступний висновок: для сором'язливої особистості переваг набувають такі психологічні особливості, як ситуації спілкування; великі групи людей; спілкування сам на сам з представником іншої статі; ситуації, в яких особистості займають нижче становище; групи представників іншої статі; незнайомці; фізична реакція через почервоніння обличчя; думки про те, як їх оцінюють інші; уникання людей; негативні емоції (відчуття ізоляції, самотності); недостатня впевненість.

Таким чином, аналіз емпіричних даних констатувальної частини

дослідження дозволяє зробити висновки про наявність у студентів розуміння психологічних особливостей сором'язливості та потреби їх подолання шляхом психокорекційного впливу.

2.3. Вплив особистісних утворень на рівень розвитку сором'язливості у майбутніх психологів

Для реалізації другого завдання констатувального експерименту – виявлення взаємозв'язку й, відповідно, міри впливу особистісних утворень на рівень розвитку сором'язливості у майбутніх психологів – було використано кореляційний аналіз.

Для обчислення коефіцієнта кореляції між рівнем сором'язливості та особистісними утвореннями використовувалася функція «КОРЕЛ (x, y)», за допомогою якої визначався коефіцієнт r -Пірсона.

Одним із особистісних утворень сором'язливої особистості є інтернальний локус контролю, який вивчався за допомогою опитувальника Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю». За даними опитувальника респонденти, які отримали $> 5,5$ балів, відносяться до інтернального типу локусу контролю, ті, які отримали $< 5,5$ балів, відносяться до екстернального типу локусу контролю. Таким чином, таблиця містить результати респондентів з інтернальним локусом контролю, респонденти з екстернальним локусом контролю до уваги не бралися.

Сором'язливій особистості притаманні посередність у сфері досягнень, схильність до стримування прояву своїх емоцій та бажань, невольовничість при вирішенні суперечливих ситуацій, нездатність брати на себе відповідальність, труднощі при встановленні міжособистісних стосунків. Ці прояви характеризується шкалами «інтернальність у сфері досягнень», «інтернальність у сфері міжособистісних стосунків», тому увага акцентувалася на дослідженні локусу контролю за цими шкалами. Результати дослідження локусу контролю представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дослідження локусу контролю (у %)

N=254

Шкали інтерналь- ності	Рівні сором'яз- ливості	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	%
Інтерналь- ність у сфері до- сягнень	Високий	18	28,1	14	21,8	12	19,3	12	18,7	56	22,0
	Середній	36	56,2	34	53,2	30	48,4	39	61	139	54,8
	Низький	10	15,7	16	25	20	32,3	13	20,3	59	23,2
Інтерналь- ність у сфері міжосо- бистісних стосунків	Високий	18	28,1	16	25	12	19,3	12	18,7	58	22,9
	Середній	38	59,4	32	50	31	50	32	50	132	52
	Низький	8	12,5	16	25	19	30,7	20	31,3	64	25,1

Дані таблиці 2.5 презентують прояв інтернальності локусу контролю за шкалами досягнень та міжособистісних стосунків. Простежується динаміка прояву серед студентів першого – четвертого курсів. За показниками шкали інтернальності у досягненнях студенти першого (28,1 %) і другого (21,8 %) курсів з високим рівнем сором'язливості становлять кількісну перевагу порівнюючи з респондентами третього (19,3 %) та четвертого (18,7 %) курсів. За цією шкалою студенти першого (15,7 %) і четвертого (20,3 %) курсів з низьким рівнем сором'язливості показали меншість порівнюючи з другим (25 %) та третім (32,3 %) курсами. Отже, припускаємо, що студенти з високим рівнем сором'язливості на початкових курсах навчання, маючи потужний внутрішній потенціал та схильність до досягнення успіху, стримуються у своїх проявах, тому що страх бути незрозумілими та неприйнятими одногрупниками набуває переваги. На третьому та четвертому курсах вони починають розкриватися, поступово проявляти властивості у досягненнях, але не наважуються показати себе такими, якими вони є насправді. Разом з тим студенти з низьким рівнем сором'язливості на початку навчального процесу

проявляють обережність у прояві впевненості на шляху до досягнення цілей. На старших курсах вони сміливо заявляють про себе як упевнених у своїх силах та результаті особистостях, які вважають досягнуті успіхи результатом власної активності. Завоювавши позицію цілеспрямованої та впевненої у своїй діяльності особистості, студенти з низьким рівнем сором'язливості поступово знижують рівень показовості серед одногрупників, що підтверджують занижені результати на четвертому курсі. Серед респондентів середнього рівня сором'язливості було виявлено високий кількісний показник на першому (56,2 %) і другому (53,2 %) курсах, студенти третього курсу (48,4 %) склали меншість, респонденти четвертого курсу (61 %) показали перевагу. Можна сказати, що сором'язливість має вплив як на схильність особистості вважати досягнуті успіхи результатом власних якостей, так і на відмову вважати свої досягнення наслідком власних дій, які пояснюються результатом везіння або допомоги з боку інших людей.

Слід зазначити, що в результаті аналізу шкали інтернальності міжособистісної взаємодії зроблено акцент на комунікативних процесах серед студентів першого (28,1 %) та другого (25 %) курсів з високим рівнем сором'язливості. Для сором'язливої особистості комунікативна сфера є великою перешкодою на шляху до повноцінного становлення особистості. Страх оцінного ставлення, невпевненість, занижена самооцінка, високий рівень тривожності призводять до самотності та соціальної відчуженості. Студенти третього (19,3 %) та четвертого (18,7 %) курсів відзначаються помірним пристосуванням до середовища студентської молоді.

Серед респондентів низького рівня сором'язливості було визначено меншість на першому курсі (12,5 %) порівнюючи з другим (25 %), третім (30,7 %) та четвертим (31,3 %) курсами. Для студентів із низьким рівнем сором'язливості першого курсу міжособистісна взаємодія не викликає труднощів: вони вільно спілкуються, встановлюють нові міжособистісні зв'язки, але, переходячи на старші курси, можливі незначні порушення у спілкуванні, пов'язані із зухвалістю та авторитарністю до одногрупників.

У студентів із середнім рівнем сором'язливості було виявлено незначний вплив міжособистісної взаємодії на сором'язливість: на першому курсі – 59,4 %, на другому – четвертому курсах – 50,0 %. Тобто на можливість особистості відкрито, без страху оцінного ставлення, висловлювати власну точку зору в студентському середовищі сором'язливість не має значного негативного впливу.

Проведений кореляційний аналіз між рівнем сором'язливості та інтернальністю виявив помірну обернену кореляцію зі шкалою інтернальності досягнень серед студентів першого ($r=-0,346$; $p\leq 0,05$) і другого ($r=-0,396$; $p\leq 0,05$) курсів та значну обернену кореляцію серед респондентів третього ($r=-0,7$; $p\leq 0,05$) і четвертого ($r=-0,707$; $p\leq 0,05$) курсів. Таким чином, результати кореляційного аналізу за цією шкалою свідчать про те, що, чим більшої переваги набувають невпевненість у власній здатності досягати успіху на шляху досягнення власних цілей, неспроможність впевнено та цілеспрямовано йти до своєї мети, страх проявити внутрішній потенціал, тим вищим є рівень прояву сором'язливості.

За шкалою інтернальності міжособистісних стосунків була отримана помірна обернена кореляція ($r=-0,396$; $p\leq 0,05$) на другому ($r=-0,316$; $p\leq 0,05$) і третьому курсах та помітно обернена кореляція ($r=-0,5$; $p\leq 0,05$) серед студентів першого і четвертого ($r=-0,654$; $p\leq 0,05$) курсів. Показники оберненої кореляції свідчать про те, що, чим більшої переваги набуває неспроможність встановлювати міжособистісні стосунки та розширювати коло комунікативної сфери, тим вищим є рівень сором'язливості.

Внутрішня конфліктність як особистісне утворення когнітивного компонента та занижена самооцінка (низький рівень самовпевненості, схильність до самозвинувачень) як особистісне утворення емоційного компонента вивчалися за допомогою теста-опитувальника В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва для визначення самоствавлення. Отримані результати проведеного дослідження представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати дослідження самоствавлення студентів-психологів із
різним рівнем сором'язливості (у стенах)**

N=254

Шкали	Рівні прояву самоствавлення (у стенах)	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	%
Шкала №2 Самовпевненість	Високий	Високий	0	0	2	3,2	0	0	2	3,2	4	1,5
		Середній	14	21,8	14	21,8	8	12,9	7	11,1	43	17,0
		Низький	4	6,3	13	20,3	12	19,3	6	9,3	35	13,7
	Середній	Високий	12	18,7	2	3,2	4	6,5	4	6,3	22	8,6
		Середній	4	6,3	16	25	13	20,9	26	40,5	59	23,2
		Низький	16	25	2	3,2	7	11,2	8	12,5	33	13,0
	Низький	Високий	7	11,1	13	20,3	11	18	6	9,3	37	14,8
		Середній	6	9,3	1	1,5	7	11,2	5	7,8	19	7,5
		Низький	1	1,5	1	1,5	0	0	0	0	2	0,7
Шкала №5 Самоцінність	Високий	Високий	2	3,2	13	20,3	1	1,6	4	6,3	20	8,0
		Середній	21	32,8	10	15,6	19	30,7	14	21,8	64	25,1
		Низький	7	11,1	8	12,5	13	20,9	12	18,8	40	15,8
	Середній	Високий	8	12,5	2	3,2	5	8,0	8	12,5	23	9,0
		Середній	11	17,1	8	12,5	9	14,7	8	12,5	36	14,1
		Низький	2	3,2	3	4,6	6	9,7	2	3,2	13	5,1
	Низький	Високий	9	13,7	14	21,8	7	11,2	11	17,1	41	16,1
		Середній	2	3,2	2	3,2	1	1,6	4	6,3	9	3,6

		Низький	2	3,2	4	6,3	1	1,6	1	1,5	8	3,2
Шкала №8 Внутрішня конфлікт- ність	Високий	Високий	8	12,5	8	12,5	11	18	10	15,6	37	14,5
		Середній	6	9,3	8	12,5	2	3,2	4	6,3	20	7,8
		Низький	1	1,5	1	1,5	1	1,6	2	3,2	5	2,0
	Середній	Високий	10	15,9	8	12,5	10	16,1	2	3,2	30	11,8
		Середній	11	17,1	12	19	6	9,6	14	21,8	43	17,0
		Низький	6	9,3	4	6,3	8	12,9	6	9,3	24	9,6
	Низький	Високий	4	6,3	1	1,5	6	9,7	1	1,5	12	4,7
		Середній	14	21,8	11	17,1	15	24,1	17	26,6	57	22,4
		Низький	4	6,3	11	17,1	3	4,8	8	12,5	26	10,2
Шкала №9 Самозви- нування	Високий	Високий	8	12,5	9	14	8	12,9	6	9,3	31	12,2
		Середній	4	6,3	8	12,5	2	3,2	6	9,3	20	7,8
		Низький	1	1,5	1	1,5	2	3,2	2	3,1	6	2,3
	Середній	Високий	4	6,3	6	9,3	6	9,6	4	6,3	20	8,0
		Середній	10	15,6	10	15,6	10	16,1	8	12,5	38	15
		Низький	4	6,3	2	3,1	8	12,9	4	6,3	18	7,0
	Низький	Високий	6	9,3	2	3,1	1	1,6	2	3,1	11	4,3
		Середній	21	32,9	14	21,9	17	27,6	24	37,6	76	30
		Низький	6	9,3	12	19	8	12,9	8	12,5	34	13,4

Аналіз результатів дослідження самоствавлення майбутніх психологів із різним рівнем сором'язливості дозволив виявити динаміку серед респондентів. Студенти з високим рівнем сором'язливості за визначенням шкали № 2 «самовпевненість» показали перевагу низького рівня прояву самоствавлення на першому (11,1 %), другому (20,3 %), третьому (18 %) та четвертому (9,3 %) курсах над високим на другому (3,2 %) і четвертому (3,2 %) курсах. Отже, можна зазначити, що для респондентів із високим рівнем сором'язливості

властивим є незадоволення собою та своїми можливостями, вони постійно відчують сумнів викликати повагу в інших. Іншими є результати студентів із низьким рівнем сором'язливості за цією шкалою: показники високого рівня самоствавлення на першому (6,3 %), другому (20,3 %), третьому (19,3 %) та четвертому (9,3 %) курсах переважають над низькими показниками рівня самоствавлення на першому (1,5 %) і другому (1,5 %) курсах. Таким чином, йдеться про високу думку про себе, самовпевненість та відсутність внутрішньої напруги як характерологічної ознаки несором'язливої особистості.

Серед респондентів із середнім рівнем сором'язливості було виявлено значну перевагу середнього рівня самоствавлення за цією шкалою у визначеннях студентів четвертого курсу (40,5 %). Такий стан речей визначає не критичність сприймання своєї сором'язливості респондентами середнього рівня сором'язливості, а ототожнення її із захисним механізмом. На перших курсах навчання майбутні психологи з обережністю ставляться до комунікативної взаємодії, в подальшому, ретельніше познайомившись з однокурсниками, вони послаблюють (інколи повністю позбавляються) свої захисні механізми і самовпевнено поводять себе в студентському середовищі.

За шкалою № 5 «самоцінність» серед студентів із високим рівнем сором'язливості переважними виявилися показники низького рівня самоствавлення на першому (13,7 %), другому (21,8 %), третьому (11,2 %) та четвертому (17,1 %) курсах по відношенню до високого рівня самоствавлення на першому (3,2 %), другому (20,3 %), третьому (1,6 %) та четвертому (6,3 %) курсах. Таким чином, студентам із високим рівнем сором'язливості властиві сумніви щодо цінності власної особистості, відчуженість, яка межує з байдужістю до власного «Я», втрата інтересу до власного внутрішнього світу. У студентів із низьким рівнем сором'язливості, за цією шкалою, переважає високий рівень самоствавлення на першому (11,1 %), другому (12,5 %), третьому (20,9 %) та четвертому (18,8 %) курсах по відношенню до низького рівня самоствавлення на першому (3,2 %), другому (6,3 %), третьому (1,6 %) та четвертому (1,5 %) курсах. Можна зазначити, що студенти із низьким рівнем

сором'язливості проявляють зацікавленість до власного «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасну цінність власного «Я» для інших. Аналізуючи показники респондентів із середнім рівнем сором'язливості, було виявлено перевага високого рівня самоствавлення на першому (32,8 %), другому (15,6 %), третьому (30,7 %), четвертому (21,8 %) курсах у самоцінності власного «Я», тобто для цих респондентів є характерним відчувати себе гармонійно у співвідношенні до цінності власного «Я» та соціальним сприйняттям, вони впевнено висловлюють свою думку, не бояться отримати суспільну критику.

Результати дослідження за шкалою № 8 «внутрішня конфліктність» показали більшість респондентів із високим рівнем самоствавлення на першому (12,5 %), другому (12,5 %), третьому (18 %) та четвертому (15,6 %) курсах по відношенню до низького рівня самоствавлення на першому (6,3 %), другому (1,5 %), третьому (9,7 %) та четвертому (1,5 %) курсах. Таким чином, для студентів із високим рівнем сором'язливості характерними є наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, тривожно-депресивних станів, які супроводжуються переживанням почуття провини. Респонденти із низьким рівнем сором'язливості виявили перевагу низького рівня самоствавлення на першому (6,3 %), другому (17,1 %), третьому (4,8 %) та четвертому (12,5 %) курсах над високим рівнем самоствавлення на першому (1,5 %), другому (1,5 %), третьому (1,6 %) та четвертому (3,2 %) курсах. Можна зазначити, що студенти із низьким рівнем сором'язливості характеризуються схильністю до заперечення проблем, закритістю та самодостатністю. Серед досліджуваних середнього рівня сором'язливості було визначено перевагу низького рівня самоствавлення за даною шкалою серед перших (21,8 %), других (17,1 %), третіх (24,1 %) та четвертих (26,6 %) курсів. З переходом на старші курси, збільшенням навантаження навчального процесу респонденти відчувають тривожність, роздратованість та розгубленість. Їм важко відповідати тим особистісним критеріям, які вони задали на початку навчального процесу, що спричиняє виникнення внутрішнього конфлікту.

За шкалою № 9 «самозвинувачення» студенти високого рівня сором'язливості становлять більшість за високим рівнем самоствавлення на першому (12,5 %), другому (14 %), третьому (12,9 %) та четвертому (9,3 %) курсах відповідно до низького рівня самоствавлення на першому (9,3 %), другому (3,1 %), третьому (1,6 %) та четвертому (3,1 %) курсах. Респондентам із високим рівнем сором'язливості властиві самозвинувачення, готовність поставити собі в провину власні невдачі та недоліки. Студенти з низьким рівнем сором'язливості показали перевагу низького рівня самоствавлення на першому (9,3 %), другому (19 %), третьому (12,9 %) та четвертому (12,5 %) курсах над високим рівнем самоствавлення на першому (1,5 %), другому (1,5 %), третьому (3,2 %) та четвертому (3,1 %) курсах. Отже, студенти з низьким рівнем сором'язливості вирізняються високою оцінкою власних якостей та досягнень. Респонденти з середнім рівнем сором'язливості показали перевагу низького рівня самоствавлення серед перших (32,9 %), других (21,9 %), третіх (27,6 %) та четвертих (37,6 %) курсів. Здатність до самозвинувачення у респондентів із середнім рівнем сором'язливості практично відсутня. Будь-які невдачі вони не сприймають як критичний стан, легко знаходять шляхи вирішення складних ситуацій та проблемних станів.

У результаті пошуку кореляційних зв'язків між рівнем сором'язливості та особистісними утвореннями сором'язливої особистості – внутрішня конфліктність, занижена самооцінка (низький рівень самовпевненості, схильність до самозвинувачень), які розкриваються у шкалах самоствавлення особистості, було отримано прямі та обернені кореляції. За шкалою № 2 «самовпевненість» серед респондентів із високим рівнем сором'язливості була отримана помірна обернена кореляція на першому ($r=-0,324$; $p\leq 0,05$), другому ($r=-0,332$; $p\leq 0,05$) та четвертому ($r=-0,471$; $p\leq 0,05$) курсах. Отже, можна зазначити, що, чим нижчий рівень самовпевненості, який характеризується невдоволеністю собою та своїми можливостями, відсутністю вольових якостей, несаможиттєвостю, тим вищим є рівень сором'язливості. Серед респондентів другого курсу був отриманий слабкий обернений кореляційний зв'язок

($r=-0,124$; $p\leq 0,05$). За шкалою № 5 «самоцінність» було отримано пряму значну кореляцію ($r=0,774$; $p\leq 0,05$) на третьому курсі, яка дозволяє говорити про те, що для сором'язливої особистості самоцінність проявляється багатством внутрішнього світу та духовністю. Респонденти перших ($r=-0,318$; $p\leq 0,05$), других ($r=-0,389$; $p\leq 0,05$) та четвертих ($r=-0,448$; $p\leq 0,05$) курсів показали помірну обернену кореляцію, тому можна говорити про те, що, чим більшими є сумніви сором'язливої особистості щодо цінності власної особистості, відчуженість, яка межує з байдужістю до власного «Я», втрата зацікавленості до власного внутрішнього світу, тим вищим є рівень сором'язливості. За шкалою № 8 «внутрішня конфліктність» була отримана значна обернена кореляція у студентів четвертого курсу ($r=-0,707$; $p\leq 0,05$), що означає, 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. Серед респондентів високого рівня сором'язливості на першому курсі була виявлена слабка обернена кореляція ($r=-0,075$; $p\leq 0,05$) та слабка пряма кореляція на другому ($r=0,217$; $p\leq 0,05$) та третьому ($r=0,217$; $p\leq 0,05$) курсах. За шкалою № 9 «самозвинувачення» було виявлено пряму помітну кореляцію ($r=0,665$; $p\leq 0,05$) на третьому курсі та пряму помірну кореляцію ($r=0,332$; $p\leq 0,05$) на четвертому курсі. Таким чином, здатність особистості до самозвинувачення, відсутність симпатії, яка супроводжується негативними емоціями на свою адресу, підсилюють рівень сором'язливості. Крім того, було отримано слабку обернену кореляцію ($r=-0,181$; $p\leq 0,05$) серед респондентів першого курсу та слабку пряму кореляцію ($r=0,288$; $p\leq 0,05$) серед студентів другого курсу.

Студенти з середнім рівнем сором'язливості за шкалою № 2 «самовпевненість» показали помірну обернену кореляцію ($r=-0,395$; $p\leq 0,05$) на першому та другому ($r=-0,405$; $p\leq 0,05$) курсах, яка визначає відсутність внутрішньої напруги, що одночасно показує невдоволеність собою та своїми можливостями. На третьому ($r=0,198$; $p\leq 0,05$) та четвертому ($r=0,273$; $p\leq 0,05$) курсах отримано пряму слабку кореляцію. Кореляційні зв'язки за шкалою № 5

«самоцінність» показали помітну пряму кореляцію ($r=0,515$; $p\leq 0,05$) на четвертому курсі, що характеризує особистість із середнім рівнем сором'язливості як зацікавлену в собі, з відчуттям цінності власної особистості, що одночасно передбачає цінність власного «Я» для інших. На першому ($r=-0,289$; $p\leq 0,05$) і другому ($r=-0,127$; $p\leq 0,05$) курсах було отримано слабку обернену кореляцію, на третьому ($r=0,229$; $p\leq 0,05$) – слабку пряму кореляцію. Опрацювання шкали № 8 «внутрішня конфліктність» показало перевагу оберненої слабкої кореляції на першому ($r=-0,115$; $p\leq 0,05$), другому ($r=0,068$; $p\leq 0,05$), третьому ($r=-0,003$; $p\leq 0,05$) та четвертому ($r=-0,132$; $p\leq 0,05$) курсах. Таким чином, підвищена рефлексія, внутрішній конфлікт, тривожно-депресивний стан, якими характеризується шкала, мають незначний вплив на рівень прояву сором'язливості. Шкала № 9 «самозвинувачення» показала слабкий обернений кореляційний зв'язок серед майбутніх психологів першого ($r=-0,012$; $p\leq 0,05$), другого ($r=-0,068$; $p\leq 0,05$), третього ($r=-0,003$; $p\leq 0,05$) та четвертого ($r=-0,132$; $p\leq 0,05$) курсів. Самозвинувачення, прояв негативних емоцій мають незначний вплив на респондентів середнього рівня сором'язливості.

Серед студентів із низьким рівнем сором'язливості за шкалою № 2 «самовпевненість» було виявлено помірну обернену кореляцію ($r=-0,332$; $p\leq 0,05$) на третьому та четвертому ($r=-0,471$; $p\leq 0,05$) курсах, що означає, чим вищим є рівень самовпевненості, самостійності, вольовничості, енергійності, відсутня внутрішня напруга, тим нижчим є рівень сором'язливості. На першому ($r=-0,126$; $p\leq 0,05$) та другому ($r=-0,102$; $p\leq 0,05$) курсах було отримано слабку обернену кореляцію. Кореляційний аналіз шкали № 5 «самоцінність» показав значну пряму кореляцію ($r=0,774$; $p\leq 0,05$) серед респондентів третього курсу, тобто значна перевага цінності власного «Я» для себе, бажання отримувати підтвердження власної значущості від інших визначають респондентів низького рівня сором'язливості. Серед респондентів першого ($r=-0,479$; $p\leq 0,05$), другого ($r=-0,390$; $p\leq 0,05$) та четвертого ($r=-0,447$; $p\leq 0,05$) курсів отримано обернену помірну кореляцію: чим сильнішою є

емоційна оцінка власного «Я» за внутрішніми відчуттями, впевненість у власній значущості для оточуючих, тим нижчий рівень сором'язливості. Шкала № 8 «внутрішня конфліктність» серед респондентів із низьким рівнем сором'язливості показала значну пряму кореляцію ($r=0,707$; $p\leq 0,05$) на четвертому курсі, для респондентів із низьким рівнем сором'язливості невластиві внутрішня конфліктність, тривожно-депресивні стани та почуття провини. Серед респондентів першого ($r=0,209$; $p\leq 0,05$), другого ($r=0,218$; $p\leq 0,05$) та третього ($r=0,067$; $p\leq 0,05$) курсів була отримана слабка пряма кореляція. За шкалою № 9 «самозвинувачення» студенти третього курсу показали прямий помітний кореляційний зв'язок ($r=0,664$; $p\leq 0,05$), який визначає несором'язливу особистість несхильною до самозвинувачень. Ці респонденти вирізняються незалежним ставленням до соціально-нормативних критеріїв моралі, успіху, соціального схвалення тощо. На першому ($r=0,237$; $p\leq 0,05$), другому ($r=0,288$; $p\leq 0,05$) та третьому ($r=0,233$; $p\leq 0,05$) курсах було отримано слабку пряму кореляцію.

Одним із особистісних утворень сором'язливої особистості є високий рівень тривожності, який вивчався за допомогою теста дослідження тривожності Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна. Отримані результати проведеного дослідження представлені в таблиці 2.7.

Аналізуючи отримані показники, було визначено, що для респондентів із високим рівнем тривожності особистісна тривожність переважає (28,0 %) над реактивною (6,0 %), що визначає тенденцію сприймати певні ситуації загрозливими та небезпечними для особистості з погляду самооцінки та самоповаги. Студенти з низьким рівнем тривожності показали перевагу реактивної тривожності (35,4%) над особистісною (14,5 %), що визначає першочерговість суб'єктивних емоцій (напруга, занепокоєння, стурбованість), які виникають за конкретної стресової ситуації. Серед студентів із середнім рівнем сором'язливості було виявлено незначні розходження між особистісною (57,4 %) та реактивною (58,6 %) тривожністю.

Таблиця 2.7

Результати дослідження тривожності майбутніх психологів у (%)

N=254

Види тривожності	Рівні тривожності	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	%
Реактивна тривожність	Високий	2	3,1	6	9,3	5	8,0	2	3,1	15	6,0
	Середній	46	71,9	38	59,4	35	56,5	30	46,9	149	58,6
	Низький	16	25	20	31,3	22	35,5	32	50	90	35,4
Особистісна тривожність	Високий	18	28,1	20	31,3	20	32,3	13	20,3	71	28,0
	Середній	36	56,2	30	46,9	34	54,8	46	71,9	146	57,4
	Низький	10	15,7	14	21,8	8	12,9	5	7,8	37	14,5

Можна припустити, що для респондентів із середнім рівнем сором'язливості властивим є перебування в межах двох полюсів: від заниженої самооцінки до стресового стану.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити кореляційні зв'язки серед респондентів із високим, середнім та низьким рівнями сором'язливості. Отже, на основі кореляційного аналізу було виявлено значний прямий кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та високим рівнем сором'язливості 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.

Таким чином, прослідковано прояв прямої залежності рівня сором'язливості від особистісної тривожності як особистісного утворення. Особистісна тривожність проявляється у формі відносно стійкої та потужної схильності сприймати загрозу своєму «Я» у будь-яких ситуаціях, що спричиняє розвиток високого рівня сором'язливості.

У визначенні реактивної тривожності отримано прямий і обернений кореляційний зв'язок. У респондентів другого ($r=0,353$; $p \leq 0,05$) та четвертого

($r=0,427$; $p\leq 0,05$) курсів виявлено помірний прямий кореляційний зв'язок, який підтверджує незначний вплив емоцій збудження, занепокоєння, знервованості в певних ситуаціях на рівень сором'язливості. Серед студентів першого ($r=-0,228$; $p\leq 0,05$) і третього ($r=-0,266$; $p\leq 0,05$) курсів визначено слабку обернену кореляцію, тобто зниження рівня тривожності на будь-які соціально-психологічні стресори: очікування негативної оцінки з боку оточуючих, агресивної реакції, несприйняття та страх з приводу оцінного ставлення до себе, що практично не впливає на рівень сором'язливості.

У респондентів із середнім рівнем сором'язливості виявлено слабкий прояв прямої кореляції ($r=0,007$; $p\leq 0,05$) на першому і третьому ($r=0,299$; $p\leq 0,05$) курсах та обернену слабку кореляцію ($r=-0,052$; $p\leq 0,05$) на другому та четвертому ($r=-0,226$; $p\leq 0,05$) курсах. Варто зазначити, що прояв таких емоційних реакцій, як напруження, стурбованість, нервовість, занепокоєння, які визначають реактивну тривожність, практично не впливають на сором'язливість середнього рівня прояву.

Кореляційний аналіз особистісної тривожності виявив слабку пряму кореляцію ($r=0,056$; $p\leq 0,05$) серед респондентів першого курсу та слабку обернену кореляцію ($r=-0,052$; $p\leq 0,05$) серед студентів другого та четвертого ($r=-0,226$; $p\leq 0,05$) курсів. Показники прямої та оберненої кореляції визначають мінімізацію впливу ситуативної тривожності на прояв сором'язливості. Серед респондентів третього курсу виявлено помірну пряму кореляцію ($r=0,405$; $p\leq 0,05$), яка визначає вплив схильності суб'єкта до тривожності на рівень прояву сором'язливості.

Серед респондентів із низьким рівнем сором'язливості було виявлено помірну обернену кореляцію ($r=-0,442$; $p\leq 0,05$) студентів першого курсу у визначенні реактивної тривожності. Можна зазначити, що стан тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію, напруга та занепокоєння невластиві особистостям із низьким рівнем сором'язливості. Слабкий прямий кореляційний зв'язок виявлений серед студентів другого ($r=0,253$; $p\leq 0,05$) та

четвертого ($r=0,027$; $p\leq 0,05$) курсів, а слабкий обернений кореляційний зв'язок – серед студентів третього ($r=-0,266$; $p\leq 0,05$) курсу. Наявність слабкої кореляції серед зазначених курсів дає підстави говорити про те, що для студентів із низьким рівнем сором'язливості невластивий прояв реактивної тривожності.

При аналізі кореляційних зв'язків між особистісною тривожністю та сором'язливістю було визначено пряму помірну кореляцію серед студентів першого ($r=0,498$; $p\leq 0,05$), другого ($r=0,378$; $p\leq 0,05$), третього ($r=0,527$; $p\leq 0,05$) та четвертого ($r=0,473$; $p\leq 0,05$) курсів. Чим меншою є схильність особистості до переживань тривожності та занепокоєння без вагомих причин, тим нижчим є рівень сором'язливості.

Одним із особистісних утворень сором'язливої особистості є підлеглий тип поведінки, який вивчався за допомогою методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Отримані результати проведеного дослідження представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

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

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

Аналіз отриманих даних дозволив прослідкувати динаміку щодо оточуючих серед респондентів із різними рівнями сором'язливості. Для студентів із високим рівнем сором'язливості характерною є перевага підлеглого типу міжособистісної взаємодії (14 балів). Цей показник характеризує сором'язливу особистість як таку, що не в змозі протистояти іншим, схильна до самозвинувачень, позбавлена вольових якостей, пасивна у взаємодії з оточуючими. Крім того, ці особистості постійно перебувають у стані пошуку більш моральної та психологічно сильної людини. Потреба

підкорятися іншим є певним захисним механізмом, який властивий особистостям із високим рівнем сором'язливості. Респонденти з високим рівнем сором'язливості не володіють лідерськими якостями, вони неконкурентноспроможні, адже не можуть впевнено довести свою точку зору та відстояти свою позицію, що підтверджують результати в чотири бали за авторитарним типом міжособистісних стосунків. Ця характеристика виступає негативним фактором на шляху до розвитку самостійної, впевненої у собі, самодостатньої особистості і потребує психокорекційного втручання.

Результати кореляційного аналізу груп із високим рівнем сором'язливості показали наявність прямої та оберненої кореляції між рівнем сором'язливості та авторитарним і підлеглим типами відношення до оточуючих.

За авторитарним типом серед студентів четвертого курсу було виявлено значну обернену кореляцію ($r=-0,780$; $p\leq 0,05$), тоді як студенти першого ($r=-0,077$; $p\leq 0,05$) і третього курсу ($r=-0,119$; $p\leq 0,05$) показали слабку обернену кореляцію. У студентів другого курсу виявлено помірну пряму кореляцію ($r=0,319$; $p\leq 0,05$) за авторитарним типом міжособистісної взаємодії. Отримані результати свідчать про перевагу оберненої кореляції, яка характеризує сором'язливих студентів як невпевнених, нерішучих особистостей, нездатних до організаторських та керівних здібностей, у яких авторитаризм зведений до мінімуму. Кореляція підлеглого типу показала пряму слабку кореляцію серед респондентів першого ($r=0,123$; $p\leq 0,05$), другого ($r=0,102$; $p\leq 0,05$) курсів, яка визначає незначний вплив підкорення, несміливості та самокритичності на сором'язливість. Помірна пряма кореляція ($r=0,433$; $p\leq 0,05$) серед студентів четвертого курсу та значна пряма кореляція ($r=0,766$; $p\leq 0,05$) серед студентів третього курсу визначає важливість впливу сором'язливості на респондентів через неспроможність протистояти іншим, постійне виконання чужих обов'язків у поєднанні зі своїми. Отже, наявність прямого кореляційного зв'язку серед респондентів усіх курсів є підтвердженням того, що, чим

більшого вираження набувають нерішучість, поступливість, емоційна стриманість, схильність до підкорення та самоприниження, тим вищим є рівень сором'язливості.

Аналіз відповідей студентів із низьким рівнем сором'язливості дозволив виявити перевагу авторитарного типу стосінків (13,1 бал), що відрізняється від групи сором'язливих із високим рівнем прояву. Ці показники характеризують несором'язливу особистість як таку, що несхильна прислухатися до інших, авторитарну, досить власну та деспотичну. Респондентам із низьким рівнем сором'язливості властиві лідерські якості та прагнення до першості у всьому. Найменш вираженою для несором'язливих студентів виявилася підлегливість у міжособистісній взаємодії з оточуючими (4,4 бали). Несором'язливим респондентам майже невластиві такі риси, як м'якість, сором'язливість, поступливість, емоційна стриманість до інших, довірливість.

У групі з низьким рівнем сором'язливості було виявлено пряму та обернену кореляції між авторитарним типом та сором'язливістю. Але студенти першого курсу показали помітну обернену кореляцію ($r=-0,577$; $p\leq 0,05$), що дає підстави говорити про вплив лідерських якостей, стійкості, впевненості та рішучості на рівень сором'язливості серед першокурсників. Студенти другого ($r=0,423$; $p\leq 0,05$) і четвертого ($r=0,344$; $p\leq 0,05$) курсів показали помірну пряму кореляцію, тобто респонденти з низьким рівнем сором'язливості мають владний характер, покладаються тільки на власну думку, не сприймають порад з боку інших людей. Серед респондентів третього курсу було виявлено слабку обернену кореляцію ($r=-0,143$; $p\leq 0,05$), тобто зниження прояву авторитарності та енергійного домінування над іншими, майже не впливає на низький рівень сором'язливості.

За підлеглим типом визначено значну пряму кореляцію ($r=0,776$; $p\leq 0,05$) серед студентів третього курсу та пряму помірну кореляцію ($r=0,327$; $p\leq 0,05$) серед респондентів першого та четвертого ($r=0,433$; $p\leq 0,05$) курсів. Авторитаризм, егоцентризм та впевненість у своїх діях визначають низький

рівень сором'язливості. Серед респондентів другого курсу виявлено слабку пряму кореляцію ($r=0,102$; $p \leq 0,05$).

Таким чином, майбутні психологи з низьким рівнем сором'язливості відзначаються домінуванням, енергійністю, компетентністю, наявністю авторитарних лідерських якостей, які істотно впливають на успішність у справах та комунікативних зв'язках.

Група респондентів із середнім рівнем сором'язливості продемонструвала незначні розходження в результатах тестування та показала відсутність переважної тенденції, як було у групах з високим та низьким рівнем. Ці студенти усвідомлюють та приймають свою сором'язливість, але вона не виступає для них негативним фактором і жодним чином не впливає на самосприйняття респондентів.

Одним із особистісних утворень сором'язливої особистості є інтровертованість, яка вивчалася за допомогою опитувальника К. Г. Юнга. Отримані результати проведеного дослідження представлені в таблиці 2.9.

Отже, аналіз отриманих результатів дозволив провести аналогію серед студентів із різними рівнями сором'язливості. Для студентів із високим рівнем сором'язливості найбільш вираженою виявилася інтровертованість (17,3 %). Екстравертованість (4,0 %) та амбівертність (6,7 %) виявилися менш

Таблиця 2.9

Визначення інтровертів, амбівертів, екстравертів серед студентів-психологів із різними рівнями 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

вираженими. Слід також зазначити, що респонденти з високим рівнем сором'язливості відзначаються рефлексивністю, прагненням до усамітнення. Іншими виявилися показники студентів з низьким рівнем сором'язливості, де екстравертованість (16,1 %) значною мірою переважала над інтровертованістю (2,0 %) та амбівертністю (13,3 %). Студенти із низьким рівнем сором'язливості характеризуються відкритістю, комунікативністю, легкістю в побудові нових стосунків. Аналіз показників респондентів із середнім рівнем сором'язливості показав незначну відмінність інтровертів (7,0 %) від екстравертів (8,5 %), але більш вираженою виявилася відмінність за амбівертністю (25,1 %). Для респондентів цього рівня сором'язливості властивим є раціональне поєднання комунікативного процесу та усамітнення.

У дослідженні кореляційного зв'язку серед студентів високого рівня сором'язливості було отримано пряму значну кореляцію за інтровертованим типом особистості та сором'язливістю на третьому ($r=0,9$; $p\leq 0,05$) і четвертому ($r=0,9$; $p\leq 0,05$) курсах та помітну пряму кореляцію на першому ($r=0,674$; $p\leq 0,05$) і другому ($r=0,579$; $p\leq 0,05$) курсах. Тому можна зазначити, що на високий рівень прояву сором'язливості чинить динамічний вплив формування інтровертованої особистості, спрямованої на світ власних переживань, яка характеризується некомунікативністю, неконтактністю, неспроможністю до ризику, тривожністю та ригідністю. Серед респондентів із середнім рівнем сором'язливості виявлено помітну пряму кореляцію у студентів четвертого

курсу ($r=0,371$; $p\leq 0,05$), що свідчить про поєднання якостей інтроверта та екстраверта. Отже, студенти з середнім рівнем сором'язливості почуваються комфортно як в усамітненні, так і в компанії колег, друзів, незнайомих, легко переключаються в незнайомих ситуаціях, енергійні, прагнуть давати поради, нетерпимі до критики, емоційно стримані, схильні вважати досягнуті успіхи результатом власних якостей.

Кореляційний аналіз за інтровертованим типом особистості та сором'язливістю серед студентів із низьким рівнем сором'язливості дозволив виявити значну обернену кореляцію ($r=-0,9$; $p\leq 0,05$) у студентів четвертого курсу, тобто чим вищою є здатність особистості до лідерських якостей, легкість у спілкуванні та побудові комунікативних зв'язків, імпульсивність, відкритість, тим нижчим є рівень сором'язливості.

Підсумовуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження знаходимо підтвердження нашого припущення стосовно того, що високий рівень сором'язливості майбутніх психологів зумовлюється сукупністю особистісних утворень (когнітивних, емоційних, поведінкових). Зниження прояву сором'язливості у майбутніх психологів можливе через вплив різних компонентів цього феномена на особистісні утворення шляхом створення цілеспрямованої технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, що вимагає експериментального підтвердження.

Висновки до другого розділу

Дослідження сором'язливості є складним процесом, оскільки вивчення впливу сором'язливості на професійну діяльність майбутніх психологів досі не проводилося. Крім того, дослідники, вивчаючи сором'язливість, здебільшого досліджували типи, види, вікові особливості, компоненти, а не сором'язливість з погляду професійно-небажаної властивості. У психологічній науці поняття сором'язливості досліджувалося здебільшого як самостійне утворення. Аналіз

основних особистісних утворень сором'язливості, визначення психологічних чинників її формування, дозволяє вчасно виокремити ті прояви цього феномену, які розвивають та підсилюють його, що призведе до попередження виникнення високого рівня розвитку сором'язливості у майбутніх психологів.

Вивчення сором'язливості здійснюється за допомогою комплексу діагностичних методик, до якого входять: 1) Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо; 2) методика багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттела; 3) опитувальник Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю»; 4) тест-опитувальник для визначення самоствалення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва; 5) тест дослідження тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; 6) методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; 7) опитувальник К. Г. Юнга. Порівняння підходів до аналізу сором'язливості вказує на те, що сором'язливість можна описати за допомогою глибинно-ієрархічної моделі поєднання її складових, зокрема когнітивної, емоційної та поведінкової. Таким чином, сором'язливість має три рівні розвитку: високий, середній, низький, які виокремлюються за такими критеріями, як сила сором'язливості (наскільки сильно досліджувані відчувають вплив сором'язливості від дуже сильного впливу до відчуття легкого зникання), частота (наскільки часто сором'язливість проявляється у досліджуваних від щоденного прояву до одного разу на місяць або рідше), соціальна відчуженість (стриманість, замкненість і схильність до самотності).

При цьому високий рівень характеризується наявністю високих показників, середній – помірністю, а низький – слабкістю або повною відсутністю прояву за цими критеріями.

Досліджувані високого рівня прояву сором'язливості (22,9 %) характеризуються надзвичайно 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 такі особистісні утворення, як помірність та розсудливість у міжособистісних стосунках, здатність до організаторських здібностей. Але можливі прояви невпевненості стосовно цінності власної особистості та відчуженості, яка межує з байдужістю до власного «Я», втрата інтересу до власного внутрішнього світу.

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

На основі визначення психологічних особливостей сором'язливості, зокрема ситуацій та видів діяльності, типів людей, суб'єктивного обґрунтування, фізичних реакцій, думок та відчуттів, дій, позитивних і негативних наслідків сором'язливості, причин її виникнення, було встановлено, що для респондентів із високим рівнем сором'язливості характерним є відчуття труднощів при спілкуванні з великою групою людей та спілкуванні сам на сам із представниками іншої статі; дискомфорт у ситуаціях, де вони займають нижче положення щодо інших; наявність внутрішнього

дискомфорт, який негативно впливає на зовнішню поведінку; фізичний дискомфорт (почервоніння обличчя); зниження рівня домагань.

Значення кореляційного зв'язку вказує на те, що рівень прояву сором'язливості тісно пов'язаний з особистісними утвореннями всіх трьох компонентів. Найбільша кореляція спостерігалася між рівнем сором'язливості та інтернальністю у досягненнях серед респондентів третього ($r=-0,7$; $p\leq 0,05$), четвертого ($r=-0,707$; $p\leq 0,05$) курсів, інтернальністю у міжособистісних стосунках ($r=-0,5$; $p\leq 0,05$) серед студентів першого та четвертого ($r=-0,654$; $p\leq 0,05$) курсів; значна обернена кореляція між рівнем сором'язливості та внутрішнім конфліктом спостерігалася у студентів четвертого курсу ($r=-0,707$; $p\leq 0,05$); помірна обернена кореляція між рівнем сором'язливості та заниженою самооцінкою спостерігалася у студентів першого ($r=-0,324$; $p\leq 0,05$), третього ($r=-0,332$; $p\leq 0,05$) і четвертого ($r=-0,471$; $p\leq 0,05$) курсів за шкалою «самовпевненість» та пряма помітна кореляція ($r=0,665$; $p\leq 0,05$) на третьому курсі за шкалою «схильність до самозвинувачень»; між рівнем сором'язливості та особистісною тривожністю спостерігалася пряма кореляція на першому ($r=0,716$; $p\leq 0,05$), другому ($r=0,778$; $p\leq 0,05$), третьому ($r=0,978$; $p\leq 0,05$) і четвертому ($r=0,873$; $p\leq 0,05$) курсах та помірна пряма кореляція у респондентів другого ($r=0,353$; $p\leq 0,05$) і четвертого ($r=0,427$; $p\leq 0,05$) курсів між рівнем сором'язливості та реактивною тривожністю; між рівнем сором'язливості та підлеглим типом поведінки спостерігалася помірна пряма кореляція ($r=0,433$; $p\leq 0,05$) серед студентів четвертого курсу та значна пряма кореляція ($r=0,766$; $p\leq 0,05$) серед студентів третього курсу; між рівнем сором'язливості та інтровертованістю спостерігалася пряма значуща кореляція на третьому ($r=0,9$; $p\leq 0,05$) і четвертому ($r=0,9$; $p\leq 0,05$) курсах, помітна пряма кореляція – на першому ($r=0,674$; $p\leq 0,05$) і другому ($r=0,579$; $p\leq 0,05$) курсах.

Це дає підстави стверджувати, що зазначені особистісні утворення властиві високому рівню сором'язливості майбутніх психологів.

На основі вивчення рівня розвитку сором'язливості, її компонентів

(когнітивного, емоційного та поведінкового), особистісних утворень, що виступають психологічними чинниками її формування, були виокремлені студенти, які мають різні рівні прояву сором'язливості (високий, середній, низький). 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 розробки та апробації технології психологічної корекції сором'язливості, спрямованої на оптимізацію особистісних утворень за всіма компонентами її прояву.

Список використаних джерел у розділі 2

1. Ангелис Е. Локус-контроль как регулятор формирования личности будущего специалиста / Е. Ангелис // Молодежь и будущее Украины : Материалы Второй Всеукраинской студенческой научно-практической конференции, г. Донецк, 14 апреля 2004 г. – Донецк, 2004. – С. 11–14.
2. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості / В. Баранник // Соціальна психологія : Український науковий журнал. – 2006. – № 3. – С. 95–101.
3. Барская Н. А. Самооценка в системе обеспечения качества подготовки специалистов / Н. А. Барская // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 12. – С. 73–75.
4. Байбуртянц Е. В. Изучение особенностей самооценки подростков с нарушением поведения / Е. В. Байбуртянц // Коррекционная педагогика. – 2007. – № 3. – С. 74–81.
5. Борщ О. В. Дослідження ситуативної та особистісної тривожності на різних вікових етапах [Текст] : научное издание / О. В. Борщ // Вісник студентського наукового товариства / Відп. ред. М. Г. В'ялий. – Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2003. – Вип. 2. – С. 111.
6. Бровер Л. Б. Фактор тривожності та психосоматичні зриви / Л. Б. Бровер // Вісник Одеського державного університету. Серія: Гуманітарні науки: Історія. Філософія. Психологія. Право : сборник / Одеський держ. ун-т ім. І. І. Мечникова. – Одесса : АстроПринт, 1999. – Т. 4, Вип. 2. – С. 92–96.
7. Вавілова А. Тривожність у дітей та підлітків / А. Вавілова // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2019. – № 9. – С. 28–33.
8. Вартанова И. И. Особенности мотивации, самоотношения и локуса контроля у старшеклассников / И. И. Вартанова // Вопросы психологии : науч. журн. – 2014. – № 3. – С. 85–95.
9. Вареніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків / Н. Вареніч // Психолог. – 2004. – №23–24. – С. 41–43.

10. Гаркуша Л. С. Висока оцінка студента педвузу як основа його професійної свідомості / Л. С. Гаркуша // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб. наук. Праць : Вип. 3. – К., 1999. – С. 195–200.

11. Герасімова Н. Є. Внутрішньособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : дис... кандидата психол. наук: 19.00.07 / Герасімова Наталія Євгеніївна. – К., 2004. – 227 с.

12. Головська І. Г. Вплив екстравертивності-інтровертивності на потребу в спілкуванні в майбутнього психолога / І. Г. Головська, Ю. С. Ніколаєва // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. – 2012. – № 3 (Психологія). – С. 39–41.

13. Голяткіна М. Акцетуація характеру як чинник тривожності старших підлітків / М. Голяткіна // Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації : Збірка наукових праць студентів - членів проблемних груп Ін-ту соціології, психології та соц. комунікацій. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 6. – С. 52–58.

14. Гульянова Н. А. О связи самопринятия и осознания Я-образа в ситуации неуспеха / Н. А. Гульянова // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2001. – №3. – С. 68–75.

15. Гуменюк О. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції / О. Гуменюк // Психологія і суспільство : Український науково-економічний та соціально-психологічний часопис. – 2005. – № 1. – С. 46–62.

16. Гущина Т. Ю. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор соціалізації студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07 / Т. Ю. Гущина. – К., 2008. – 20 с.

17. Дмишко О. С. Співвідношення показників локусу контролю, емпатії та рівня домагань: результати факторного аналізу / О. С. Дмишко // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. – 2010. – № 9. – С. 51–54.

18. Дубчак Г. М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у вузі : дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.01 / Дубчак Галина Михайлівна. – Ч., 2000. – 226 с.

19. Дячук П. Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку / П. Дячук // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції 15-16 квітня 2004 р. – Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2004. – т. 1. – С. 146–149.

20. Єременко В. М. Причини та наслідки тривожності студентів під час навчання у ВНЗ / В. М. Єременко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. [Серія 21] : Історико-педагогічні студії : [збірник наукових праць]. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 8. – С. 119–122.

21. Забело Є. Вплив тривожності на навчальний процес у підлітковому віці / Є. Забело // Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість: Зб. матеріалів Міжнар. студ. наук.-практ. конф. – К., 1999. – С. 54–57.

22. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость / Ф. Зимбардо ; Пер. с англ. – М. : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 308 с.

23. Зинько Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки / Е. В. Зинько // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология : Научный журнал. – 2005. – № 3. – С. 35–49.

24. Калинина Н. В. Некоторые аспекты изучения поведения подростков и молодежи в кризисных ситуациях / Н. В. Калинина, М. И. Лукьянова // Психологическая наука и образование. – 2000. – N 3. – С. 16–25.

25. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання / Т. В. Касьян // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. – 2011. – № 11 (Психологія). – С. 65–68.

26. Кваша О. Інтернальний локус контролю як показник соціальної відповідальності майбутніх вчителів / О. Кваша // Соціальна психологія : Український науковий журнал. – 2007. – № 2. – С. 139–144.
27. Кеттелл Р. Б. «Личностный опросник (польський варіант)» / Р. Б. Кеттелл, М. Хойновки, М. Новаковска. – Варшава. – 1996.
28. Корольчук М. С. Психодіагностика / М. С. Корольчук, В. І. Осьодло. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів // За заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Ельга, Ніка – Центр. 2007. – 400 с.
29. Кирейчева Е. В. Результаты изучения взаимосвязи между структурными компонентами Я-концепции / Е. В. Кирейчева // Гуманітарні науки : Науково-практичний журнал. – 2004. – № 1. – С. 116–122.
30. Ковальчук Д. В. Внутрішні конфлікти як фактор тривожності / Д. В. Ковальчук // Освіта та наука у вимірах ХХІ століття : Матеріали студ. звітно-наук. конференції, 19 - 20 квітня 2011 р. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 253–254.
31. Козаченко О. В. Роль внутрішньоособистісних конфліктів у формуванні соціальної зрілості студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05 / О. В. Козаченко. – Л., 2013. – 20 с.
32. Кочерга О. М. Самооцінка як фактор розвитку пізнавальної активності студентів педучилища / О. М. Кочерга // Наукові записки. – Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. – № 2: Психолого-педагогічні науки. – С. 86–90.
33. Кошлань І. Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів / І. Г. Кошлань, І. С. Майор // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. – 2012. – № 6 (Психологія). – С. 109–113.
34. Кузнецова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості / О. Кузнецова // Спортивний вісник Придніпров'я : Науково-практичний журнал / Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. – К., 2008. – № 3 – 4'2008. – С. 65–69.

35. Лаврук К. Самооцінка та самопізнання – компоненти самовиховання особистості / К. Лаврук // Освіта: технікуми, коледжі : Навчально-методичний журнал. – 2005. – № 2. – С. 73–74.
36. Лозниця В. Концепція Г. Айзенка про екстравертованість, інтровертованість і невротизм як основні параметри особистості / В. Лозниця // Психологія і педагогіка: основні положення. – К., 1999. – С. 86–87.
37. Мазоха І. С. Співвідношення агресивності, емпатії та локусу контролю у структурі особистості майбутніх психологів / І. С. Мазоха // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. – 2009. – № 10. – С. 81–85.
38. Маковецька О. Психолого-педагогічні чинники тривожності підлітків / О. Маковецька // Педагогічна думка. – 2012. – № 4. – С. 74–79.
39. Ольшанський Д. Самооценка и самоуважение / Д. Ольшанский // Школьный психолог. – 2002. – N 4. – С. 6–7.
40. Попелюшко Р. П. Аналіз вивчення проблеми формування самооцінки студентської молоді / Р. П. Попелюшко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 7. – С. 72–75.
41. Романова Е. С. Психодиагностика / Е. С. Романова // 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
42. Рудюк Н. Г. Рівні сформованості тривожності дітей підліткового віку / Н. Г. Рудюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [збірник наукових праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. – Серія 12 : Психологія, Вип. 2 (26). – С. 203–211.
43. Салій-Ануфрієнкова М. Рівень самооцінки та соціального інтелекту як фактор міжособистісних стосунків / М. Салій-Ануфрієнкова // Соціальна психологія. : Український науковий журнал. – 2007. – № 1. – С. 123–131.
44. Саннікова А. О. Локус контролю та рефлексивність осіб з

високими та низькими значеннями індексу сценічного бар'єра / А. О. Саннікова // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. – 2012. – № 7 (Педагогіка і психологія). – С. 167–171.

45. 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.

46. 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. Х. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 34. – С. 246–260.

47. 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.

48. 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.

49. 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.

50. Столяренко Л. Д. Основы психологии : Практикум / Л. Д. Столяренко // Ред. – сост. Изд-е 5-е. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 704 с.

51. Тарновська О. Діагностика тривожності у підлітків / О. Тарновська, Н. Оксіна // Науковий вісник Чернівецького університету : збірник наукових праць / Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Рута, 2004. – Вип. 202 : Педагогіка та психологія. – С. 154–158.

52. Турчак О. Вербальні прояви тривожності у писемному мовленні студентів / О. Турчак // Психолінгвістика. Психолінгвістика. Psycholinguistics : збірник наукових праць / Держ. вищ. навч. закл. "Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди". – Переяслав-Хмельницький, 2015. – Вип. 18 (1). – С. 121–129.

53. Фесенко О. Особливості прояву тривожності у підлітковому віці / О. Фесенко // Молодий будівничий України № 36 : у 2-х тт. : збірник матеріалів XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених та студентів "Європейський шлях розвитку України як запорука формування ціннісних орієнтирів української молоді. – Київ, 2016. – Т. 1. – С. 253–257.

54. Фанталова Е. Б. Діагностика внутреннього конфлікту [Текст] / Е. Б. Фанталова. – М. : Фолиум, 1997. – 48 с.

55. Халік О. О. Вплив особистісної тривожності на соціально-психологічну адаптацію студентів-першокурсників / О. О. Халік // Науковий часопис Національного Педагогічного Університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. – Київ : НПУ, 2007. – Вип. 17 (41), Ч. 2. – С. 229–235.

56. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: дис. ... кандидата. психол. наук : 19.00.07 / Халік Олена Олександрівна. – К., 2010. – 213 с.

57. Халько М. С. Психологічні особливості тривожності як чинника професійного самовизначення у студента / М. С. Халько // Актуальні проблеми практичної психології : Всеукр. наук.-практ. конференція 29 березня 2012 р. : до 20-річчя кафедри психології і педагогіки. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – С. 182–193.

58. Шаповалов А. С. Особливості дослідження тривожності у підлітковому віці / А. С. Шаповалов // Гуманітарний корпус : збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, психології, педагогіки та історії / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. – Вип. 4. – С. 249–251.

59. Шапран Т. Психологічна модель внутрішнього конфлікту особистості / Т. Шапран // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка / Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Київ, 2017. – Серія : Психологія, Вип. 1 (6) / 2 (7). – С. 161–164.

60. Шестопалова О. Криза ідентичності та адиктивна поведінка в юнацькому віці / О. Шестопалова // Рідна школа. – 2000. – № 11. – С. 32–34.

61. Штефієнко О. Проблема самооцінки в підлітковому віці : научне издание / О. Штефієнко // Науковий пошук студентів-драгомановців : Матеріали студентської конференції 2002-2003 р. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – С. 106–108.

62. Шэффер Д. Самооценка / Д. Шэффер // Дети и подростки: Психология развития : научное издание. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – С. 631–635.

63. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект / І. А. Ясточкіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка, Вип. 20. – С. 197–203.

РОЗДІЛ 3

ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Науково-методичний зміст технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів

Результати теоретичного аналізу проблеми та даних, отриманих у ході констатувального експерименту, довели, що між особистісними утвореннями та рівнем прояву сором'язливості спостерігається значний зв'язок, а це підтверджує гіпотезу про те, що високий рівень сором'язливості майбутніх психологів зумовлюється сукупністю особистісних утворень (когнітивних, емоційних, поведінкових).

Виходячи з того, що сором'язливість є психологічною особливістю, яка формується впродовж тривалого часу, постає проблема організації системи роботи, спрямованої на корекцію психологічних чинників сором'язливості.

Відтак, метою формувального експерименту було обґрунтувати, розробити та апробувати технологію психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

Теоретико-методологічною основою формувального експерименту стали положення теорій особистісно-орієнтованого (А. Адлер [69], І. Бех [4], К. Роджерс [71]), поведінкового (А. Лазарус [70], Б. Скіннер [72]), когнітивного (Л. Виготський [11], Ж. Піаже [41]) 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. Концентрація уваги на особистості, її потребах та запитах дає можливість особистості автоматично взяти на себе відповідальність за свої дії та вчинки. Психолог приймає позицію супроводу, а

не ведення, при цьому створює ситуацію безпеки для клієнта, при якій відбувається максимальне розкриття внутрішніх потреб та емоційних переживань. За допомогою емпатії полегшуються та прискорюються процеси самоактуалізації. Особливою, за цією моделлю, є форма бесіди, при якій психолог, створюючи умови спокійного, цілеспрямованого монологу, дає можливість клієнтові обміркувати та проговорити проблеми, які турбують, ніби з самим собою. Психолог займає позицію уважного слухача, інколи втручається у хід роздумів клієнта уточнювальними словами, підтверджуючи свою зацікавленість у бесіді. 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.

Використання таких принципів дозволяє учасникам максимально розкритися, підвищити самооцінку, самоствавлення та впевненість.

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. Отже, психолог разом з клієнтом аналізує причини і характер поведінкових недоліків, які призводять до дискомфорту, планує шляхи подолання чи формування нових форм поведінки, які задовольнили б клієнта. При цьому психолог здійснює активний вплив на установки, хід думок та регуляцію поведінки клієнта з метою покращення його самопочуття. Результатом такого впливу є зміна балансу позитивних та негативних думок і почуттів клієнта на користь позитивних. Ця зміна призводить до усвідомлення та прийняття внутрішньої ресурсності, яка є рушійною силою клієнта рухатися вперед. Клієнт починає отримувати задоволення від життя, контролювати та змінювати стереотипи поведінки, будувати плани на майбутнє, змінюючи стереотипи поведінки.

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. Основна увага приділяється пізнавальним процесам психіки, при цьому акцент робиться на особистості в цілому. Застосування цієї моделі орієнтоване на потреби клієнта. Першочерговим є усвідомлення та розпізнавання клієнтом автоматичних думок і виявлення їх помилкових функцій. Клієнт починає вчитися помічати послідовність зовнішніх подій і своїх реакцій на них, перевіряти правдивість своїх думок, достовірність та точність висновків.

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

У дослідженні розроблено та представлено модель технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів на рисунку 3.1.

Як видно з рисунку 3.1, у розробленій моделі технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів підґрунтям зниження сором'язливості стало врахування особистісних утворень (когнітивних – інтернального локусу контролю, внутрішньої конфліктності; емоційних – високого рівня тривожності, заниженої самооцінки; поведінкових – підлеглого типу поведінки, інтровертованості) та їх оптимізація засобами психологічної корекції.

Корекція сором'язливості можлива за умови спеціально організованого психологічного супроводу. При цьому психологічний супровід, спираючись на положення, сформульовані П. Лушиним [25] та Ю. Слюсаревим [53], розглядалися як система заходів, спрямованих на створення сприятливих соціально-психологічних умов для оптимізації особистісних утворень

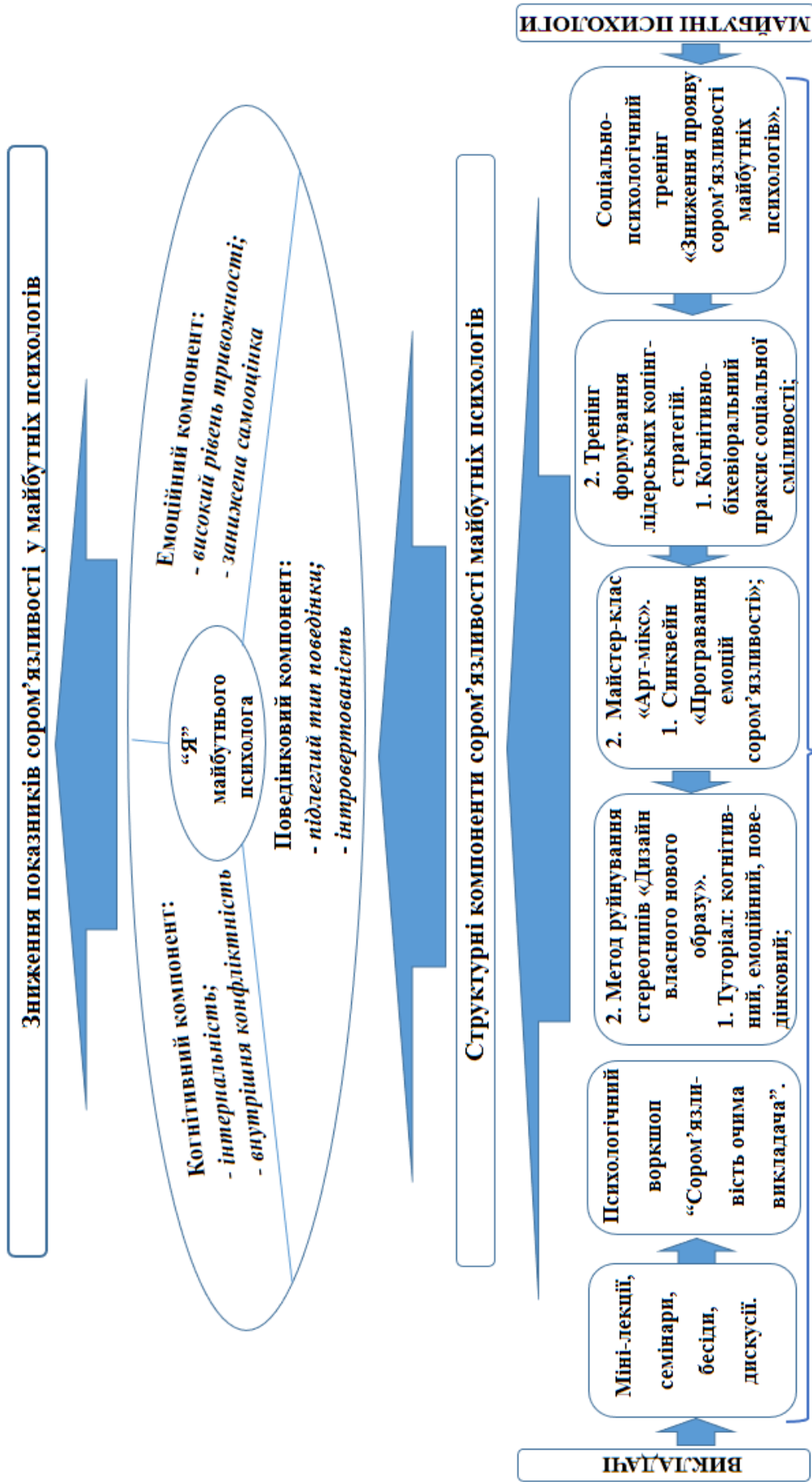


Рис. 3.1. Модель технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів

сором'язливості та зниження її рівня.

Враховуючи вищезазначене, психокорекційна технологія зниження сором'язливості у майбутніх психологів спрямована на розвиток рефлексії, впевненості, усвідомлення власної самоцінності та інших психологічних якостей, подолання негативних емоцій, пов'язаних із власною сором'язливістю [55].

Доцільною є характеристика основних блоків розробленої психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів.

Перший блок психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів присвячений роботі зі студентами і полягає у проведенні соціально-психологічного тренінгу «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів» – 7 занять; когнітивно-біхевіорального практикуму соціальної сміливості – 1 заняття; тренінгу формування лідерських копінг-стратегій – 1 заняття; синквейну «Програвання емоцій сором'язливості» – 1 заняття; майстер-класу «Арт-мікс» – 1 заняття; туторіалу: когнітивного, емоційного, поведінкового – 1 заняття; методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» – 1 заняття. Загалом було проведено 13 занять, тривалість кожного становила 1,5 – 2 години.

Блок роботи з майбутніми психологами передбачав вирішення таких завдань:

- 1) розширення уявлень майбутніх психологів про сором'язливість, її емоційні та поведінкові прояви;
- 2) аналіз та усвідомлення майбутніми психологами особливостей власної когнітивної, емоційної та поведінкової сфер та проявів сором'язливості зокрема;
- 3) розширення уявлень про систему психологічних якостей психолога, необхідних для успішної реалізації професійної діяльності;
- 4) підвищення професійної культури через усвідомлення багатства

емоційного світу особистості та позитивних можливостей сором'язливості;

5) розвиток у майбутніх психологів здатності до емоційної та поведінкової саморегуляції;

б) активізація інтересу майбутніх психологів до емоційного світу особистості та можливостей нівелювання негативних проявів сором'язливості у ситуаціях міжособистісної взаємодії та професійного спілкування.

Другий блок психокорекційної програми присвячений просвітницькій роботі з викладачами академічних груп.

Основними засобами і методами на цьому етапі виступали міні-лекції, семінари, бесіди, дискусії, психологічний воркшоп «Сором'язливість очима викладача». Було проведено 7 занять, тривалість кожного становила 1,5 – 2 години (міні-лекції – 2 заняття; семінари – 2 заняття; бесіди, дискусії – 2 заняття; психологічний воркшоп – 1 заняття), в них брали участь 15 викладачів НПУ імені М.П. Драгоманова, з них – викладачі психологічних дисциплін із психологічною освітою – 8 осіб, викладачі гуманітарних дисциплін – 2 особи, викладачі філологічних дисциплін – 2 особи, соціальних – 2 особи, філософських – 1 особа.

На цьому етапі викладачі ознайомилися із специфікою феномена «сором'язливість», його місцем у системі особистісних якостей психолога, позитивними та негативними сторонами прояву сором'язливості.

Особлива увага зверталася на необхідності створення атмосфери психологічної безпеки, доброзичливого, неупередженого, позитивного ставлення до студентів. Також під час міні-лекцій та бесід слухачі були ознайомлені з виявленими особистісними утвореннями сором'язливості майбутніх психологів, які негативно впливають на їх професійне становлення (інтернальність локусу контролю, внутрішньою конфліктністю, високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою, підлеглим типом поведінки, інтровертованістю).

Блок роботи з викладачами передбачав вирішення таких завдань:

1) розширення уявлень про сором'язливість, її структурні компоненти та особистісні утворення, які негативно впливають на професійне становлення майбутніх психологів;

2) вдосконалення навичок нівелювання негативних проявів сором'язливості у ситуаціях міжособистісної взаємодії та професійного спілкування в середовищі студентської молоді.

Формувальний експеримент проводився впродовж 2018-2019 років на базі факультету психології НПУ імені М.П. Драгоманова. Для експерименту було сформовано контрольну та експериментальну групи загальною кількістю 49 осіб (25 осіб – експериментальна, 24 особи – контрольна групи).

Відбір студентів перших, других, третіх та четвертих курсів для проведення формувального експерименту здійснювався за принципом добровільної участі. Формування експериментальної та контрольної груп відбувалося з урахуванням відсутності статистично значущих відмінностей між ними за рівнями прояву сором'язливості.

З метою визначення ефективності технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів шляхом корекції її особистісних утворень було проведено перший та другий контрольний зрізи в експериментальній групі, де впродовж чотирьох місяців впроваджувалася розроблена система, та контрольній групі, в якій жодних заходів не проводилося.

Отже, формувальний експеримент складався з трьох етапів:

1) на першому етапі було зроблено перший контрольний зріз експериментальної та контрольної груп досліджуваних за діагностичними методиками, які використовувалися в розділі 2 з метою вивчення особистісних утворень сором'язливості та їх впливу на рівень її розвитку;

2) на другому етапі формувального експерименту особам з експериментальної групи було запропоновано технологію психологічної корекції сором'язливості шляхом оптимізації її особистісних утворень;

3) на третьому етапі формувального експерименту після застосування технології психологічної корекції сором'язливості шляхом оптимізації її особистісних утворень з досліджуваними експериментальної та контрольної груп був проведений другий контрольний зріз за допомогою діагностичних методик, які використовувалися в розділі 2, його результати порівнювалися з першим контрольним зрізом.

Сором'язливість зумовлюється сукупністю особистісних утворень структурних компонентів, зокрема когнітивного, емоційного та поведінкового. Такий стан речей вказує на те, що коригування рівня розвитку цього феномена можливе не тільки шляхом корекції його проявів, а, в першу чергу, через оптимізацію впливу на неї виокремлених структурних компонентів. Такий підхід дозволив завчасно виокремити ті особистісні утворення сором'язливості, які впливають на рівень її розвитку та виступають перешкодою на шляху професійного становлення майбутніх психологів.

Як зазначалося вище, перший блок роботи з майбутніми психологами складався з різноманітних форм та видів психокорекційної роботи, це пов'язано з різною спрямованістю: соціально-психологічний тренінг спрямований на роботу з загальними рівнями сором'язливості та її особистісними утвореннями, а всі інші блоки присвячені роботі з різними компонентами сором'язливості.

Спираючись на узагальнене формулювання мети та завдань тренінгу [4, с.25], було визначено мету тренінгу – зниження рівня прояву сором'язливості шляхом оптимізації особистісних утворень структурних компонентів (когнітивного, емоційного, поведінкового) сором'язливих студентів та завдання – зниження рівня індукованості, реактивної та особистісної тривожності, оптимізація локусу контролю, зняття когнітивного дисонансу, підвищення рівня самооцінки та самовпевненості, відстоювання власної позиції, розвиток спрямованості реакцій та діяльності особистості назовні.

Соціально-психологічний тренінг базувався на принципах організації та

проведення тренінгу. Окрім загальноприйнятих у більшості тренінгових груп принципів «Тут і тепер», щирості та відвертості «Я», активності та конфіденційності [4], у роботі були використані ще й такі:

- принцип єдності діагностики та корекційних впливів: усі вправи, які пропонувалися у ході занять, були спрямовані на корекцію особистісних утворень, виявлених на етапі констатувального експерименту;

- діяльнісний принцип: під час проведення занять усі учасники тренінгу були постійно залучені до різних форм роботи, співпраці з іншими членами групи та ведучим;

- принцип активної дослідницької позиції: під час виконання переважної більшості вправ учасники повинні були виявити власні особливості, побачити, яким чином вони можуть шкодити їх самореалізації, і самостійно віднайти способи подолання негативних аспектів, засвоїти ці способи як власний емоційний досвід;

- принцип наступності і послідовності: кожен новий елемент тренінгу є логічним продовженням попередніх, кожне нове завдання дає можливість отримати новий досвід, перейти на вищий рівень усвідомлення власної особистості;

- принцип зворотнього зв'язку: під час занять кожен учасник тренінгу отримав можливість почути думку інших з приводу виконання ним завдань тренера, думок та почуттів. Крім того, завдяки принципу зворотнього зв'язку учасники групи мали можливість за умов психологічної безпеки перевірити нові, незвичні для себе способи поведінки і їх вплив на оточуючих, а відтак зробити вибір на користь тих чи інших поведінкових реакцій;

- принцип психологічної безпеки передбачає створення психологічно-комфортних умов для довірливого спілкування, що у кінцевому підсумку визначає ефективність проведеної роботи.

Таким чином, специфіка психокорекційного тренінгу полягала у тому, що він був розроблений із врахуванням особливостей респондентів із високим та

середнім рівнями сором'язливості, зумовлених впливом сукупності структурних компонентів (поведінковий, емоційний, когнітивний). Для студентів із середнім рівнем сором'язливості акцент робився лише на тих особистісних утвореннях, які, за результатами дослідження, показали вплив особистісних утворень сором'язливості на рівень її прояву (внутрішня конфліктність, особистісна тривожність, сумніви у власних досягненнях). Для респондентів із високим рівнем сором'язливості в психокорекційний тренінг були включені всі особистісні утворення сором'язливої особистості, представлені в когнітивному, емоційному та поведінковому компонентах.

Розвиток особистості майбутніх психологів відбувався на різних рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. На когнітивному рівні робота була спрямована на розширення 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 подолати негативні емоційні прояви сором'язливості, формування впевненості у ситуаціях взаємодії з близькими, друзями, викладачами, а у майбутньому – з клієнтами.

В основу розробки психологічної корекції сором'язливості як інтегративної якості особистості були покладені психологічні механізми рефлексії, ідентифікації, саморегуляції. Механізм рефлексії розглядався як один із провідних у системі роботи, оскільки він запускає процеси усвідомлення власних особливостей, переосмислення власних знань та уявлень про сором'язливість та інші якості особистості, сприяє виникненню бажання змінитися на краще. Дія цього механізму позначилася на усвідомленні майбутніми психологами власного «Я». Механізм ідентифікації полягає у здатності людини поставити себе на місце іншого через заглиблення у його внутрішній емоційний світ. Цей механізм виявився корисним для підсилення корекційно-розвивального впливу через отримання досвіду проникнення в емоційний світ іншого, а потім через ідентифікацію із новим «Я». Механізм

саморегуляції запускає процеси трансформації цінності гармонійної емоційної сфери у мотиви впевненої поведінки та спілкування.

Тренінг розрахований на 7 занять, кожне з яких тривало 2 академічні години, проводилося у позанавчальний час, та становить 14 годин. Загальна кількість групи – 25 осіб (студенти перших, других, третіх, четвертих курсів). Досліджуваних поділили на дві підгрупи з дванадцяти та тринадцяти осіб.

Кожне заняття містило низку авторських вправ та тренінгових методів: тренінг комунікативних здібностей, арт-терапевтичні методики (музична терапія, малювання), копінг-стратегія (розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки) тощо. На кожному занятті зверталася увага на зниженні впливу одного або декількох особистісних утворень сором'язливості.

Програма тренінгу «Зниження сором'язливості майбутніх психологів» складалася з занять, на яких було відпрацьовано різні теми, що стосуються особистісних утворень структурних компонентів сором'язливості, а саме:

1 заняття – «Зняття когнітивного дисонансу» (розвиток здатності до рефлексії для покращення саморозуміння та зниження внутрішнього конфлікту).

2 заняття – «Локус контролю» (оптимізація локусу контролю у комунікативній взаємодії, цілеспрямованості у діях та відстоюванні власної точки зору).

3 заняття – «Зниження тривожності» (розвиток навичок подолання тривожних станів та емоційних реакцій на стресові ситуації).

4 заняття – «Самооцінка» (підвищення самооцінки та самовпевненості).

5 заняття – «Зниження рівня індукованості» (розвиток належного ставлення до соціально-нормативних критеріїв моральності та успіху).

6 заняття – «Спрямованість реакцій та діяльності назовні» (формування лідерських якостей та здатності до ризику).

7 заняття – «Відстоювання власної позиції» (формування емоційної стійкості та наполегливості, відпрацьовування навичок впевненої поведінки).

Нижче представлений детальний опис психокорекційних вправ тренінгу.

Вправа «Сліпий і поводитир» [28, с. 45] використовувалася у занятті № 1 і була спрямована на встановлення міжособистісної довіри. Ведучий пропонував учасникам розділитися на пари і стати один за одним. Той, хто стоїть попереду – сліпий, позаду – поводитир. Поводир бере партнера за плечі. Сліпий заплющує очі та не відкриває їх, доки ведучий не скаже. Поводир повинен швидко, але дуже обережно водити сліпого по кімнаті. Завдання поводиря – вести свого сліпого так, щоб він не натрапив на інші пари, стільці, стіни. За командою ведучого учасники змінюються ролями.

Ця вправа дає інформацію про те, наскільки члени групи довіряють один одному, як їм працюється в парі. Після завершення учасники діляться враженнями і відчуттями.

Ведучий виносить наступні питання на обговорення:

- 1) що ви відчували?
- 2) бути учасником якої ролі вам було легше?
- 3) чи було у вас відчуття довіри до поводиря?
- 4) чи може існувати спілкування без довіри?
- 5) чи можна жити без довіри?

Вправа «Вирішення внутрішніх конфліктів» [28, с. 82] використовувалася у занятті № 1 і була спрямована на зняття внутрішнього конфлікту як одного з особистісних утворень когнітивного компоненту сором'язливої особистості.

Ведучий пропонував учасникам дотримуватись наступних методичних рекомендацій:

1. Для інтегрування неузгоджених частин особистості вам необхідно чітко ідентифікувати та відокремити частини одна від одної. Буде здаватися, що вони висувають конфліктні вимоги. Наприклад, одна частина може вимагати свободи, а інша – гарантії сталого доходу. Кожна частина буде казати негативні оцінні судження про іншу. У кожної частини є своя цінність.

2. Отримайте ясну репрезентацію кожної частини. Якщо це дві

частини, ви можете розмістити по одній на кожній руці або посадити поблизу себе на стільцях. Отримайте повну візуальну, кінетичну й аудіальну репрезентацію кожної частини. Як вони виглядають? Що вони відчують? Як звучить їх голос? Чи є слова або фрази, якими можна було б охарактеризувати ці частини? Нехай обидві частини досліджують вашу тимчасову лінію, сьогодення і майбутнє і визначають себе, свою історію і спрямованість.

3. З'ясуйте наміри кожної частини. Врахуйте, що кожна з них має позитивні наміри. Піднімайтеся вгору настільки, наскільки вам необхідно для того, щоб частини могли дійти згоди щодо результату.

4. Перемовини. Які ресурси кожної частини могли б виявитися корисними іншій частині? Чим можна обмінятися? Що кожна з них хоче від своєї суперниці? Конфлікт між ними стає для них перепорою на шляху до реалізації їх намірів. Попросіть кожну частину подати сигнал у тому випадку, коли їй щось буде необхідним.

5. Запитайте кожну частину, чи хоче вона об'єднатися з іншою для вирішення спільних проблем. Для частин може виявитися кориснішим «триматися порізно». Але якщо вони все-таки захочуть інтегруватися, запропонуйте їм злитися фізично у вашому тілі тим способом, який ви вважаєте правильним. Якщо частини розташувалися у вас на руках, злийте їх разом візуально, допомагаючи собі з'єднанням рук. Створіть картинку, звук і відчуття нової інтегрованої частини і прийміть її в себе настільки швидко, наскільки вважаєте за потрібне. Посидьте деякий час спокійно, щоб оцінити зміну. Можливо, ця нова частина захоче переглянути вашу тимчасову лінію, змінивши погляд на минулі події і переживання. Під час цих «перемовин» можуть спливати на поверхню інші частини. Чим глибшим є конфлікт, тим ймовірніше, що це відбудеться.

Вправа «Жахлива таємниця» [28, с. 15] використовувалась у занятті № 1 і була спрямована на розвиток здатності до рефлексії для покращення саморозуміння та зниження внутрішнього конфлікту.

Ведучий пропонує учасникам групи стати в коло. По команді ведучого, один із учасників групи повідомляє на вухо сусідові «жахливу таємницю» про себе. Сусід передає таким самим способом таємницю далі по колу. У такій формі ця таємниця іде по колу. Другий гравець, давши відійти першій фразі до двох-трьох учасників, повідомляє таємницю про себе. Всі фрази передаються по колу зі словами: «Один із нас...». Кожна таємниця проходить коло і повертається до власника. Після того, як передача таємниць завершилася, учасники обговорюють те, про що вони дізналися: «Виявляється, ми – хропимо, длубаємося у носі, гриземо нігті, любимо поспати..... Який жах!». Потім всі учасники хором вимовляють: «І ми про це нікому нічого не скажемо!». Після завершення вправи відбувалося обговорення.

Вправа «Жовті мотузки» [28, с. 96] використовувалася у занятті № 2. Вона спрямована на оптимізацію інтернального локусу контролю і дозволяє зняти особистісні обмеження, знизити рівень самозвинувачень за невдачі, не шукати винуватих ззовні, навчитися довіряти іншим.

Ведучий по черзі пропонує кожному з учасників вийти в центр аудиторії. До пояса учасника прив'язуються чотири довгі мотузки, кінці яких тримають інші чотири учасники. Ведучий зав'язує очі головному учаснику, розкладає на підлогу невеличкі предмети, пропонує учаснику, який знаходиться в центрі з зав'язаними очима, знайти і підняти з підлоги розкладені предмети якомога швидше. Він повинен повністю довіритись учасникам, які тримають кінці мотузки і керуватися рухами, які буде відчувати від них. Під час вправи панує тиша. Коли будуть знайдені усі предмети, група аплодує. Після завершення вправи відбувалося обговорення.

Вправа «Малюємо портрет» [19, с.171] використовувалась у вправі №2 і була спрямована на розуміння та сприйняття себе. Ведучим було запропоновано учасникам групи намалювати себе на будь-який лад. Ведучи було наголошено, що малюнок може бути точним або символічним, зобразити себе можна в повний зріст, або лише обличчя. По завершенню потрібно

обов'язково дати своєму малюнку назву. Учасники групи отримавши кольорові олівці та папір приступили до виконання завдання. Коли всі учасники групи завершили свої малюнки, ведучий звернувся до учасників з запитаннями:

- 1) Чи займає ваш малюнок весь простір на аркуші?
- 2) Зображення малюнку виконано різкими, приривистими лініями чи ні?
- 3) Чи не відсутні якісь частини тіла на вашому малюнку? Якщо так, то які саме? Можливо якісь з них замасковані чи зображені непропорційно?
- 4) Ви на малюнку одягнені чині? Чи маєте ви бажання показати ваш малюнок іншим?
- 5) Які кольори переважають на вашому малюнку?
- 6) Чи має прояв будь-яке почуття? Якщо так, то яке?
- 7) Чи немає у вас відчуття, що ви щось приховали?
- 8) На малюнку ви знаходитесь у стані спокою чи в стані дії?
- 9) Ваша фігура – це єдине, що зображено на малюнку, чи навколо є якесь оточення?

По завершенню відбулося обговорення в групі.

Вправа «Усім не догодити» [28, с. 99] використовувалась у занятті № 2 і була спрямована на оптимізація локусу контролю у комунікативній взаємодії, цілеспрямованості у діях та відстоюванні власної точки зору.

Ведучий починає розповідати історію: «Батько зі своїм сином і віслюком у полуденну спеку подорожував по курних провулках старого міста. Батько сидів верхи на віслюку, а син вів його за вуздечку. «Бідний хлопчик, – сказав перехожий, – його маленькі ніжки ледь встигають за віслюком. Як ти можеш ліниво сидіти на віслюку, коли бачиш, що хлопець вибився із сил?». Батько взяв його слова близько до серця. Коли вони завернули за ріг, він зліз із віслюка і велів сину сісти на нього. Незабаром їм зустрівся інший чоловік, який сказав: «Як не соромно! Малий сидить верхи на віслюку, як султан, а його бідний батько біжить слідом». Хлопчик дуже засмутився і попросив батька сісти на

віслюка позаду. «Люди добрі, чи бачили ви щось подібне? – заголосила жінка під чардою. – Так мучити тварину! У бідного віслюка вже провисла спина, а старий і молодий ледарі сидять на ньому, ніби він диван!». Почувши ці слова, батько і син, осоромлені, злізли з тварини. Ледве вони ступили кілька кроків, як зустрілася їм людина, яка почала сміятися над ними: «Чого це ваш віслюк нічого не робить?» Батько дав віслюку повну жменю соломи і поклав руку синові на плече. «Що б ми не робили, – сказав він, – обов'язково знайдеться хтось, хто з нами не погоджується. Я думаю, ми самі повинні вирішувати, що нам треба робити». Після завершення вправи відбувалося обговорення.

Вправа «Про проблему з висоти» [28, с. 122] використовувалася у занятті № 3 для зниження високого рівня тривожності як одного із особистісних утворень емоційного компоненту сором'язливих студентів. Ця вправа дозволяє розвивати навички подолання тривожних станів та емоційних реакцій на стресові ситуації. Ведучий пропонує учасникам групи прийняти зручне положення, закрити очі й уважно прослухати його звернення. Ведучий: «Подумайте про свою проблему. Чітко уявіть свої переживання та очікування. Тепер подумайте одночасно про проблему і будинок, в якому ви живете, про тих, хто живе разом із вами. Додайте до цієї картинки близьких, сусідів. Подумайте про ті будинки, які знаходяться поруч, про людей, які живуть там. Подумайте про свою країну, міста та людей, які її населяють. Продовжуючи цю думку, уявіть всю Землю і людей, які її населяють. Просуваючись далі, подумайте про всю Сонячну систему, про Сонце, що палає, про планети, які обертаються навколо нього. Уявіть Галактику в цілому, всі системи розкидані одна від одної. Нарешті, спробуйте увити собі весь Всесвіт, мільйони галактик. Уявіть себе там, між зірками, і звідти, згори, погляньте вниз на те місце, де ви вирішуєте свою проблему. Подивіться на проблему з цієї висоти». Відкрийте очі.

Після завершення ведучий виносить на обговорення наступні питання:

- 1) чи вдалося вам побути спостерігачем власної проблеми?

2) чи змінилося ставлення до масштабів власної проблеми?

Вправа «Зустріч із собою» [28, с. 122] використовувалася у занятті № 3 для розвитку навичок подолання тривожних станів та емоційних реакцій на стресові ситуації.

Ведучий розпочинає вправу зі слів: «Уявіть, що ви йдете по лісу. Побачте, почуйте, відчуйте цей ліс.... Ви йдете вперед по стежці і десь неподалік помічаєте хатинку. Ви підходите до неї ближче, заглядаєте у віконце і бачите там ціле збіговисько істот. Двері відкриваються, вони висипаються назовні і ви розумієте, що це – частинки вашого «Я». Одна з цих істот, помітивши вас, прямує назустріч. Ви вирішуєте разом прогулятися лісом. Поки йдете, спостерігайте за цією частинкою: як вона тримається, рухається, говорить. Покличте її на розмову. Дізнайтеся, коли і навіщо вона прийшла у ваше життя. У чому її призначення. Що вона хоче від вас. Хто з вас є справжнім господарем свого життя.

А тепер запитайте себе, чи готові ви взяти на себе відповідальність за потреби цієї частини вашої особистості. Проведіть її до хатинки і попрощайтесь.

Обговорення йде навколо питання «Що нового ви дізналися про себе?».

Вправа «Мої ресурси» [28, с.122] використовувалася у занятті № 3 для напрацювання навичок зниження тривожних станів шляхом пошуку внутрішньої ресурсності.

Ведучий розпочинає вправу зі слів: «Уявіть собі місце, де вам напевно буде добре. Це місце може бути реальним або уявним. Повністю обстежте його: подивіться на все, що знаходиться навколо; почуйте всі звуки цього місця; подумки торкайтеся його руками, ногами, всім тілом; відчуйте запах цього місця. А тепер вберіть в себе всю його силу, відчуйте, як ваше тіло наливається легкістю й енергією; як ваші думки стають яснішими і спокійнішими; як ваша душа розслабляється.

Після завершення вправи відбувалося обговорення.

Вправа «Контраргументи» [28, с. 217] використовувалася у занятті № 4. Вона спрямована на підвищення самооцінки та самовпевненості сором'язливих студентів, адже занижена самооцінка виступає одним із особистісних утворень когнітивного компоненту сором'язливості. Ведучий пропонував учасникам групи на аркуші А4 скласти перелік власних слабких сторін, які потрібно зазначити з лівого боку аркуша. З правого боку, навпроти кожного з пунктів слабких сторін, потрібно зазначити позитивні моменти, які можна протиставити негативним. Після завершення вправи ведучий запрошує учасників до обговорення їхніх записів у загальному колі.

Вправа «Митниця» [28, с. 116] використовувалась у занятті № 4 і була спрямована на підвищення рівня самооцінки. Ведучий пропонував учасникам групи обрати двох головних осіб (митників), а всім іншим поділяються на мікрогрупи по 2–3 учасники. Ведучий розпочинає зі слів: «Ми з вами в аеропорту. Перш ніж вилетіти в іншу країну, кожна група пасажирів повинна пройти митний огляд. Завдання митників – виявити пасажирів, що везуть контрабанду; завдання інших – їх провезти. До початку дії кожна група пасажирів повинна придумати свою легенду (куди і навіщо їде, хто ви одне одному). Потім вам потрібно визначитися, яка група буде провозити контрабанду (ключ). Після цього ви по черзі проходите митний контроль. Митники не мають права обшукувати пасажирів, в їх розпорядженні – інтуїція, емпатія, спостережливність». Після завершення вправи ведучий запрошує учасників до обговорення їхніх записів у загальному колі.

Вправа «Королівство» [28, с. 116] використовувалась у занятті № 4 і була спрямована на підвищення рівня самовпевненості.

Ведучий пропонував учасникам обрати «Короля», який сідає на найвище місце. Він має обрати двох підлеглих, які сідають трохи нижче. Ті, в свою чергу, обирають по одному помічника, які сідають ще нижче, і так продовжується до тих пір, поки не розподіляться всі учасники. Кожен учасник має 1 хід за допомогою якого він може змінити своє або чуже становище в державі. Коли

закінчується коло, учасники отримують ще по одному ходу. Після завершення вправи відбулося обговорення.

Вправа «Чарівний магазин» [28, с. 146] використовувалася у занятті № 5. Вона спрямована на психокорекцію ціннісного ставлення (схильності до самозвинувачення) як одного з особистісних утворень емоційного компонента сором'язливості майбутніх психологів шляхом розвитку належного ставлення до соціально-нормативних критеріїв моральності та успіху. Учасники розміщувались по колу. Ведучий пропонував учасникам уявити себе господарем чарівного магазину. Чарівність магазину полягає у тому, що в ньому є все, але ви нічого не можете купити за гроші, лише через обмін. Ведучий звертається до кожного з учасників групи з словами: «Я можу запропонувати вам невимушеність та розкутість, але в обмін нізащо не візьму страхи «Що про мене подумують інші?», адже потім я нікому не зможу це продати. Якщо хтось із вас погодиться віддати мені, до прикладу, вміння «сім разів відміряти, перш ніж зробити хоча б крок», то я можу придбати його для когось із вас». Таким чином, кожен із учасників групи мав можливість «придбати» для себе ту якість, яка б дозволила йому бути незалежним від соціально-нормативних критеріїв, страхів оцінного ставлення тощо.

Після завершення відбувалося обговорення почуттів, які вирували у кожного з учасників групи.

Вправа «Сновидіння» [28, с. 146] використовувалась у занятті № 5 і була спрямована на розвиток належного ставлення до соціально-нормативних критеріїв моральності та успіху. Ведучий пропонував програти сновидіння будь-якого учасника групи, який як режисер може організувати все так, як йому заманеться, обираючи інших учасників для ролей. Допоміжні гравці могли зображати предмети, тварин тощо. По завершенню відбулося проговорення результатів в групі.

Вправа «Я і моя проблема» [28, с. 146]] використовувалась у занятті № 5 і була спрямована на зниження рівня індукованості. Ведучий пропонував

вибрати головного учасника, який міг розповісти про свою проблему. Потім, за допомогою групи, головний учасник виділяє перешкоди на шляху вирішення проблеми і власні ресурси, які зможуть йому допомогти в цій ситуації. Кожна перешкода і кожен ресурс записуються на окремому аркуші паперу. Обиралися помічники (за кількістю карток), які озвучували ту роль, яка зазначена в картці. Головний учасник прокреслював лінію, яка символізувала його шлях до мети. «Ресурси» кличуть його вперед, а «перешкоди» повертають на те ж місце. Так продовжувалось до тих пір, поки учасник не дійшов до своєї мети або не здався. Після завершення відбулося проговорення результатів вправи.

Вправа «Метафора «Спілкування» [28, с. 94] використовувалася у занятті № 6 і була спрямована на роботу з інтровертованістю сором'язливих студентів – однією із особистісних утворень поведінкового компонента. Вправа включала набуття навичок спрямованості реакцій та діяльності назовні.

Учасникам пропонувалося зайняти зручне положення та уважно слухати ведучого. Ведучий розпочинав зі слів: «Одного разу один чоловік заблукав у лісі і хоча він прямував кількома стежками, щоразу сподіваючись, що вони виведуть його з лісу, усі вони приводили його назад, на те ж місце, з якого він розпочинав свій шлях. Ще залишалось декілька стежинок, по яких можна було спробувати піти, і чоловік, втомлений і голодний, присів, щоб обдумати, яку з стежинок обрати тепер. Раптом він побачив, як до нього наближається інший мандрівник. Він звернувся до нього: «Ви можете мені допомогти? Я заблукав». Той зітхнув із полегшенням і відповів: «Я теж заблукав». Коли вони розповіли один одному, що з ними сталося, їм стало зрозуміло, що вони вже пройшли багатьма стежками. Вони могли допомогти один одному припинити йти по невірним стежкам. Через деякий час вони почали сміятися над своїми пригодами, і, забувши втому і голод, разом йшли по лісу».

Таке і наше життя, воно схоже на ліс. Інколи ми не знаємо, що робити далі, не розуміємо, як знайти вихід із тих чи інших неприємних ситуацій. Але якщо ви навчитеся ділитися своїми переживаннями, досвідом, навичками, то

ваша подорож життям стане не такою важкою, ви зможете легко знаходити нові шляхи.

Після завершення відбулося проговорення результатів вправи.

Притча «Точки опору» [28, с. 94] використовувалася у занятті № 6 і була спрямована на формування лідерських якостей та здатності до ризику. Ведучий розпочинав зі слів: «Уявіть собі людину, яка тривалий час стоїть на одній нозі. Через деякий час м'язи навантаженої ноги починає зводити судома. Вона ледве утримує рівновагу. Вже болить не тільки нога, а й усе тіло. Біль стає нестерпним, людина кричить про допомогу. Навколишні намагаються допомогти їй. Один масажує ногу; інший береться за зведену судомою потилицю; третій, дивлячись, що чоловік ось-ось втратить рівновагу, пропонує йому руку для опори. Інший перехожий пропонує йому подумати про те, що людина, яка стоїть на одній нозі, може вважати себе щасливою, порівняно з тими, у кого немає кінцівки. Також знаходиться доброзичливець, який закликає нашого героя уявити себе пружиною, чим швидше він на ній зосередиться, тим швидше пройде біль. Нарешті до нього підійшов мудрець і запитав: «А чому ти стоїш на одній нозі? Випрями іншу ногу і стань на неї. У тебе ж є друга нога».

Робота людини над собою не повинна включати лише роботу над своїми недоліками, адже нерідко вони є продовженням переваг.

Після завершення відбулося проговорення результатів вправи.

Притча «Відкриті можливості» [28, с. 92] використовувалась у вправі №6 і була спрямована на зняття внутрішніх страхів та відпрацювання вмінь досягати цілей. Ведучий розпочинав зі слів: «Якось у ночі одного чоловіка відвідав янгол, і розповів йому про великі справи, які чекають на нього попереду, а саме: великі можливості здобути величезні багатства, заслужити гідне положення в суспільстві, одружитися з прекрасною жінкою.

Все своє життя цей чоловік чекав обіцяних чудес, але так нічого і не здійснилося. Він помер з злиднях та на самоті. Коли він опинившись на небесах підійшов до воріт раю, то побачив янгола, який відвідав колись його на землі.

Чоловік сказав: «Ти обіцяв мені багатства, гідне положення в суспільстві та прекрасну дружину. Все своє життя я чекав... але так нічого і не здійснилося».

«Я не це тобі обіцяв, – відповів янгол. – Я обіцяв тобі можливості отримати величезне багатство, досягнути високого положення в суспільстві, зустріч з прекрасною жінкою, яка могла стати тобі чудовою дружиною. Але ти ними не скористався».

Чоловік був спантеличений «Я не розумію, про що ти говориш», – відповів він.

«Ти пам'ятаєш, одного разу у тебе була ідея розвитку своєї справи, але ти побоявся, і не став нічого діяти», – відповів янгол.

Чоловік кивнув, похиливши голову.

«За те, що ти відмовився здійснити її, ідея була передана іншій людині, яка не побоялася ризикнути, та втілити її в життя. Ця людина стала найбагатшою» – продовжував янгол. «І ще, пам'ятаєш випадок, коли стався великий землетрус в місті, було зруйновано багато будинків і тисячі людей не змогли вибратися з-під уламків? В тебе була можливість допомогти людям вибратися, але ти побоявся, що у твою відсутність мародери вломляться у твій дім та вкрадуть все твоє майно, тож ти залишився вдома, незважаючи на потребу людей у твоїй допомозі».

Чоловік кивнув, пригадавши свій ганебний вчинок.

«Це й була твоя можливість врятувавши людей, отримали визнання та повагу з боку людей» – відповів янгол.

«Ти пам'ятаєш жінку, чарівну рудоволосу яка тобі дуже подобалася? Вона не була схожа на жодну із жінок, яких ти зустрічав до та після неї, але ж ти подумав, що вона ніколи не погодиться стати твоєю дружиною, тож боючись отримати відмову, ти пройшов повз неї?».

Чоловік зі сльозами на очах, кивнув у відповідь янголу.

«Так, друже мій, вона б могла стати твоєю дружиною, з нею тобі пощастило б мати багато прекрасних дітей, з нею ти прожив би щасливе

життя».

Так і в вашому житті відбувається. Вас щодня оточують різноманітні можливості, але часто, подібно чоловікові з даної притчі, ви дозволяєте страху і невпевненості у своїх силах перешкоджати вам досягати поставлених цілей».

По завершенню відбулося обговорення результатів прави.

Вправа «Техніка ввічливої відмови» [28, с. 69] використовувалася у занятті № 7 і була спрямована на відпрацювання навичок впевненої поведінки і саморегуляції, адже у сором'язливих особистостей підлеглий тип поведінки виступає одним із особистісних утворень поведінкового компонента.

Ведучий пропонує учасникам розділитися на пари, де один учасник – рекламний агент, мета якого продати який-небудь товар. Інший учасник – потенційний клієнт, завданням якого є не дозволити маніпулювати собою і не вийти за межі ввічливого спілкування. Пари працюють протягом 10 хвилин, потім, за командою ведучого, міняються ролями. Коли всі пари пропрацювали позиції рекламного агента і потенційного клієнта, ведучий переходить до обговорення відчуттів учасників групи.

Вправа «Фільм про своє життя» [19. С. 172] використовувалась у занятті №7 і була спрямована на розвиток самосприйняття та розуміння значущості власного життя. Ведучий розпочинав зі слів: «Уявіть, що ви дивитесь повнометражний фільм про своє життя. Тепер, дайте відповідь собі на запитання:

- 1) Де відбуваються дії у фільмі?
- 2) Який основний сюжет?
- 3) Хто головний герой?
- 4) Хто є другорядними персонажами?
- 5) Хто постановник картини?
- 6) Що роблять глядачі, коли дивляться цей фільм?
- 7) Що є кульмінацією цього фільму?
- 8) Чим закінчується фільм?

9) Які висновки можна зробити по завершенню перегляду картини?

10) Що відчувають глядачі, коли завершується фільм?»

По завершенню відбулося обговорення в групі.

Вправа «Прохання» [28, с. 70] використовувалася у занятті № 7 і була спрямована на формування емоційної стійкості та наполегливості, відпрацьовування навичок впевненої поведінки. Ведучим було запропоновано поділитися учасникам на пари. Завдання одного учасника – попросити іншого виконати будь-яке бажання. Учасник повинен проявити всю майстерність, оригінальність і винахідливість. Завдання іншого учасника – уважно вислухати прохання, оцінити, наскільки ефективно діяв партнер, погодитися чи не погодитися виконувати запропоноване. Чимало залежить від того, в якій формі викладається прохання і як при цьому враховуються особистісні властивості людини.

Після завершення відбулося проговорення результатів вправи.

Отже, у програмі тренінгу використовувалися методи і прийоми Т-груп, інкаунтер-груп, елементи поведінкового підходу (біхевіорального), нейролінгвістичного програмування, РЕТ груп, тілесно-орієнтованої терапії.

Метод Т-груп спирається на положення К. Роджерса, орієнтований на внутрішні мотиви й емоції особистостей і на мотиви інших людей [48], [66].

Цей метод використовувався з метою всебічного розвитку особистості за допомогою безпосереднього заглиблення в себе та усвідомлення інших людей. Учасники мали можливість дослідити стилі спілкування, налагодити стосунки з іншими, отримати зворотній зв'язок. Т-група забезпечувала можливість вирішення проблем, які учасникам не завжди вдавалося вирішувати в повсякденному житті. У тренінгу метод Т-груп використовувався у вправах «Комплімент», «Скетчі», «Хто Я?», «Екстрасенс» тощо.

Вправа «Комплімент» [28, с. 165] Ведучим було запропоновано учасникам групи сісти у коло. Кожен повинен подивитися на того, хто сидить ліворуч, і подумати, яка риса характеру, яка звичка цієї людини найбільше йому

подобається, а відтак він хоче сказати про це, тобто зробити комплімент. Починає той, хто готовий сказати приємні слова своєму партнерові. Під час висловлювань інші учасники повинні уважно слухати того, хто виступає. Той, кому зробили комплімент, повинен подякувати, а потім, встановивши контакт із партнером, що сидить ліворуч від нього, зробити свій комплімент. Все відбувається по колу, поки кожен учасник не скаже та не отримає комплімент.

Після завершення вправи відбулося обговорення з учасниками групи.

Вправа «Скетчі» [28, с. 165]. Ведучим було запропоновано обрати трьох учасників групи (добровольців). Кожен обирає стиль спілкування, який неприйнятний йому: той, хто погоджується (лояльний) – така людина завжди просить вибачення і справляє враження безпорадної; обвинувач – постійно шукає, кому дорікнути та звинуватити; обчислювач – спокійний, зібраний, монотонний у розмові; той, хто плутає – для нього характерними є заяви, які не мають відношення до справи і збивають з пантелику.

У вибраних ролях вони можуть почуватися некомфортно, але це розширить їх поведінковий репертуар. Потім вони обирають тему і розкривають її через свою роль. Інші члени групи спостерігають.

Завершивши, добровольці діляться своїми враженнями. Поступово кожен учасник групи бере участь у вправі.

Вправа «Хто Я?» [82, с. 164]. Ведучим було роздано кожному учаснику олівці та папір. Група отримує такі завдання: проставити в стовпчик номери від 1 до 10, дати десять відповідей на запитання «Хто я?». Можна враховувати будь-які характеристики, риси, інтереси, емоції – все, що ви вважаєте за потрібне. Підходьте до інших, зачитуйте те, що написано у вас, та уважно слухайте, що записано в інших.

Після завершення вправи відбулося обговорення в групі.

Вправа «Екстрасенс» [28, с.165]. Ведучий пропонував учасникам групи відчути себе екстрасенсами, які вміють читати думки і відчуття інших за виразом очей, обличчя, за позою. Кожен обирає одну людину, чий стан і думки

буде розгадувати. В парах працюють на протязі трьох хвилини. Потім усі сідають у велике коло, і кожен, звертаючись до людини, стан якої описував, розповідає їй про себе. Той, чий стан описувався, коментує, наскільки точно вдалося його відчувати.

Після завершення вправи відбулося обговорення в групі.

Метод інкаунтер-групи спирається на традиції гуманістичної психології К. Роджерса. В основу інкаунтер-групи покладено завдання розширити сенсорне усвідомлення і розвиток міжособистісної довіри, усвідомлення себе і свого фізичного «Я» [48], [71].

Використання цього методу дозволило допомогти учасникам групи сконцентруватися на своїх почуттях, досягнути саморозкриття, усвідомити свої сильні і слабкі сторони. У тренінгу метод інкаунтер-групи застосовувався у вправах «Мікролабораторія», «Довіра», «Спілкування у парах», притча «Четвертий тунель» тощо.

Вправа «Мікролабораторія» [28]. Ведучим було наголошено, що ця вправа направлена на усвідомлення свого «Я», в ній буде застосований принцип «тут і зараз», кожен учасник несе відповідальність за свою поведінку. Учасникам було запропоновано виконати наступні мікрОВправи:

1. «Прорвися в коло». В групі визначається учасник, який найменше «влився» в групу. Члени групи беруться за руки та утворюють коло. Учасник, який має відчуття відторгненості від групи, має прорвати коло. Ця дія допомагає зняти почуття «виключності-включеності» і стимулює виникнення згуртованості.

2. «Самотність». Подумайте про час, коли ви були найбільш самотні у своєму житті. Потім поділіться цими відчуттями один з одним. Ця вправа допоможе поглибити міжособистісні стосунки між членами групи.

3. «Довірливе падіння». Учасники діляться на пари. Одна людина буде падати, інша – ловити. Вправа дає можливість дослідити довіру.

4. «Враження». Сідайте по черзі перед кожним учасником, дивлячись йому в очі, коротко розкажіть, як ви його сприймаєте, які відчуття викликає у вас його поведінка. Говоріть голосно, щоб чула вся група.

5. «Змагання в силі рук». Ляжте на підлогу, поставте правий лікоть на підлогу, з'єднайте руки з партнером, використовуйте ліву руку для підтримки лігтя суперника.

6. «Мудрець». Закрийте очі. Уявіть зелений луг і старий дуб на краю галявини. Під деревом сидить мудрець, який відповість на будь-яке запитання. Підійдіть до нього, поставте своє запитання і отримайте відповідь. Позаду дуба прибитий календар. Прочитайте на ньому число. Відкрийте очі і поділіться своєю фантазією з групою.

7. «Підняття тіла». Учасник, який відчуває самотність або потребує турботи і підтримки, лягає на підлогу з закритими очима. Члени групи утворюють коло і дуже повільно починають піднімати його, потім повільно опускають на підлогу.

8. «Остання зустріч». Закрийте очі та уявіть, що заняття закінчилося. Ви йдете додому. Подумайте про те, що ви не сказали групі, але хотіли сказати. Через декілька хвилин розплющіть очі і скажіть це.

Після завершення вправи відбулося обговорення в групі.

Вправа «Довіра» [28, с.178]. Ведучим було запропоновано учасникам розділитися на пари, обравши собі партнера найменш знайому людину. Одна людина в парі стає ведучим, інша – веденим, йому одягається пов'язка на очі. Через певний час (10 хвилин) обміняйтеся ролями. Вправа виконується невербально. Якщо ви в ролі ведучого, то водіть вашого партнера по аудиторії для дослідження простору. Мовчки керуйте ним. Приводьте вашого партнера в контакт з цікавою фактурою. Через 10 хвилин зніміть пов'язку. Поділіться своїми відчуттями. Веденому слід звернути увагу на те, як він себе відчуває, коли змушений повністю довіритися незнайомій людині.

Після завершення вправи відбулося обговорення.

Вправа «Спілкування у парах» [28, с. 178]. Ведучим було запропоновано учасникам розділитися на пари. Обравши собі партнера, разом виконати першу з наведених нижче вправ. Приблизно через 5 хвилин перейти до іншого партнера і виконати вправу товариша. Те саме повторити до останніх вправ. Вправи:

1. «Спина до спini». Сядьте на підлогу спина до спini. Намагайтеся вести розмову. Через кілька хвилин поверніться і поділіться своїми почуттями.

2. «Сидить і стоїть». Один партнер сидить, а інший стоїть. Намагайтеся в цьому положенні вести розмову. Через кілька хвилин поміняйтеся місцями один з одним, щоб кожен відчув відчуття «зверху» і «знизу». Ще через декілька хвилин поділіться своїми відчуттями.

3. «Тільки очі». Подивіться один одному в очі. Встановіть зоровий контакт без використання слів. Через кілька хвилин вербально поділіться своїми відчуттями.

4. «Дослідження особи». Сядьте обличчям до обличчя, заплющіть очі та дослідіть обличчя вашого партнера за допомогою рук, потім дайте дослідити своє обличчя вашому партнерові. Через кілька хвилин поділіться відчуттями.

По завершенню відбулося обговорення в групі.

Притча «Четвертий тунель» [28, с. 93]. Ведучий розпочинав зі слів: «Ви думаєте що дивитесь на реальність і робите правильні висновки? Ні... Ви зробили це багато років тому, і тому, ви йдете зі своїми висновками по життю, немов роботи. Людина може контролювати свою реальність через свої висновки, які були сформовані десятки років тому. Тож не дивно, що наше життя не працює...

Є дуже показовий приклад з пацюком і тунелем. Якщо помістити пацюка у лабіринт, де є чотири тунелі, і в четвертий тунель завжди класти шматочок сиру, щур, через деякий час, почне шукати сир саме в четвертому тунелі, не намагаючись навіть зайти до інших. Хочеш сир? Швидко до четвертого тунелю і ось – сир! І якщо через деякий час великий Бог у білому халаті кладе

сир в інший тунель, то щур все одно біжить до четвертого тунелю. Сиру немає. Щур вибігає і знову повертається до четвертого тунелю. Сиру немає. Вибігає і знову повертається... через деякий час щур перестає бігати до четвертого тунелю і починає шукати по інших тунелях. Тож різниця між людиною і пацюком проста – людина буде бігати до четвертого тунелю вічно. Тому що людина повірила саме в четвертий тунель. Щури ж ні в що не вірять. Їх цікавить лише сир. А людина здатна вірити в «четвертий тунель» і вважати, що бігати до нього це вірний шлях, незважаючи на те, чи є там сир чи немає. Людині частіше потрібна її правда аніж сир. Тож вона буде продовжувати ходити по одному й тому ж самому шляху, навіть якщо він і не дає можливість отримати «сир». Все ваше життя багато в чому базується на принципах вашої правоти та переконливості. Навіть якщо ви страждаєте, і розумієте що ваше життя «не працює» – для вас це не важливо. Головне що ви маєте рацію.

Людина прагне краще бути вільною, ніж щасливою, тож вона роками може бігати по «четвертому тунелю», щоб довести нікому не потрібну свою правоту. А великий Бог життя не забуває переміщати сир, і ви ніколи не будете по справжньому щасливі, якщо ваші спроби визначаються лише вірою в те, що ви знаєте, де знаходиться сир.

Всі обставини людини є відзеркаленням ваших переконань. Досить часто причини неуспішності людини в житті полягають у тому, що вона механічно живе в системі своїх переконань, замість того, щоб жити в світі актуальних речей, які її оточують. Наші переконання створюються для того, щоб спрощувати життя, але, досить таки часто, вони маніпулюють людиною. Тож я не можу змінити ваші переконання, але, ви в змозі зробити це для себе. Я можу допомогти вам актуалізувати ваші переконання та створити сприятливі умови для їх змін».

По завершенню відбулося обговорення в групі.

Поведінковий (біхевіоральний) підхід, використаний у тренінгу, спрямований на взаємодію стимулів і реакцій, вивчення поведінки в тих

умовах, де вона проявляється [48]. Це дало можливість виробити в учасників групи такі форми поведінки (розкутість невербального спілкування, рішучість та впевненість в прийнятті рішень, цілеспрямованість дій тощо), які є бажаними для них та схвалюються соціумом. У тренінгу елементи поведінкового підходу застосовувалися у вправах «Я не можу», «Реакція на критику» тощо.

Вправа «Я не можу» [28, с. 225]. Ведучим було запропоновано учасникам групи пройти дану вправу в два етапи:

– перший етап – учасники сидять у загальному колі, кожен розповідає зі свого досвіду ситуацію, яка відображає його недосконалість у комунікації. Закінчує оповідач свою історію словами: «Я не можу.....»;

– другий етап – учасники діляться на мікрогрупи за подібністю проблем. Потім вони розігрують дві ситуації: 1) показують свою звичну модель поведінки; 2) її покращений варіант.

Після завершення відбувається загальне обговорення.

Вправа «Реакція на критику» [28, с. 226]. Ведучим було запропоновано учасникам групи по черзі розповісти ситуацію, в якій його критикували; описати свою реакцію на ситуацію; виразити свої емоції на критику. Потім, учасники поділяються на мікрогрупи за подібністю проблем і розігрують ситуації, в яких потрібно з гідністю і без втрати енергії відобразити психологічний стан.

Після завершення відбувається загальне обговорення.

Нейролінгвістичне програмування [23], [37] було спрямоване на забезпечення доступу клієнтові до його внутрішніх прихованих ресурсів підсвідомого рівня шляхом підняття їх на рівень свідомого і навчання правильно ними користуватися. Отже, використання нейролінгвістичного програмування відкривало можливість надання клієнтові спроможності побачити себе з наявною проблемою і без неї; побачити інших; за допомогою модальності сприйняття перетворити переживання обох; надати можливість зафіксувати цей стан і за необхідності навчитися на нього переключатися. У

тренінгу нейролінгвістичне програмування застосовувалося у вправах «Зміни стосунків», «Метафора вирішує проблему», «Порівняння кульгають» тощо.

Вправа «Зміни стосунків» [28, с. 242]. Ведучий пропонував учасникам дотримуватись наступних методичних рекомендацій:

1. Уявіть у всіх деталях людину, яка коли-небудь любила вас. Головне – будьте в цьому впевнені, інакше реалізація техніки не вийде.

2. Уявіть, що ви стоїте перед склом, через яке розглядаєте цю людину. Що є особливого для вас в цій людині? Що приваблює? Постарайтеся перейнятися її особистістю і якомога жвавіше і натуральніше уявити характер людини.

3. Зосередьтеся. «Вийдіть» зі свого тіла і «увійдіть» в тіло людини, яка вас любить. Асоціюйте себе з нею.

4. Опишіть себе очима людини, яка вас любить, акцентуйте увагу на тому, чого людина, яка вас любить, не помічає в вас в буденному житті.

5. «Поверніться» у своє тіло, взявши всі позитивні відчуття з собою, – почуття, що вас дійсно хтось любить.

Після завершення відбувається загальне обговорення.

Вправа «Метафора вирішує проблему» [28, с. 242]. Ведучий пропонував учасникам дотримуватись наступних методичних рекомендацій:

1. Поміркуйте про яку-небудь проблему, яку б ви хотіли вирішити по-новому. Визначте фізичний простір перед собою і сфокусуйте на ньому увагу. Тепер зробіть крок у цей простір і асоціюйтеся з цією проблемою. Відчуйте, що з вами відбувається в цей момент.

2. Тепер вийдіть із проблемної ситуації в метапозиції.

3. Поміркуйте про що-небудь, що ви регулярно робите, але це не має відношення до проблеми. Це має бути вашим ресурсом і приносити задоволення. Для ресурсного стану зафіксуйте новий простір перед собою. Зробіть у нього крок і зосередьтеся на відчутті вміння виходити з складних ситуацій.

4. Подивіться на свою проблему через призму власного ресурсу. Придумайте метафору, що зв'язує проблему і ваш ресурс, щоб задача знаходила вирішення в активності ресурсу.

5. Знайдіть вихід з метафоричного представлення проблеми під час стану ресурсної активності.

6. Зробіть крок назад у метапозиції і подумайте, як би ви перемістили метафоричне вирішення задачі в реальні обставини, де перед вами стоїть така сама проблема. Тепер зробіть крок у простір проблемної ситуації, щоб подивитись, чи вийде у вас вийти з глухого кута.

Після завершення вправи відбувається загальне обговорення.

Вправа «Порівняння кульгають» [28, с. 242]. Ведучий розпочинає зі слів: «До лікаря прийшов швець, у якого були сильні болі. Йому здавалося, що дні його життя вже пораховані. Як не намагався лікар, але так і не зміг знайти ліки, які б допомогли хворому. Переляканий хворий запитав: «Невже немає нічого, щоб допомогло мені допомогти і врятувати мене?». Лікар відповів: «Нажаль, я не знаю чим вам допомогти». Хворий сказав: «Що ж, якщо мені ніхто вже не допоможе, то у мене є одне бажання. Я хотів би з'їсти горщик супу з чотирьох фунтів бобів і одного літра оцту». Лікар знизив плечима і промовив: «Я не дуже вірю в те, що вам це допоможе, але якщо ви так бажаєте, то можете спробувати». Всю ніч лікар провів в тривозі повідомлення про смерть хворого. На наступний ранок, на подив лікаря, перед ним постав швець, живий і здоровий, ніби і не хворів. Тоді лікар зробив запис у своєму щоденнику: «до мене звернувся один чоловік-швець, якому вже нічим не можна було допомогти, але чотири фунти бобів та один літр оцту допомогли йому».

Незабаром, цього лікаря викликали до тяжко хворого кравця. І в цьому випадку знання лікаря були безсилі допомогти хворому, про що він відкрито сказав кравцю. Той почав благати: «Невже ви не знаєте хоч якогось засобу мені допомогти?». Лікар подумав і сказав: «Нещодавно до мене звертався швець, у якого була хвороба, схожа на вашу. Йому допоміг суп з чотирьох фунтів бобів

та одного літра оцту. Хворий сказав: «Ну, якщо немає іншого засобу, спробую і я цей суп». На другий день хворий помер. Лікар зазначив у своєму щоденнику: «Вчора до мене звернувся кравець. Йому не можна було вже нічим допомогти. Він зів цілий горщик супу з чотирьох фунтів бобів та одного літра оцту, і помер». Тож можна зробити висновок – що добре для швеців, то погано для кравців».

Після завершення вправи відбувається загальне обговорення.

Раціонально-емотивна терапія (РЕТ) виділяє три основні психологічні аспекти функціонування людини, а саме: думки, почуття, поведінку. Отже, позитивні (любов, захоплення) та негативні (гнів, депресія) емоції є результатом внутрішнього переконання людини. Відтак використання «АВС-схеми» (А – подія, що активує; В – думка клієнта про подію; С – емоції або поведінкові наслідки), запропонованої А. Еллісом, допомагає перейти клієнтові від ірраціональних установок до раціональних [29]. Використання РЕТ дало можливість допомогти учасникам переглянути систему переконань, норм і уявлень, звільнитися від самозвинувачень. У тренінгу РЕТ використовувалася у наступних вправах: «Негативні ярлики», «Найкраще можливе переконання», «Зовнішні винагороди» тощо.

Вправа «Негативні ярлики» [28, с. 233]. Ведучий розпочинає вправу зі слів: «Кожен раз, коли ви думаєте або висловлює ірраціональні думки, ви повинні говорити собі такі слова: тупий, безпідставний, безглуздий, дурний, абсурдний, дитячий, ідіотський, нудний, монотонний, даремний, сміхотворний, убогий, нетямущий, ослиний, нескладний, наївний, порожній, недоречний, смішний, плоский, марення. Як і в будь-якому іншому негативному обумовленні, важливо, щоб ви навішували негативні ярлики на свої думки, а не на себе».

Після завершення відбувається загальне обговорення.

Вправа «Найкраще можливе переконання» [28, с. 233]. Ведучим пропонувалось учасникам створити ієрархію проблемних ситуацій і супутніх

думок (10-15). Для кожної ситуації скласти список раціональних переконань. Ведучий звертається до групи: «Уявіть найкращий спосіб, яким можна впоратися з кожною ситуацією. Подумайте про найрозумніші і найреалістичніші з можливих переконань. Після того, як вищезгадані образи будуть дуже виразними, уявіть можливі наслідки нового мислення не тільки в цій, але й в усіх подібних ситуаціях. Повторіть вправу тричі для кожної позиції. Робіть це доти, доки у вас не зникне негативна емоція при візуалізації сцени. Продовжуйте вправу, просуваючись угору за ієрархією, яку ви вибудували на початку».

Після завершення відбувається загальне обговорення.

Вправа «Зовнішні винагороди» [28, с. 234]. Ведучий розпочинає вправу зі слів: «Раціональні переконання можуть підкріплюватися за допомогою зовнішніх винагород. Згідно з принципом Премака, будь-які дії, які виконуються часто, можуть виступати як позитивне підкріплення для більш рідкісних вчинків. Отже, людина може винагороджувати себе кожен раз, коли вона замінює ірраціональну думку раціональною. Людина може навмисно пов'язувати позитивне підкріплення з бажаною думкою чи дією завжди, коли забажає. Людину потрібно до цього заохочувати. Необхідно підтримувати її в акумуляції маленьких винагород у великі, залежно від важливості перцептивних і поведінкових бар'єрів, які людина хотіла б подолати».

Після завершення відбувається загальне обговорення в групі.

Тілесно-орієнтована терапія орієнтована на концепцію енергії. На почуття людини впливає все, що може порушити хід енергетичних процесів від м'язів до внутрішніх органів. Захисні форми поведінки «броя характеру» мають вираження через напругу м'язів «тілесна броя» (В. Райх), тому, виробляючи маніпуляції над тими ділянками тіла, які напружені, можна звільнити пригнічену життєву енергію [48].

Використання тілесно-орієнтованої терапії в тренінгу дозволило навчити учасників тренінгової групи контролювати свій емоційний стан через контроль

напруги та розслаблення м'язів. У тренінгу тілесно-орієнтована терапія використовувалася у вправах «Я люблю себе з усіма перевагами і недоліками», «Падіння», «Дім моєї душі».

Вправа «Я люблю себе з усіма своїми перевагами і недоліками» [28, с. 274]. Ведучим було запропоновано учасникам стати у коло. Кожен по черзі повинен зробити крок уперед і проговорити: «Я люблю себе з усіма своїми перевагами і недоліками». Слід подивитися, що відбувається: міміка, інтонація тощо. Що було важким? Де? При вимовлянні цієї фрази спливає блок, пов'язаний із проблемою.

Вправа «Падіння» [28, с. 274]. Ведучим було запропоновано учасникам поділятися на пари: один – падає, інший – ловить. «Ловець» повинен присісти, щоб перервати падіння майже над поверхнею підлоги. Той, хто падає, повинен розслабитися, закрити очі і падати назад. Далі учасники міняються ролями. Під час виконання цієї вправи не можна розмовляти, увагу необхідно спрямувати на відчуття свого тіла.

Після завершення відбувається загальне обговорення у групі.

Вправа «Дім моєї душі» [28, с. 260]. Ведучим було запропоновано учасникам групи зайняти зручне положення та виконувати всі рекомендації, які будуть озвучені ним. Ведучий розпочинає зі слів: «Опустіть ваші руки та максимально розслабте плечі. Зніміть напругу з обличчя... Через деякий час ви відчуєте у вашій голові легкість, спокій, порожнечу... Ваші ноги розслабляються... Подих м'який... При бажанні можете глибоко вдихнути і видихнути... Відчуття повітря, яке проходить через ваш ніс при глибокому вдиху – прохолодне, при видиху – тепле, таке як і ви... Світ навколо вас стає теплим. Коли настає розслаблення, ви перестаете відчувати де межі вашого тіла. Ви нібито тут, і в той же час ніде... Десь ваші ноги... можна уявити та відчувати, ніби блакитний щільний туман як тепла вода стелиться у ваших ніг. В цьому тумані розчиняються та повністю зникають ступні ваших ніг. Ви відчуваєте тільки теплоту. М'який і теплий туман піднімається до ваших колін.

І немає там більше нічого. М'яка теплота, блакитний туман піднімаються вище до ваших стегон, кистей рук і розчиняє вас все більше. Туман піднімається все вище і вище... Ви розчиняєтесь в ньому, стаєте теплими та м'якими... Немає вашого тіла, немає меж... Теплий туман підступає до ваших плечей... Ви не бійтеся – дихайте вільно, легко і спокійно. Блакитний туман підходить до ваших очей... Чим ви дихаєте? Блакиттю, легкістю... Ви зникли повністю, залишилися тільки сонячні відблиски на поверхні, де були ви. Ви відчуваєте, що ваша душа ніби звільнилася і злетіла над блакиттю цього океану, і полетіла в легкому повітрі – високо в небо, в блакить. Розкинувши руки ви летите і дихаєте на повні груди. Як красиво навколо вас: горизонт, зелений ліс, далекі гори, величезний блакитний океан який під вами – під тобою... Можна піднятися до хмар на рівень з ними, можна ще вище, купатися в них, лягти відпочити на хмаринках, тоді вони візьмуть твоє тіло. Можна пірнати, перекидатися, не вилітати з них, занурившись в їх глибину, насолоджуватися своєю свободою. Можна знову повернутися на землю, пролітаючи над нею поступово спускатися нижче. Пролітаючи над земними полями, пролітаючи над річкою милуватися дивними квітами, знайти те місце на землі в якому тобі так добре. Твоє улюблене місце на землі... Де воно буде? Я не знаю, адже має обрати саме ти. У когось це тиха лісова річка, галявина де ростуть квіти. Ти лягаєш у квіти, і якась квітка опиняється якраз біля твого обличчя. Ти побачиш, що вона похиталася назустріч тобі, відкрилась назустріч тобі, і ти посміхаєшся їй. Ти не бажаєш зривати її, ти просто співатимеш щоб вона відчула тебе і передала тобі свою красу. Ти подякуєш їй, посміхнешся... Хтось може виявитись зовсім в іншому місці – можливо високо в горах де самотньо, де прохолодний туман, де чисте і холодне повітря, де ти будеш абсолютно один, де може відбуватися чарівництво, де можуть бути чудеса. Можливо ти будеш на скелі з якої відкривається чудовий вид на море... Я не знаю, де будеш ти, але я знаю, що в цьому світі, в твоєму світі – можливі чудеса... На цьому місці, яке обрав ти, обов'язково з'явиться будинок, ти сам його побудуєш. У твоєму

розпорядженні є все. Що ти вибереш, що ти забажаєш – те й буде. Поки цей будинок існує лише у твоїй уяві. Його ще не існує. Але контури його ти вже бачиш. Яким він буде саме в тому місці в якому ти зібрався його побудувати? Він буде маленький, акуратний, чи він буде великий і високий? Які будуть в ньому стіни? Бетонні або з цегли, товсті, великі? І глибокі підвали? Чи будеш ти знати, що знаходиться у твоїх підвалах? Чи це буде легкий будиночок на палях, з легкими літніми стінами, адже в твоєму світі ніколи не буває зими, ніколи не буває морозу? Якими будуть вікна в твоєму домі? Спробуй уявити їх, спробуй побачити. Це будуть скляні, високі, легкі відкриті вікна? Або це будуть гарні вузькі бійниці, або це будуть акуратні, невеличкі, теплі віконця.

Яким буде вхід у твій дім? Якими будуть двері? Спробуй уявити їх. Це будуть важкі двері з золотою ручкою, і кожен, хто заходитиме крізь них буде сповнюватися повагою перед таким входом. Або ж це будуть скляні, невисокі двері, які відкриваються від легкого поштовху? Чи будуть замки на дверях твого будинку? Що людина побачить, коли увійде в ці двері: довгий коридор чи простору вітальню? Скільки поверхів буде у твоєму будинку?

Яким буде дах на твоєму будинку? Чи буде на ньому горище для старих речей або голубник?

Яка кімната є найулюбленішою у твоєму будинку? Спробуй зараз побачити її. Де ти знаходишся? У якій кімнаті? Що зараз перед тобою? Відчуй, озирнись навкруги. У цій кімнаті ти проводиш багато часу свого життя.

Підійди до вікна. Яке це вікно? Велике, просторе? Чи є на ньому штори? Це світлі, легкі штори, які легко піднімаються вітром тому що вікно твоє відкрите? За цим вікном тепло і світло? Можливо вікна закриті щільними, важкими шторами, які створюють для тебе відчуття затишку, спокою і дають можливість побути на самоті у своєму царстві, в твоїй кімнаті?

Чи все тобі добре видно у твоїй кімнаті? Що стоїть у твоїй кімнаті, які меблі? Де твій робочий стіл? Яке місце у твоїй кімнаті найзатишніше – там де ти працюєш чи там де ти відпочиваєш? Чи є у твоїй кімнаті диван або ліжко?

Чи багато книг у твоїй кімнаті? Це кімната для роботи чи для відпочинку? Ти любиш свою кімнату? Які у тебе відчуття стосовно того, що тебе оточує? Що лежить на твоєму столі? Ти бачиш аркуші паперу? Що ти пишеш на них? В тебе гарний почерк коли ти пишеш про своє життя на цих паперах? Прислухайся, чи є звуки навколо тебе? Чи є люди в твоєму домі? Якщо ти вийдеш зі своєї кімнати, то чи зустрінеш ти друзів, знайомих, рідних? Вони живуть тут постійно чи приходять у гості коли ти їх покличеш? Що для них туп приготовлено? Твій будинок гостинний, вони можуть тут постійно жити? Озирнись, що знаходиться навколо твого будинку... який пейзаж навколо твого будинку? Море, гори, ліс, квіти, трава? Рослини висаджені тобою, чи це незнайома природа? Чи є серед рослин бур'ян? Які почуття у тебе до всього, що ти тут бачиш? Подивись уважно на все, що оточує дім, подивись на свій будинок ніби з боку. Він тобі подобається? В ньому все добудовано?

Збережи у пам'яті свій будинок. Інколи, він буде здаватися тобі іншим, адже він може змінюватися. Запам'ятай його, а головне, запам'ятай ті відчуття, які зараз вирують у тобі. Це важливо. Ти так часто буваєш у цьому будинку, ти так довго ту жив... і будеш жити...

Запам'ятай цей світ, запам'ятай це місце... якщо це приємні почуття, знай, щоб не відбувалося навколо тебе, завжди є на землі місце, куди ти можеш завжди прийти, де тобі завжди буде добре... тут завжди будуть ті речі, які тобі подобаються, сюди завжди приходять ті люди, яким ти дуже радий, близькі тобі. Тут дує той вітер, який тільки радує тебе. Це лише твій світ і ніхто не може забрати його у тебе. Ти – володар цього світу, ти – центр цього світу.

Тепер, намагайтеся нічого не забути з того, що ви бачили і повільно повертайтеся назад».

У процесі обговорення у групі, кожному учаснику надавалась можливість розповісти про будинок своєї душі, які відчуття вирували.

Ведучи було зазначено, що представлений кожним учасником будинок – це відображення його внутрішнього світу. У когось цей внутрішній світ схожий

на просторий і чистий палац, у когось – це покинутий замок з захаращеним горищем і тривожними темними коридорами. І свист вітру у розбитих вікнах, і звуки сови є відображенням внутрішнього сприйняття себе тут і зараз. Важкі двері – це закрита душа, яка ніби захищається від зовнішнього світу.

Щільні, важкі штори на вікнах – це бажання особистості відгородитись від всього зовнішнього. Міцність фундаменту, на якому стоїть цей будинок – це впевненість людини у свої вчинках та оточенні.

Як зазначалося вище, одним із блоків психокорекційної роботи зі студентами був когнітивно-біхевіоральний практикум соціальної сміливості (1 заняття) та тренінг формування лідерських копінг-стратегій (1 заняття). Цей блок спрямований на психокорекцію особистісних утворень (підлеглий тип поведінки, інтровертованість) поведінкового компонента сором'язливих студентів.

Формування когнітивно-біхевіорального практикуму соціальної сміливості майбутніх психологів відбувалося на основі механізмів когнітивно-біхевіорального консультування та основ практикуму.

Отже, основним механізмом когнітивно-біхевіорального консультування є використання принципів навчання у вирішенні проблем поведінкових розладів, тобто заміна одного небажаного виду поведінки на інший, більш прийнятний. Головними цінностями виступали наuczіння (респондентське, оперантне, когнітивне); підкріплення; самопідкріплення; потенціал потреби; потенціал поведінки; свобода дій; вербальне кодування; моделювання; уявна репрезентація та планування оточення [10].

Практис (від грец. прагма – дія) – це здатність людини виконувати імпровізовані чи завчені рухи у певній послідовності, що призводить до досягнення поставленої мети.

Практис виступає однією з форм активності людини, яка має психофізіологічні механізми (сукупність психофізіологічних органів; порядок правильного їх розташування та взаємозв'язку; об'єднання їх за спільною

метою в єдність дій за одним механізмом). Отже, поєднання когнітивно-біхевіорального підходу та праксису як основи продуктивної діяльності можливе при одночасній взаємодії двох процесів – пізнання та діяльності.

Формат когнітивно-біхевіорального праксису соціальної сміливості передбачає проведення п'яти авторських вправ, в яких відпрацьовується вміння поводитися у натовпі, розпізнавати небезпеку, визначати шляхи відступу, навички супротиву, вміння правильно передавати інформацію (вербально, невербально), переконувати інших, привертати увагу, приймати рішення та брати за них відповідальність тощо. Тривалість заняття – 2 години. Загальна кількість учасників групи – 25 осіб (студенти перших, других, третіх, четвертих курсів). Досліджувані були поділені на дві підгрупи з дванадцяти та тринадцяти осіб.

Когнітивно-біхевіоральний праксис соціальної сміливості

Вправа 1 «Я і група»

Завдання: відпрацювання навичок переконливої взаємодії в групах.

Час: 20 хвилин.

Учасників ділять на три мікрогрупи. Ведучий, визначаючи одного з учасників (центрового) мікрогрупи, дає йому завдання: переконати свою мікрогрупу зробити ту чи іншу дію (для кожного учасника завдання були різними). За командою ведучого (через 3 хвилини) центрові змінювалися наступними учасниками. Таким чином, кожен з учасників когнітивно-біхевіорального праксису мав можливість спробувати себе у ролі переконливої особистості, впевненої у своїх силах та у досягненні поставленої мети.

Після завершення вправи відбувалося обговорення між учасниками групи.

Вправа 2 «Пантоміміка»

Завдання: відпрацювання навичок упевнених рухів; вміння результативно створювати комунікативний зв'язок на рівні невербальної комунікації.

Час: 20 хвилин.

Учасники разом із ведучим стають у коло. Ведучий пропонує кожному учаснику по черзі зробити впевнені кроки вперед (у центр кола). Потім, перебуваючи у колі, потрібно продемонструвати будь-який стан (здивування, захоплення, гнів тощо) на невербальному рівні. Учасники, які залишилися стояти в колі спостерігати за учасником у центрі, повинні на вербальному рівні розгадати, який стан демонструється учасником у центрі.

Після завершення вправи відбувалося проговорення з учасниками групи їхніх відчуттів.

Цікавим виявилось те, що більшість учасників заняття висловили думку про те, що демонстрація впевненої ходи давалася їм набагато важче, ніж відтворення психологічних станів на невербальному рівні. Їхня впевнена хода була розкритикована і визнана штучною, непереконливою учасниками групи, а це вимагало від тренера детальніше зупинитися на кожному учаснику та розбиратися з його недоліками під час виконання вправи. Після такого обговорення учасники мали нагоду повторно продемонструвати навички впевненої ходи, що дало свій позитивний результат.

Вправа 3 «Я-ведучий, Я-ведений»

Завдання: відпрацювання навичок привернення та перенаправлення уваги на себе.

Час: 20 хвилин.

Учасники діляться на три мікрогрупи. Ведучий дає завдання учасникам мікрогрупи одночасно розпочинати подачу будь-якої інформації, використовуючи вербальну та невербальну комунікацію. Головною умовою є не підвищувати голос (не переходити на крик) та не порушувати особистісний простір кожного учасника групи. За командою ведучого (через 5 хвилин) учасники припиняють розмовляти і починають обговорення результатів вправи. Ведучим у кожній мікрогрупі визначаються учасники, які змогли привернути увагу до своєї інформації. Потім всім учасникам пропонується перейти до визначення тих чинників, які, на їхню думку, допомогли учасникам

виділитися серед інших та привернути до себе увагу. Далі кожен називає ті якості, яких йому не вистачило для досягнення позитивного результату.

Вправа 4 «Я правий»

Завдання: відпрацювання вміння приймати рішення і не боятися брати відповідальність за себе та свої дії.

Час: 30 хвилин.

Учасники діляться на три мікрогрупи. Кожному учаснику ведучий роздає індивідуальне завдання (розмістити учасників за певним положенням в аудиторії, розповісти про себе, охарактеризувати одного з учасників мікрогрупи, зробити комплімент кожному учаснику своєї мікрогрупи тощо). Ведучий відслідковує, наскільки учасники відповідально ставилися до свого завдання та наскільки впевнено й легко його виконували. На виконання цього завдання ведучий давав по 1 хвилині на учасника. Після завершення вправи ведучий запрошував учасників перейти до обговорення отриманих результатів.

Вправа 5 «Вибери мене»

Завдання: відпрацювання навичок самопрезентації.

Час: 30 хвилин.

Учасники стають у коло. Ведучий робить оголошення про те, що зараз буде обиратися капітан групи. Ним може стати кожен, але спочатку ми повинні визначити ті якості, якими повинен володіти обраний капітан. У вільній формі починається проговорення цих якостей між учасниками групи. Після завершення обговорення ведучий пропонує кожному по черзі зробити крок уперед (у центр кола) і, відкинувши сором'язливість, впевнено, розкуто та сміливо презентувати себе як претендента на цю посаду. Після самопрезентацій відбулося голосування, на якому було обрано капітана. Після завершення вправи відбулося загальне обговорення.

Після проведення п'яти вправ ведучий поставив запитання до учасників групи: «Що ви для себе відкрили нового після проведеного когнітивно-біхевіорального практику соціальної сміливості?».

Завершивши когнітивно-біхевіоральний практикум соціальної сміливості, перейшли до проведення другого заняття – тренінгу формування лідерських копінг-стратегій. Тривалість заняття – 2 години. Загальна кількість учасників групи – 25 осіб (студенти перших, других, третіх, четвертих курсів).

Досліджувані були поділені на дві підгрупи з дванадцяти та тринадцяти осіб.

В основу тренінгу формування лідерських копінг-стратегій було покладено розуміння поняття копінг-стратегії та її базисні різновиди, запропоновані Р. Лазарусом. Копінг-стратегія розглядається як відповідь особистості на загрозу, яку вона сприймає; спосіб управління стрес-чинником, який діє [70].

Р. Лазарус виділяв наступні базисні різновиди копінг-стратегії: стратегія вирішення проблем (відкриття широкого кола можливих варіантів вирішення проблем, які сприятимуть соціальній адаптації особистості); стратегія пошуку соціальної підтримки (подолання складних життєвих ситуацій за допомогою інших особистостей); стратегія уникання (зорієнтування особистості на відновлення емоційної стабільності за рахунок спроб уникання будь-якої взаємодії з наявною проблемою) [70].

На основі вищезазначеного було розроблено низку авторських вправ, які представлені в програмі тренінгу формування лідерських копінг-стратегій.

Тренінг формування лідерських копінг-стратегій

Мета заняття: формування лідерських копінг-стратегій сором'язливих студентів, формування ефективних стратегій вирішення складних життєвих ситуацій, пошук шляхів емоційної підтримки, вироблення емоційної стійкості за рахунок уникання взаємодії з існуючою проблемою.

Час: 2 години.

Копінг-стратегія «Розв'язання проблем очима лідера» (35 хвилин)

Хід заняття: Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує кожному учаснику групи пригадати стресову ситуацію, яку викликала сором'язливість.

Наступними кроками є аналіз ситуації та засобів її зміни. Таким чином, вдалося зосередити увагу кожного учасника групи на проблемі та визначенні шляхів її подолання. Потім йде проговорення проблемних ситуацій, викликаних сором'язливістю на групу, що призводить до підвищення конструктивності та ефективності вирішення зазначених проблемних ситуацій.

Наступним кроком стало виконання копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки очима лідера».

Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки очима лідера» (35 хвилин)

Хід заняття: Учасники залишаються сидіти на своїх місцях. Ведучий пропонує проаналізувати та проговорити можливість звернення за допомогою у вирішенні їхніх проблемних ситуацій, зумовлених сором'язливістю, до інших людей (рідних, друзів, знайомих, колег тощо). Кожен учасник озвучує свій вибір звернення. Після цього ведучий пропонує проговорити те, що вони прагнуть отримати від таких звернень. Це може бути пошук емоційної підтримки, що проявляється у бажанні поділитися своїми переживаннями і отримати відповідну реакцію; пошук інформаційної, практичної підтримки, що проявляється у прагненні отримати знання і досвід від інших людей.

Наступним кроком було виконання копінг-стратегії «Техніка уникання очима лідера».

Копінг-стратегія «Техніка уникання очима лідера» (35 хвилин)

Хід заняття: Ведучий, звертаючись до учасників групи, пропонує їм уявно переміститися у світ фантазій і уявити себе в подібній ситуації без впливу сором'язливості. Таким чином, в учасників групи знижується емоційна напруга та емоційний компонент дистресу, результатом чого є зміни такої ситуації в реальному житті. Це, в свою чергу, призводить до домінування мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання.

Підведення підсумків (15 хвилин).

Ведучий пропонував учасникам поділитися своїми враженнями, описати, що нового вони дізналися про вплив сором'язливості на їхню поведінку в

повсякденному житті.

Як зазначено в моделі технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, для роботи з особистісними утвореннями сором'язливості (ціннісне самоствалення, тривожність), які є складовою емоційного компонента сором'язливості, застосувалися синквейн «Програвання емоцій сором'язливості» та майстер-клас «Арт-мікс» [56].

Використання синквейну дає можливість продемонструвати учасникам групи емоційну вільність та розкутість (автору дозволяється відступити від основних правил) та побачити ставлення учасників до проблеми сором'язливості.

Синквейн – це особлива форма вірша, яка не передбачає наявності рими і складається з п'яти рядків.

Синквейн «Програвання емоцій сором'язливості» є авторською розробкою. Загальна тривалість одного заняття – 2 академічні години. Загальна кількість учасників групи – 25 осіб (студенти перших, других, третіх, четвертих курсів). Досліджувані були поділені на дві підгрупи з дванадцяти та тринадцяти осіб.

Синквейн «Програвання емоцій сором'язливості»

Завдання: відпрацювання навичок емоційної розкутості, усвідомлення емоційного ставлення до своєї сором'язливості.

Час: 2 години.

Оснащення: папір формату А4, кулькові ручки.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам зручно розміститися на стільцях, утворюючи коло. Роздавши всім учасникам папір та кулькові ручки, ведучий починає вступну частину, розповідаючи про синквейн та особливості його проведення. Учасникам пропонується написати свій синквейн на тему «Моя сором'язливість» з урахуванням правил його написання. Після інструктажу ведучий уточнює, чи всі зрозуміли суть завдання. Отримавши позитивну відповідь, він пропонує приступити до виконання завдання, повідомивши час

(10 хвилин).

Після завершення вправи ведучий переходить до обговорення результатів у групі.

При написанню синквейну дотримувалися наступні правила:

- перший рядок містить одне слово (іменник) – це тема;
- другий рядок містить два слова (прикметники) – вони описують тему;
- третій рядок містить три слова (дієслова), які описують дії, що стосуються теми;
- четвертий рядок – чотири слова (речення), які розкривають ставлення автора до теми;
- п'ятий рядок – одне слово (іменник), яке розкриває асоціації та синоніми до теми.

Як було зазначено вище, для психокорекційної роботи з особистісними утвореннями сором'язливості (ціннісне самоствавлення, тривожність), які є складовою емоційного компонента сором'язливості, використовувався також арт-терапевтичний метод – майстер-клас «Арт-мікс».

Отже, застосування арт-терапевтичного методу в психокорекційній роботі було зумовлено тим, що він дає можливість самовираження, зняття скутості, позбавлення негативних думок та відчуттів через творчість.

У роботі використано такі напрямки арт-терапії, як кольоротерапія [24] та музична терапія [44].

Під час проведення майстер-класу «Арт-мікс» музична терапія використовувалася як фон, який забезпечував глибоке саморозкриття учасників групи та активізацію внутрішніх процесів. Для роботи з різними емоційними станами, які притаманні сором'язливим особистостям (тривожність, пригніченість, роздратування), було використано наступні музичні твори і програми музичної терапії:

- 1) для роботи з пригніченими станами – Л. Бетховен «До радості», Ф. Шуберт «Аве Марія»;

2) для роботи з тривожністю та роздратованістю – П. Чайковський «Сентиментальний вальс»;

3) для роботи з подолання емоційної напруги – Ж. Бізе «Пастораль», Сен-Санс «Лебідь» [44].

Кольоротерапія використовувалася для покращення емоційного стану, формування емоційної стійкості, зняття напруження.

Проведений майстер-клас є авторською методикою.

Майстер-клас «Арт-мікс»

Мета: зниження рівня прояву сором'язливості у майбутніх психологів.

Завдання: 1) розиток емоційної стійкості та рефлексії; 2) зниження напруженості.

Час: 2 години.

Оснащення: папір формату А4, кольорові олівці.

Хід вправи: Учасникам групи пропонувалося зайняти зручне положення на стільцях за столами по двоє. Столи були розташовані у вигляді кола.

На початку майстер-класу для зняття емоційної напруги ведучий умикав фрагменти музичного твору Ж. Бізе «Пастораль», Сен-Санс «Лебідь» (20 хвилин), протягом якого всім учасникам групи пропонувалося заплющити очі, відпустити всі думки, максимально розслабитися.

Після цього для зниження тривожності, роздратування, підвищення рівня самоцінності та роботи з пригніченим станом ведучий умикав фрагменти музичного твору П. Чайковського «Сентиментальний вальс», Л. Бетховена «До радості», Ф. Шуберта «Аве Марія», під супровід яких учасникам групи пропонувалося на папері формату А4 за допомогою кольорових олівців намалювати свою сором'язливість в емоційному прояві. Учасникам пропонувалося ніби «зануритися» у свою сором'язливість та відчути її. На виконання цього завдання відводилася одна година.

Після завершення вправи ведучий переходив до обговорення почуттів учасників групи (40 хвилин).

За 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 тьюторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий) та метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу».

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.

Тьюторіал: когнітивний, емоційний, поведінковий

Учасникам в певній послідовності демонструвалися слайди (див. додаток Є), на яких було розкрито розуміння сором'язливості, її структурні компоненти та особистісні утворення. Після демонстрації кожного слайду відбувалося обговорення серед учасників групи. Час виконання – півтори години. Загальна кількість учасників групи – 25 осіб (студенти перших, других, третіх, четвертих курсів). Досліджувані були поділені на дві підгрупи з дванадцяти та тринадцяти осіб. Використаний тьюторіал є авторською розробкою.

Перший слайд – «Сором'язливість».

На слайді представлено визначення: «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».

Демонструючи цей слайд, ведучий ставить запитання до групи: «Як ви зрозуміли це визначення?». Відбувається обговорення у формі дискусії, в якій всі учасники групи беруть участь.

Другий слайд – «Когнітивний компонент сором'язливості».

На цьому слайді прописаний когнітивний компонент сором'язливості (інтернальність, критична самооцінка, наявність внутрішнього конфлікту, суб'єктивний локус контролю).

Під час демонстрації слайду ведучий пропонує учасникам групи перейти до обговорення кожного з особистісних утворень. Обговорення відбувається у формі дискусії. Ведучий ставить запитання: «Що таке інтернальність? Як вона проявляється у сором'язливої особистості?», «Як ви розумієте критичну самооцінку? Як вона проявляється у сором'язливої особистості?», «Що таке внутрішній конфлікт? Як він проявляється у сором'язливих особистостей?», «Як ви розумієте суб'єктивний локус контролю? Яким чином він проявляється у сором'язливої особистості?».

Третій слайд – «Емоційний компонент сором'язливості».

Цей слайд показує емоційний компонент сором'язливості з такими особистісними утвореннями, як високий рівень тривожності (особистісної, реактивної), низький рівень самооцінки, схильність до самозвинувачень.

Під час демонстрації слайда ведучий спонукає учасників групи до дискусії, ставлячи наступні запитання: «Чим характеризується високий рівень тривожності у сором'язливих особистостей?», «У чому проявляється низька самооцінка?», «Чому схильність до самозвинувачень характерна для сором'язливих особистостей? Як вона проявляється?».

Четвертий слайд – «Поведінковий компонент сором'язливості».

На слайді прописаний поведінковий компонент сором'язливості з особистісними утвореннями (інтровертованість, підлеглий тип поведінки).

Під час демонстрації слайда для дискусійного обговорення в групі ведучий ставив наступні запитання: «Що таке інтровертованість?», «Чим інтровертованість відрізняється від естравертованості?», «Чому для сором'язливих особистостей інтровертованість є провідною?», «Чому підлеглий тип поведінки є характерним для сором'язливих особистостей?».

Після завершення демонстрацій та обговорень представлених слайдів ведучий пропонував учасникам групи підсумувати пройдений тьюторіал.

Для проведення наступного заняття – методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового світу» – вже були учасники групи, які, пройшовши 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), 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. Це було завершальним етапом психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

Метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» є авторською розробкою. Загальна тривалість заняття становить дві години.

Загальна кількість учасників групи – 25 осіб (студенти перших, других, третіх, четвертих курсів). Досліджувані були розділені на дві підгрупи по дванадцять та тринадцять осіб.

Метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу»

На початку заняття ведучий запропонував учасникам групи в дискусійній формі обговорити значення стереотипу в їхньому житті. Після завершення обговорення він пропонував учасникам у вільному порядку презентувати себе нового, позбавленого стереотипного забарвлення.

Після цього відбулося загальне обговорення серед учасників групи.

Таким чином, проведений аналіз процесуальних та змістовних аспектів авторської психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів показав її важливість для учасників експерименту.

Як зазначалося вище, один із блоків роботи з викладачами включав

проведення міні-лекцій, семінарів, бесід та дискусій. Головним завданням було розширення кола знань викладацького складу про сором'язливість, особливості її прояву серед студентської молоді.

Проведені з викладачами міні-лекції, семінари, бесіди, дискусії висвітлювали наступні теми: «Різнобічність проблеми вивчення сором'язливості на філософському та психологічному рівнях», «Чинники виникнення та вікові особливості сором'язливості», «Сором'язливість з погляду особливостей темпераменту», «Вплив зовнішніх чинників на розвиток сором'язливості», «Психологічні особливості прояву сором'язливості в емоціях, почуттях, внутрішньому страху, процесах, станах, властивостях, видах амбівалентного ставлення, характерологічній рисі», «Класифікації, види, категорії та типології сором'язливості», «Застосування основних положень особистісно орієнтованого, поведінкового, когнітивного підходів у процесі психокорекційного впливу на зниження сором'язливості», «Глибинно-ієрархічна структура когнітивного, емоційного, поведінкового та фізіологічного компонентів сором'язливої особистості», «Психологічна корекція особистісних утворень сором'язливої особистості», «Негативний вплив особистісних утворень сором'язливості на професійне становлення майбутніх психологів».

До прикладу, для викладачів було проведено міні-лекції на тему: «Чинники виникнення та вікові особливості сором'язливості», де розкривалися проблеми формування та розвитку сором'язливості в різних вікових категоріях – від немовляти до періоду дорослості. Зверталася увага на особливостях прояву сором'язливості в кожному віковому періоді. Було зазначено, що з народження дитина схильна до прояву сором'язливості або ні залежно від порога збудливості миндалевидної залози, що зумовлює різні ступені її прояву, це, в свою чергу, підкреслює вплив спадковості на прояв сором'язливості; у ранньому дитинстві можливий вплив негативних факторів, пов'язаних із комунікативною сферою, які проявляються у дошкільному віці, коли дитина

відвідує дитячий садок; у підлітковому віці сором'язливість проявляється емоційною збудливістю, емоційною нестійкістю, негативним впливом емоцій на діяльність і спілкування, чутливістю, покірливістю, спрямованістю на себе.

Було визначено проблему тісного зв'язку соціальних та психологічних чинників як передумов формування сором'язливої особистості. Сором'язливість представлена деякими особистісними утвореннями структурних компонентів, зокрема підвищеним рівнем тривожності, заниженою самооцінкою, порушенням сфери розвитку міжособистісних стосунків тощо; соціальними чинниками впливу на формування сором'язливості є вплив сім'ї, навчально-виховних закладів, ситуаційних чинників суспільства, зокрема життєвих, політичних, економічних, культурних (див. додаток В).

«Класифікації, види, категорії та типології сором'язливості», де розкривалися аспекти існуючих класифікацій сором'язливості, її видів, категорій та типологій. Було зазначено, що сором'язливість за своєю класифікацією поділяє особистостей на тих, які визнають себе сором'язливими завжди, в будь-яких ситуаціях, майже з усіма людьми – це глибоко сором'язливі; вважають себе сором'язливими, але не приховують, що в певних ситуаціях на певний час занурюються в стан дискомфорту - ситуативно сором'язливі; відчувають тривожність кожного разу, коли виникає необхідність публічного виступу. Вони настільки безпомічна в такому стані, що єдиним своїм виходом вбачають втечу від людей - хронічно сором'язливі; найскладніша форма прояву сором'язливості, яка характеризується паралічем свідомості, який супроводжується депресією – невротично сором'язливі.

Зверталася увага на види (вікова, особистісна, ситуативна) сором'язливості, які залежать від періоду її тривалості. Було зазначено, що вікова сором'язливість виникає у період засвоєння міжособистісних контактів та соціального досвіду і є найбільш характерною для підліткового віку; особистісна характеризується постійністю впродовж життя і дає людині

можливість пристосуватися до неї. Представлена двома категоріями людей: ті, хто свідомо обирають такий спосіб життя (творчі особистості, письменники, художники, культурні діячі) та особистості, для яких сором'язливість є «покаранням» адже вони відчують сильну потребу в спілкуванні, але завдяки своїй сором'язливості не можуть її задовольнити; ситуативна сором'язливість, яка є швидкоплинним станом психологічної та емоційної напруги, поява якого викликає короткочасне утруднення спілкування. Зазначено, що ситуативна сором'язливість пов'язана з незручністю яка виникає внаслідок спілкування з певною категорією людей у певних ситуаціях (публічні виступи, інтимне спілкування) тощо.

Було визначено неоднорідність категорій сором'язливих особистостей, а саме: адаптовані сором'язливі (мають напрацьовані індивідуальні засоби саморегуляції), особливо сором'язливі (скуті у більшості соціальних ситуацій), «псевдосором'язливі» (замкнуті особистості з заниженою самооцінкою).

Зверталася увага на типологію сором'язливих особистостей. Було зазначено, що сором'язливих екстравертів виділяє їх властивість відтермінування дії, прагнення до успіху, що вимагає від них надпотужних зусиль. Вони можуть створювати ілюзію екстравертної впевненості у собі, хоча насправді приховують свою невпевненість, тривожність, стриманість.

Сором'язливим екстравертам досить часто властива демонстративна поведінка (яскравий та асоціальний вид одягу, галасливість, хвалькуватість тощо), яка може викликати негативне ставлення до себе з боку інших. Сором'язливі інтроверти складно починають розмову з незнайомими людьми, адже інтроверту потрібна причина. На їх думку, бесіда повинна мати зміст.

Було виділено суттєву різницю між сором'язливими екстравертами та інтровертами, яка полягала в тому, що перші сконцентровані на своїх поведінкових проявах: невмінні почати та підтримати розмову, тоді як другі – на своїх внутрішніх переживаннях та фізіологічних реакціях: внутрішній напрузі, страху, невпевненості (див. додаток Г).

«Вплив зовнішніх чинників на розвиток сором'язливості» де висвітлювалися питання впливу мікросередовища (батьки, родина) та макросередовища (дитячі садочки, школи) на процес становлення та розвитку сором'язливості. Було зазначено, що батьки, які є сором'язливими особистостями, більшою мірою формують саме сором'язливу дитину. Висвітлено думку про те, що сором'язливість ускладнює адаптацію особистості, адже більшість розцінює сором'язливих людей як замкнутих, відчужених, пихатих. Було зазначено, що сором'язливість обмежує допитливість та перешкоджає дослідницькій поведінці особистості особливо в соціальних ситуаціях. Висловлювалась думка про те, що позитивні компоненти сором'язливості можуть виконувати адаптивні функції, а її негативні компоненти мають тісний взаємозв'язок з депресією та тривожністю. Було зазначено, що вплив макросередовища підсилює процес розвитку сором'язливості, адже, сором'язливу дитину сприймають в дитячому садочку сприймають здебільшого як таку, що не може виступити перед аудиторією, відповідно, їм не дають головних ролей на святах, та намагаються якомога менше залучати до участі у будь-яких святкових подіях. Було зазначено, що сором'язливі діти у школі також потерпають від своєї сором'язливості, адже вони намагаються не приймати участі в житті класа, не піднімають руки на уроках, хоча і володіють матеріалом, бояться висловити свою думку та не спроможні відстояти свою позицію (див. додаток Д).

Один із семінарів на тему «Психологічні особливості прояву сором'язливості» був представлений для викладачів виокремленням основних загальних характеристик сором'язливої особистості: зв'язку сором'язливості з самоповагою та самосвідомістю, труднощів при встановленні нових контактів, невміння налагоджувати нові стосунки. Під час семінару зазначалося, що сором'язливі особистості не можуть протистояти іншим, вони схильні до самозвинувачень, позбавлені вольових якостей, пасивні у взаємодії з оточуючими. Їм властивий страх оцінного ставлення, невпевненість, занижена

самооцінка, високий рівень тривожності, сумніви стосовно цінності власної особистості, відчуженість, яка межує з байдужістю до власного «Я», втрата інтересу до власного внутрішнього світу.

Семінар на тему «Форми сором'язливості» висвітлював питання форм прояву сором'язливості і був представлений викладачам у вигляді розгорнутої характеристики сором'язливості. Було зазначено, що сором'язливість поділяється за своєю формою на «невротичну сором'язливість» та «гуманізовану сором'язливість». «Невротична сором'язливість» виникає як наслідок неврозу і має декілька видів:

- «гіпертрофована сором'язливість», котра проявляється в невротичній поведінці з патологічним загостренням відчуття провини та сорому, що виникає внаслідок неефективного супротиву особистості негативному впливу навколишнього середовища;

- «прихована сором'язливість», при котрій невротичні реакції та небажані емоції приховуються за навичками соціальної поведінки, які добре розвинені;

- «ситуативна сором'язливість», яка знаходиться на межі між прихованою невротичною сором'язливістю та безсоромністю, і пов'язана з невротичним реагуванням особистості на конкретні життєві ситуації.

Було зазначено, що «Гуманізована сором'язливість» часто розглядається як скромність, соромливість та інші складові морально зрілої людини, що не дає можливості особистості вчасно зрозуміти та розгледіти наявність негативного впливу сором'язливості на її життя.

Під час бесіди-дискусії з викладачами на тему «Психологічна корекція особистісних утворень сором'язливої особистості» були представлені методи активного соціального навчання для осіб підліткового та юнацького віку шляхом зниження прояву особистісних утворень сором'язливості, зокрема тривожності, невпевненості, замкнутості тощо. Було зазначено, що зниження рівня тривожності та підвищення впевненості згладжує гостроту внутрішнього

конфлікту, що призводить до нівелюванню сором'язливості. Формування адекватної самооцінки завдяки підвищенню самоцінного ставлення, зниження рівня тривожності завдяки розвитку навичок зняття нервово-психічної напруги та відпрацювання соціальних страхів сприяють зниженню прояву сором'язливості.

У дослідженні представлено чотирьохаспектну модель зниження сором'язливості за Ф. Зімбардо (усвідомлення себе, осягнення власної сором'язливості, підвищення самооцінки, розвиток навичок спілкування).

З викладачами було обговорено та обґрунтовано необхідність розробки комплексної психокорекційної системи, спрямованої на зниження сором'язливості шляхом оптимізації особистісних утворень сором'язливості, важливих для професійного становлення майбутніх психологів.

Бесіда-дискусія на тему: «Генезис сором'язливості» висвітлювала питання генезису сором'язливості згідно різних підходів. Так було зазначено, що з позиції психоаналітичного підходу, сором'язливість – це симптом або зовнішній прояв глибинного несвідомого конфлікту, чинниками виникнення якого є: передчасне психологічне дистанціювання дитини від матері у результаті чого становлення відчуття власної індивідуальності здійснюється ще до того, як дитина задовольнила потребу бути захищеною матір'ю; надмірна орієнтація «Я» на себе, коли особистість бере на себе зобов'язання відповідати очікуванням оточуючих людей. З позиції біхевіорального підходу, сором'язливість розглядалась з точки зору набутої реакції страху на соціальні стимули. Було зазначено, що чинниками з позиції біхевіорального підходу виступали: негативні навички спілкування з людьми у певних ситуаціях, які формуються як результат власних прямих контактів або спостережень за невдачами у спілкуванні інших людей; відсутність «правильних» навичок спілкування; передчуття неадекватності власної поведінки і, як наслідок, постійна тривожність щодо подальших дій; звичка до самоприниження. Було висвітлено позицію соціально-психологічного підходу, де основними

чинниками виникнення сором'язливості є: урбанізація, яка полягає в тому, що людина ніби губиться у натовпі, що, в свою чергу, ускладнює спілкування з іншими людьми і призводить до самотності; життя в ізольованих районах чи зміненому навколишньому середовищі, що призводить до обмеження спілкування і виникнення відчуття страху та незручності у присутності інших людей; явище «географічної рухливості» – мобільності громадян, котра проявляється у частій зміні місця проживання.

Психологічний воркшоп «Сором'язливість очима викладача» був сформований на основі практичних ідей, прийомів та технік проведення професійних психологічних «воркшопів» К. Фопеля [59]. Автор визначав «воркшоп» як інтенсивний навчальний захід, на якому учасники групи навчаються, перш за все, завдяки власній активній праці [59].

Було обрано «трифазну модель динамічного навчання», представлену автором у вигляді покрокової системи:

1) створення ситуації «розслабленої уваги». Йдеться про стан психіки, який сприяє оптимальній діяльності мозку і створенню середовища, що дозволяє досягнути цього стану. Важливо, щоб учасники групи не відчували дискомфорту. Завдання необхідно формулювати так, щоб кожен учасник відчував, що ведучий звертається виключно до нього, і міг розцінити завдання як можливість перевірити себе та свої здібності;

2) створення ситуацій, завдяки яким учасники можуть зануритися у ситуацію «комплексного досвіду». Автор зазначає, що «ми навчаємося краще, коли занурюємося в досвід, який дозволяє розпізнати відповідні, знайомі патерни та їх взаємозв'язки» [59, с. 28]. Це занурення дозволяє учасникам побачити зв'язок між загальною картиною та деталями. Щоб досягнути «занурення», необхідно використовувати комбінацію цікавих проєктів і задач з повсякденного життя та актуальних тем сьогодення.

3) активне оцінювання досвіду учасниками. Учасники аналізують отриманий досвід і з'ясовують для себе, чому вони навчилися. Автор зазначає,

що йдеться про консолідацію та засвоєння учасниками інформації тим засобом, котрий одночасно стає особистісно значущим і пов'язаним з нашим досвідом концептуально. «Активне оцінювання – це шлях до розуміння, яке виходить за межі звичайних спогадів» [55, с. 28].

Психологічний воркшоп «Сором'язливість очима викладача» відповідав наступним положенням:

- часові межі та атмосфера воркшопа дозволяють учасникам вільно ставити питання;
- створення відповідних умов, які не перешкоджають відкритому обговоренню;
- взаємодія між учасниками групи і тренером повинна бути природною та психологічно-грамотною (учасники і ведучий «активно слухають» один одного та використовують «Я»-висловлювання) [59].

Слід зазначити, що в проведенні психологічного воркшопа «Сором'язливість очима викладача» брали участь усі викладачі, але техніку психологічної корекції сором'язливості засвоїли лише викладачі психологічних дисциплін та викладачі з психологічною освітою.

Програма психологічного воркшопа «Сором'язливість очима викладача» представлена нижче.

Психологічний воркшоп «Сором'язливість очима викладача»

Тема заняття: «Робота з когнітивним, емоційним та поведінковим компонентами сором'язливості майбутніх психологів».

Мета: розширити діапазон знань викладачів про особливості прояву когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів сором'язливості; відпрацювати вміння застосовувати психокорекційний вплив на зниження сором'язливості та оптимізацію прояву цих компонентів у майбутніх психологів.

Час: 2 години.

План заняття:

Блок вітання – 5 хвилин.

Учасники сідають по колу. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та робить комплімент учаснику праворуч.

Інформаційний блок – 25 хвилин.

Вправа «Пелюстки» [41] (модернізована).*

Мета: детальне ознайомлення з сором'язливістю та її структурними компонентами: когнітивним (інтернальність, внутрішня конфліктність), емоційним (занижена самооцінка, підвищена тривожність), поведінковим (підлеглий тип поведінки, інтровертованість).

Обладнання: аркуш паперу формату А4 із зображенням квітки з чотирма пелюстками, пусті пелюстками, клей-олівець.

Структура роботи: після інформаційного ознайомлення з компонентами сором'язливості учасники роблять записи на пелюстках за темами, зазначеними на них (аркуш формату А4): «сором'язливість», «когнітивний компонент», «емоційний компонент», «поведінковий компонент» та наклеюють заповнені пелюстки на квітку, зображену на аркуші. Працюють індивідуально, без запитань та коментарів. Через 10 хвилин учасники починають спілкування, демонструючи свої «квіти» та проговорюючи особисту інформацію, зазначену на пелюстках.

Дискусійний блок – 25 хвилин.

Вправа «Питання – відповіді» [19] (модифікована)*

Мета: визначити рівень обізнаності учасників групи з сором'язливістю та її структурними компонентами у майбутніх психологів; активізувати здібності учасників до відвертої, довірливої атмосфери спілкування.

Структура роботи: кожен учасник по черзі висловлює свої думки про сором'язливість: наскільки вона може виступати перешкодою у процесі професійного становлення майбутніх психологів. Після висловлювання думок починається активне обговорення проблеми з узагальненням висловлювань. Після завершення ведучий робить загальний висновок про розуміння

необхідності психокорекційного впливу на структурні компоненти сором'язливих студентів.

Практичний блок – 40 хвилин.

Вправа «Відвертий діалог» [19, с. 218]

Мета: демонстрація техніки підвищення самооцінки сором'язливих студентів.

Структура роботи: пропонується скласти список людей, у присутності яких ви відчуваєте сором'язливість, чи тих, які ігнорують вас. Поставте два стільці один навпроти одного. Присядьте на один стілець і уявіть, що на іншому сидить особа, яка першою зазначена у вашому списку (пропрацьовується кожна особа з списку). Звертаючись до неї, висловіть все, пов'язане з вашою сором'язливістю. Потім пересядьте на інший стілець і спробуйте відповісти замість цієї особи. Поверніться на своє місце і пропрацюйте те саме з наступною особою з вашого списку.

Вправа «Умійте розслабитися» [19, с. 221]

Мета: демонстрація техніки зниження тривожності сором'язливих студентів.

Структура роботи: зручно розташувавшись, потрібно послідовно виконати наступні дії:

- перш ніж розслабити м'язи, їх потрібно напружити;
- зіжміть кулаки, сильніше, ще сильніше, розіжміть;
- втягніть живіт настільки, наскільки це можливо, замріть у цій позі, розслабтеся;
- стисніть зуби, сильніше, ще сильніше, розслабтеся;
- зіжміть повіки так сильно, як тільки можете. Розслабтеся;
- втягніть голову в плечі. Глибше. Розслабтеся;
- вдихніть. Затримайте дихання. Видихніть;
- витягніть руки і ноги. Сильніше. Розслабтеся;
- уявіть, що по тілу розповсюджується м'яка, тепла хвиля.

Розслабляйтеся поступово, відповідно до того, як хвиля від голови котиться нижче, охоплюючи кожен м'яз. Особливо важливо розслабити напруження навколо очей, в області лоба, шиї та спини. Напруження послаблюється, настає розслаблення. Нехай хвиля релаксації зміє напруження м'язів;

- відкрийте очі. Тримаючи палець на відстані декількох сантиметрів від обличчя, сконцентруйте на ньому всю увагу. Повільно опускаючи руку, ви відчуваєте, як повіки наливаються важкістю, дихання стає глибшим, все тіло вступає у фазу глибокого розслаблення. Очі закриті. Руки розслаблені;

- зробіть глибокий вдих, видих. Продовжуйте, рахуючи про себе («один, глибше; два, глибше; три, глибше») до десяти (найглибший вдих);

- тепер уявіть ситуацію, максимально сприятливу для розслаблення. Відчуйте її до найменших деталей, відчуйте її звуки, запахи, дотики. Можливо, це подорож плотом теплим літнім днем, чи гаряча ванна, чи прогулянка лісом після освіжаючого літнього дощу. Яким би не був цей образ, зануртеся в нього;

- тепер ваші дух і тіло готові прийняти Програму Сьогоднішнього Дня. Сплануйте події, уявіть можливі обставини і себе як власника. Ви не будете стурбовані. Ви не будете сором'язливі. І ви отримаєте від цього задоволення. Ви з усім впораєтеся. Такою є інструкція, яку ви дасте собі. З часом ви з'ясуєте, що можете давати собі більш конкретні вказівки про те, як підготуватися до події, що вас хвилює;

- відчуйте радість від свого хорошого настрою та розслабленого стану;

- перш ніж вийти з стану релаксації, рахуючи від десяти до одного, ви усвідомите, як приємно бути собою і володіти своїми думками, відчуттями, діями. Повірте, що цей стан стане постійним. Його можна направити на те, щоб досягти глибокого і спокійного сну вночі чи відчути прилив сил для виконання вправ з розвитку соціальних навичок.

Вправа «Перепони» [19, с. 201].

Мета: демонстрація техніки зниження рівня підлеглої поведінки сором'язливих студентів.

Структура роботи: пропонується вибрати важливу ціль, досягненню котрої заважає сором'язливість. На аркуші паперу формату А4 з правого боку потрібно написати цю мету, а з лівого боку зазначити «Я – бар'єри сором'язливості». Починаючи від «Я – бар'єри сором'язливості» у напрямку «Цілі», потрібно прописати всі можливі перепони, які заважають її досягнути. Потім, аналізуючи кожен перешкоду, прописати шляхи її вирішення. Таким чином, вимальовується план дій, підвищується рівень прояву самостійності у прийнятті рішень та відповідальність.

Підведення підсумків – 15 хвилин.

Вправа «Сором'язливість»

Мета: отримати від кожного учасника зворотній зв'язок, з'ясувати, чи виправдалися їхні очікування від проведеного воркшопу.

Структура роботи: тренер виносить на обговорення наступні запитання:

1. Чи відкрили ви для себе щось нове про сором'язливість?
2. Що вам здалося найцікавішим?
3. Чому сором'язливість може виступати перешкодою для професійного становлення майбутніх психологів?
4. Які психокорекційні техніки для зниження рівня сором'язливості студентів ви можете використовувати на практиці?

Прощання – 10 хвилин.

Учасники стають у коло, по черзі проговорюють своє ім'я та висловлюють побажання для всієї групи.

3.2. Ефективність технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів

З метою визначення ефективності психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів шляхом психокорекції особистісних

утворень: інтернальності, внутрішньої конфліктності – когнітивний компонент; заниженої самооцінки, підвищеної тривожності – емоційний компонент; підлегливості, інтровертованості – поведінковий компонент було проведено контрольні зрізи. У роботі були використані ті ж психодіагностичні методики, що й у констанувальному експерименті для учасників експериментальної (впроваджувалася розроблена психокорекційна технологія зниження сором'язливості у майбутніх психологів) та контрольної груп. Результати порівняльного аналізу представлені нижче.

Варто зазначити, що порівняння результатів експериментальної та контрольної груп до та після впровадження психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів шляхом психокорекції особистісних утворень когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів здійснювалося за допомогою рангового Т-критерія Уїлкоксона, критерія χ^2 , U-критерія Мана-Уїтні.

Результати порівняльного аналізу результатів сором'язливості експериментальної та контрольної груп після проведення формуального експерименту представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Показники сором'язливості до та після формуального експерименту
(у балах)**

Сором'язливість	ЕГ	ЕГ	КГ	КГ	ЕГ-КГ		ЕГ-КГ	
	до	після	до	після	до		після	
	експ.	експ.	експ.	експ.	експ.		експ.	
	N=25		N=24		U	p	U	p
	643	451,5	582	773,5	282	0,01	126,5	0,01

За отриманими даними видно, що до впровадження психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів експериментальної та контрольної груп були відсутні значні відмінності

показників сором'язливості ($U=282$, $p<0,01$), що якісно, а не тільки кількісно підтверджує тотожність розподілень сором'язливих студентів в обох групах. Після впровадження психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів було отримано якісне підтвердження того, що між показниками експериментальної та контрольної груп є істотні позитивні зміни ($U=126,5$, $p<0,01$) на користь експериментальної групи (сором'язливих студентів стало менше).

Істотних змін набули рівневі показники сором'язливості експериментальної та контрольної груп до та після впровадження психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів. Результати змін представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні розвитку сором'язливості у контрольній та експериментальній групах до та після експерименту (у %)

Рівні сором'язливості	ЕГ до експ.	ЕГ після експ.	КГ до експ.	КГ після експ.	ЕГ-КГ до експ.		ЕГ-КГ 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				

Аналізуючи показники рівнів прояву сором'язливості експериментальної та контрольної груп до ($\chi^2=0,09$; $p\leq 0,05$) та після ($\chi^2=90,1$; $p\leq 0,05$) експерименту, можна спостерігати позитивну динаміку змін в експериментальній групі. Показники високого рівня прояву сором'язливості знизилися на 40 %, середнього – на 28 %, а низького збільшилися на 68 %.

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.

Аналізуючи показники рівнів прояву сором'язливості експериментальної та контрольної груп до ($\chi^2=0,09$; $p\leq 0,05$) та після ($\chi^2=90,1$; $p\leq 0,05$) експерименту, можна спостерігати позитивну динаміку змін в експериментальній групі. Показники високого рівня прояву сором'язливості знизилися на 40 %, середнього – на 28 %, а низького збільшилися на 68 %.

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.

Отримані дані дозволяють говорити про значний позитивний вплив технології психологічної корекції на зниження сором'язливості у майбутніх психологів. Учасниками експериментальної групи було відмічено позитивні зміни, які вони отримали після впровадження технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів: зняття когнітивного дисонансу, оптимізація локусу контролю, зниження рівня тривожності, підвищення рівня самооцінки та самоцінності, зниження рівня індукованості, вміння відстоювати власну позицію та бути соціально-сміливим.

Поліна В. зазначає: «Більшість студентів нашої групи після проходження тренінгу почали поводитися по-іншому: розкуто, вільно, дружелюбно та відверто, що помітно підвищило нашу комунікацію та розширило коло спільних інтересів».

Лілія Н. також наголошує: «Я стала іншою. Я - «інша» подобаюся собі. Мені не страшно говорити про себе. Я не боюся осуду соціуму, а навпаки прагну гучно заявити про себе».

Анастасія К. зазначає: «Мені стало легше від того, що тепер я чітко знаю, чого прагну досягнути. Я впевнено йду до своєї мети, небоючись невдач».

Ангеліна З. зазначає: «Після проходження тренінгу, в мене більше не виникало почуття дискомфорту, пов'язаного з протиріччям думок та дій. Я почала чути себе, свої бажання, прагнення та потреби, відповідно, мої дії були спрямовані на задоволення саме моїх потреб», тобто того, чого хочу саме я.

Кароліна О. також наголошувала: «Я почала чітко розуміти свої сильні і слабкі сторони, завдяки проходженню тренінгу. Тепер я знаю, що сором'язливість була моєю слабкою стороною, яка не давала мені можливості рухатися вперед, але, зараз я знаю свої сильні сторони, які можу використовувати як ресурс для досягнення своїх цілей».

Катерина С. також наголошує: «Після проходження тренінгу, моя самооцінка значно підвищилась. Я це зрозуміла з того, що почала ставити себе на один рівень з іншими, розуміти, що я не гірша за інших, перестала шукати в собі вади, недоліки, почала помічати позитивні моменти в житті та прагнути досягати нових цілей, небоючись невдач».

Зміни в структурних компонентах сором'язливості засвідчують оптимізацію особистісних утворень студентів експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів.

Результати змін представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Особливості особистісних утворень сором'язливості у контрольній та експериментальній групах до та після експерименту (у балах)

Особистісні утворення структурних компонентів сором'язливості	ЕГ до експ	ЕГ після експ.	КГ до експ	КГ після експ.	ЕГ-КГ до експ.		ЕГ-КГ після експ.		
					Т	р	Т	р	
Когнітивний компонент									
Інтернальність досягненнях	у 41,1	54,6	39,0	40,2	2,2	0,05	83	0,05	
Інтернальність міжособистісних стосунках	у 34,2	50,0	30,1	35,0	4,5	0,05	78	0,05	

Внутрішня конфліктність	52,3	36,3	49,1	44,5	3,5	0,05	86	0,05
Емоційний компонент								
Тривожність	56,7	34,2	50,1	47,1	5,5	0,05	79	0,05
Занижена самооцінка	58,3	41,0	38,1	39,0	2	0,05	84	0,05
Поведінковий компонент								
Підлеглий тип поведінки	56,1	40,1	53,0	50,0	3,5	0,05	78	0,05
Інтровертованість	58,8	42,3	55,1	53,1	4,7	0,05	85	0,05

Отже, проаналізувавши показники особистісних утворень структурних компонентів сором'язливості, можна зауважити про позитивну динаміку змін за всіма особистісними утвореннями експериментальної групи.

Інтернальність у досягненнях підвищила свої показники на 13,5 балів, інтернальність у міжособистісних стосунках – на 15,8 балів, а показники внутрішньої конфліктності зменшилися на 16 балів. Застосування тьюторіалу (когнітивного, емоційного, поведінкового) та методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу», які становили блок психокорекційного впливу на когнітивний компонент сором'язливості, сприяли позитивним змінам.

Підтвердженням вищезазначених кількісних змін виступають висловлювання майбутніх психологів. Студентка Аліна К. зазначила, що усвідомлення своєї сором'язливості як негативної якості було в неї завжди. Однак завдяки проходженню тьюторіалу вона змогла глибше проаналізувати вплив сором'язливості на всі складові своєї особистості. Відео подача матеріалу (слайди) дала можливість візуального фіксування та більш детального розуміння своєї сором'язливості.

Алла М. зазначала: «Тьюторіал відкрив для мене розуміння та усвідомлення негативного впливу сором'язливості на всі сфери мого життя. Я зрозуміла, що емоційно була недостатньо розкута, я не почувалася вільно але не могла зрозуміти, чому це зі мною відбувається. Зараз все ніби стало на свої

місця. Тепер я чітко розумію, що позбувшись впливу сором'язливості я відкрила для себе нові можливості та перспективи».

Світлана П. зазначила, що завдяки проходженню тьюторіалу, в неї кардинально змінилося уявлення про сором'язливість. Вона зрозуміла, що прояви сором'язливості дійсно мали свій негативний відбиток на всіх сферах її життя. Саме чітке розуміння, дало можливість змінити своє уявлення про себе як особистість, та допомогло розставити пріоритети у життєвих досягненнях.

Жанна І. зазначила, що проходження тьюторіалу, дало їй можливість побачити себе ніби з іншого боку. Вона зрозуміла, наскільки сильно сором'язливість впливає на її емоційний, поведінковий та когнітивний світ. Вона відмітила прагнення до позитивних змін, які вбачала в першочерговому зниженні рівня прояву своєї сором'язливості.

Олеся Ю. зазначила, що перегляд слайдів з інформацією про сором'язливість, її структурні компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий), дали змогу їй чітко прослідкувати вплив сором'язливості на її особистість. Вона висловила прагнення позбутися цього впливу, усвідомивши, наскільки сором'язливість звужує її емоційний світ та не дозволяє в поведінковому аспекті почувати себе розкутою.

Тетяна С. зазначила, що отримання інформації за допомогою тьюторіалу, розширило коло її знань у сфері сором'язливості. Це дало можливість проаналізувати себе та зрозуміти силу негативного впливу сором'язливості. Студенткою було відмічено, що тепер вона розуміє, наскільки різнобарвним є її емоційний світ, але із-за своєї сором'язливості, вона не могла повноцінно себе розкрити та проявити.

Оленою З. було відмічено, що проходження тьюторіалу відкрило для неї розуміння сором'язливості. Вона усвідомила наскільки сором'язливість обмежувала її можливості та прагнення. Студенткою було зазначено, що завдяки цьому розумінню, в неї сформувалося чітке бачення того, якою вона прагне стати – впевненою, розкутою, сміливою, яскравою.

Після завершення проведення методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» Олександра Л. зазначила, що їй було неважко виконувати це завдання, адже внутрішнє відчуття було кардинально іншим від того, яке було на початку психокорекційної роботи: «До початку роботи над зниженням сором'язливості я була невпевненою у собі, боялася будь-яких змін, хоча й розуміла, що вони мені необхідні. Завдяки проходженню психокорекційної програми зі зниження сором'язливості я змогла чітко розібратися у складових своєї сором'язливості та зрозуміти, наскільки вона заважає мені жити так, як би я хотіла. Зараз я така, якою прагнула бути: смілива, впевнена, цілеспрямована, не боюся помилятися та брати на себе відповідальність. Я собі подобаюся».

Катерина С. зазначає: «Я створила свій новий образ, який мене повністю влаштовує. Я собі подобаюся».

Олександра Ш. зазначила, що на момент проходження методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу», вона була вже більш впевнена в своїх силах та розумінні того, чого прагне досягнути в цьому житті, адже попереднє проходження психокорекційної програми зі зниження сором'язливості відкрило для неї новий світ, світ можливостей, досягнень та переваг.

Наталія Р. зазначає: «Мені вдалось знизити рівень прояву моєї сором'язливості, тож тепер я почуваюсь зовсім іншою. Я не боюсь висловити свою точку зору, я не відчуваю скутість у проявах своїх потреб, я не відчуваю ніякого дискомфорту при спілкуванні з незнайомими людьми. Мені це подобається».

Леся Б. зазначає: «В мені відбулися зміни, якими я дуже задоволена. Я ніби стала іншою особистістю – сміливою, відвертою, незакомплексованою, емоційною, активною. Ці зміни мені до вподоби. Я буду й надалі продовжувати працювати над собою та змінюватися на краще».

Антоніна М. зазначала, що проходження методу руйнування стереотипів

«Дизайн власного нового образу» ніби закріпило напрацьовані на психокорекційній програмі зниження сором'язливості всі ті особистісні зміни, які відбулися з нею. Їй не важко було першою починати розмову, вона не відчувала скутості у рухах, її голос не тремтів, вона чітко та впевнено висловлювала свою думку не боючись почути критику чи осуд. Вона почувалася абсолютно впевненою в собі особистістю.

Світлана С. зазначала: «Я відчула зміни, які в мені відбулися. Таке відчуття, ніби я дійсно створила новий дизайн власного образу. Цей образ відповідає всім моїм бажанням і потребам. Я перестала відчувати свою сором'язливість на тому рівні, який він був раніше, що дозволило мені відкрити в собі безліч цікавих речей та потреб. Я перестала боятися бути самою собою, я більш впевнено йду на контакт, я з величезним задоволенням розширюю коло свого спілкування».

Валентина С. зазначала: «По завершенню роботи над зниженням своєї сором'язливості, я сміливо підійшла до проходження завершального методу психокорекційної роботи – методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу». Я змогла створити той новий образ, яким я повністю задоволена. Я стала розкутою, впевненою, сміливою, перестала тривожитись по будь-яким дрібничкам, навчилася чути та розуміти себе, а саме головне, я перестала боятися змін».

За результатами контрольної групи можна зазначити незначну динаміку змін: інтернальність у досягненнях збільшилися на 1,2 бали, інтернальність у міжособистісних стосунках – на 4,9 балів, а рівень критичної внутрішньої конфліктності зменшився лише на 4,6 бали. Отже, ці зміни є мінімальними і не мають статистичної значущості.

Особистісні утворення емоційного компонента сором'язливості представлені позитивними змінами рівня тривожності – зниження на 22,5 балів та підвищення рівня самооцінки на 17,3 бали. Ці показники є позитивним результатом впровадження синквейну «Програвання емоцій сором'язливості»

та майстер-класу «Арт-мікс», що виступали блоком психокорекційного впливу на особистісні утворення емоційного компонента сором'язливості.

Ефективність використання синквейну у психокорекційній роботі з сором'язливістю підтверджена тим, що ця форма роботи допомогла учасникам експериментальної групи розібратися емоційно стосовно своєї сором'язливості (тривожність, низька самоцінність, скутість тощо), зрозуміти внутрішній негативізм та прагнення позбутися цього прояву.

Нижче наведено декілька прикладів синквейну, створених майбутніми психологами.

Дарія К. – студентка другого курсу:

Сором'язливість

Похмура, непривітна.

Збільшується, дратує, забирає.

Найбільша моя проблема!

Ненавість!

Аліна Г. – студентка першого курсу:

Сором'язливість

Зла, огидна.

Ненавидить, сковує, обмежує.

Заважає моїй майбутній професії!

Смуток.

Оксана Б. – студентка третього курсу:

Сором'язливість

Темна, холодна.

Наступає, тримає, бентежить.

Спотворює мою особистість!

Гнів!

Ангеліна Б. – студентка четвертого курсу:

Сором'язливість

Колюча, неприємна.

Захоплює, бентежить, злить.

Знищує мене як особистість!

Злість!

Учасники експериментальної групи зазначили, що проходження майстер-класу дозволило їм по-іншому подивитися на себе. Вони змогли знайти внутрішню гармонію, прийняти себе, усвідомити свої можливості та ресурсність для роботи над зниженням проявів своєї сором'язливості.

Підтвердженням вищезазначених кількісних змін виступають висловлювання майбутніх психологів. Студентка Зіна К. зазначила, що проходження синквейну та майстер-класу дозволили їй, ніби випустити на волю свої почуття та переживання. Вона відчула внутрішнє полегшення, спокій та рівновагу, прийшло усвідомлення багатства внутрішнього світу.

Юлія Б. зазначала: «Я відчула себе легкою, вільною, спокійною. Мені здавалося, що моя сором'язливість ніби щезла, я почала дихати на повні груди, емоційно та яскраво заявляти про себе нову».

Діана К. зазначала: «Проходження синквейну та майстер-класу дозволило мені звільнитися від емоційної скутості, яка були мені притаманна. Я відчула, що можу бути такою, якою прагну бути, в мене з'явилася внутрішня впевненість, мотивація та сила, які я сміливо використаю для досягнення поставлених цілей».

Яна К. зазначала: «В мені ніби відкрився новий світ, світ прагнень, звершень та задовольень. Я відчула внутрішню гармонію та спокій. Перестала відчувати тривогу та занепокоєння. Створюючи свій синквейн, я ніби виплеснула весь негатив, який довгий час накопичувався в мені на зовні. Мені стало набагато легше, відчувалися піднесення та радість».

Софія Н. зазначала: «Я відчула справжнє полегшення, ніби скинула дуже важкий тягар з плеч. Я отримала емоційне задоволення від того, що змогла звільнитися від тривожності та відчуття незадоволеності. Я стала іншою, більш

яскравою та емоційно розкутою».

Анастасія Я. зазначала: «Мій емоційний світ змінився. Він став більш яскравим та насиченим. Я позбулася почуття тривоги та занепокоєння. Завдяки проходженню синквейна я змогла вивільнити весь негатив а проходження майстер-класу, допомогло мені емоційно розслабитись та налаштуватися на позитив».

Студентка Кароліна Ю. зазначила: «Взявши участь у синквейні та майстер-класі я отримала величезне задоволення. Мені вдалося емоційно розслабитись і звільнитися від набридливих думок про свою невідповідність вимогам соціуму. Я зрозуміла, що насправді мій внутрішній світ набагато яскравіший та багатогранніший, але, під впливом моєї сором'язливості, я сама не дозволяла собі бути такою, якою я є насправді. Зараз я чітко знаю, що я змінилася на краще, я стала більш впевненою в собі, в мені зникли такі відчуття як тривога та невпевненість в собі».

За результатами контрольної групи можна відзначити незначну динаміку змін: рівень тривожності зменшився на 3 бали, а самооцінки збільшився на 0,9 балів. Отже, такі зміни є мінімальними і не мають статистичної значущості.

Особистісні утворення поведінкового компонента сором'язливості також представлені динамікою позитивних змін: підлеглий тип поведінки зменшився на 16 балів, а інтровертованість – на 16,5 балів. Ці зміни дають підставу говорити про ефективність впровадження когнітивно-біхевіорального практику соціальної сміливості та тренінгу формування лідерських копінг-стратегій, які є психокорекційним блоком, направленим на роботу з особистісними утвореннями поведінкового компонента сором'язливості.

Студентка Наталіє Ф. зазначила: «Після проходження когнітивно-біхевіорального практику соціальної сміливості я зрозуміла необхідність поєднання обміркованих, логічних та ціленаправлених дій щодо вирішення проблем, пов'язаних з моєю сором'язливістю. Я практично напрацювала навички соціальної сміливості (поводження у натовпі, оцінка можливих шляхів

відступу чи наступу тощо), які в подальшому налаштована застосовувати у повсякденному житті».

Леся А.: «Участь у тренінгу формування лідерських копінг-стратегій дала мені можливість сформувати ефективні стратегії вирішення складних життєвих ситуацій на практичному рівні, відкрити нові шляхи емоційної підтримки, виробити емоційну стійкість та лідерську рішучість».

Лідія Л. зазначала: «Завдяки проходженню когнітивно-біхевіорального практику соціальної сміливості та тренінгу формування лідерських копінг-стратегій, мені вдалося розібратися в собі, а саме, зрозуміти, що я прагну до лідерства і можу по іншому вирішувати будь-які складні ситуації, які виникатимуть в моєму житті. Я навчилася вільно себе почувати серед натовпу, змогла чітко та впевнено висловити свою думку, напрацювала навички переконливої взаємодії, зрозуміла необхідність послідовного та розваженого підходу до будь-яких поведінкових проявів».

Олеся З. зазначила: «Я зрозуміла, наскільки важливо бути самим собою. Даний тренінг відкрив в мені ніби нові сторони мого власного «Я». Я стала чітко розуміти та усвідомлювати свої прагнення та бажання. Отримані знання та напрацьовані нові навички впевненої поведінки, дозволили мені бути новою. Я нова – це впевнена особистість, з своєю філософією життя, смілива та розкута, особистість, яка здатна вести за собою. Я собі дуже подобаюсь».

Студентка Аріна П. зазначила: «Пройшовши когнітивно-біхевіоральний практику соціальної сміливості та тренінг формування лідерських копінг-стратегій, я перестала боятися проявляти ініціативність в спілкуванні, навчилася відслідковувати та розуміти сигнали небезпеки, відчувати назрівання конфліктних ситуацій. Я зрозуміла, що можу бути першою у багатьох речах, тож знизивши прояви своєї сором'язливості, я налаштована сміливо та впевнено йти до своїх мрій».

Дарія Л. зазначала: «Участь у когнітивно-біхевіоральному практиці соціальної сміливості та тренінгу формування лідерських копінг-стратегій

допомогло мені зрозуміти, наскільки важливим є усвідомлення своєї сором'язливості та бажання змін. В мені відбулися зміни, якими я дуже задоволена, а саме, я стала більш впевненою в діях та висловлюваннях, перестала боятися бути не прийнятою соціумом, не боюсь ставити перед собою нові цілі та йти до здійснення мрій».

Анастасія З. зазначала: «Прийнявши участь у когнітивно-біхевіоральному практиці соціальної сміливості та тренінгу формування лідерських копінг-стратегій я відкрила для себе безліч цікавих речей, які насправді в мені і були раніше (впевненість, прагнення до змін), але моя сором'язливість, ніби не давала моїм властивостям вийти на зовні. Тепер я достатньо впевнена в собі особистість, яка розуміє чого хоче, не боїться рухатися вперед, вміє протистояти впливові соціуму, відслідковує маніпулятивні впливи та протистоїть негативним речам».

За результатами контрольної групи слід зазначити незначну динаміку змін: підлеглий тип поведінки зменшився на 3 бали, а інтровертованість – на 2 бали. Отже, ці зміни є мінімальними і не мають статистичної важливості.

Істотні зміни помітні в рівнях структурних компонентів сором'язливості експериментальної групи до та після впровадження психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів: когнітивний компонент – до ($\chi^2=2,3$, $p\leq 0,05$), після ($\chi^2=10,7$, $p\leq 0,05$); емоційний компонент – до ($\chi^2=3,7$, $p\leq 0,05$), після ($\chi^2=23,9$, $p\leq 0,05$); поведінковий компонент – до ($\chi^2=37$, $p\leq 0,05$), після ($\chi^2=51,9$, $p\leq 0,05$).

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). Таким чином, можна констатувати, що відбулися прямо пропорційні зміни компонентів сором'язливості.

Результати змін рівневих показників структурних компонентів сором'язливості представлені у таблиці 3.4.

Позитивна динаміка змін показників структурних компонентів сором'язливості пов'язана з впровадженням психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів – соціально-психологічний тренінг «Зниження сором'язливості майбутніх психологів»; когнітивно-біхевіоральний праксис соціальної сміливості; тренінг формування лідерських копінг-стратегій (поведінковий компонент); синквейн «Програвання емоцій сором'язливості»; майстер-клас «Арт-мікс» (емоційний компонент); тьюторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий); метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» (когнітивний компонент).

Таблиця 3.4

Динаміка змін рівневих показників структурних компонентів сором'язливості (у %)

Структурні компоненти сором'язливості	Рівні	ЕГ	ЕГ	КГ	КГ	ЕГ-КГ		ЕГ-КГ	
		до експ	піс-ля експ	до експ	піс-ля експ	до експ	піс-ля експ	χ ²	р
		N=25		N=24		χ ²	р	χ ²	р
Когнітивний компонент	Високий	14	32	20	27	2,3	≤0,05	10,7	≤0,05
	Середній	56	58	53	49				
	Низький	30	10	27	24				
Емоційний компонент	Високий	10	34	17	20	3,7	≤0,05	23,9	≤0,05
	Середній	51	56	49	50				
	Низький	39	10	34	30				
Поведінковий компонент	Високий	16	41	20	24	3,7	≤0,05	51,9	≤0,05
	Середній	33	47	25	28				
	Низький	51	12	55	48				

Отже, описані вище результати доводять ефективність розробленої психокорекційної технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів.

Рівні структурних компонентів контрольної групи не зазнали істотних змін: показники високого рівня збільшилися на 7 % – когнітивний компонент, 3 % – емоційний компонент, 4 % – поведінковий компонент; за середнім рівнем зменшилися на 4 % – когнітивний компонент та збільшилися на 1 % – емоційний компонент, 3 % – поведінковий компонент; низького рівня зменшилися на 3 % – когнітивний компонент, 4 % – емоційний компонент, 7 % – поведінковий компонент.

Проаналізувавши результати формувального експерименту, можна зазначити, що більшість досліджуваних експериментальної групи почала характеризуватися середнім та низьким рівнем прояву сором'язливості, що означає оптимізацію особистісних утворень, зокрема зняття когнітивного дисонансу, оптимізацію локусу контролю, зниження рівня реактивної та особистісної тривожності, підвищення рівня самооцінки, зниження рівня індукованості (самозвинувачення), спрямованість реакцій та діяльності назовні, вміння відстоювати власні позиції.

Розроблену та апробовану технологію психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів, яка складається з двох основних блоків: робота з студентами, зокрема проведення соціально-психологічного тренінгу «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів», когнітивно-біхевіорального праксису соціальної сміливості, тренінгу формування лідерських копінг-стратегій, синквейну «Програвання емоцій сором'язливості», тьюторіалу (когнітивного, емоційного, поведінкового), методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу»; робота з викладачами, зокрема проведення міні-лекцій, семінарів, бесід, дискусій, психологічного воркшопу «Сором'язливість очима викладача» можна вважати ефективною, а припущення дослідження про те, що сором'язливість як

особистісна якість суттєво впливає на успішність підготовки майбутніх психологів і проявляється в усіх її структурних компонентах (когнітивних, емоційних, поведінкових), а її корекція можлива через оптимізацію пов'язаних з нею особистісних психологічних утворень методами активного соціально-психологічного навчання, підтвердженням.

3.3. Психологічні рекомендації викладачам зі зниження сором'язливості у майбутніх психологів

Професія психолога, як і будь-який вид праці, який лежить у площині взаємодії людини-людина, висуває певні вимоги до особистості майбутнього фахівця-психолога. Першочерговими є комунікативна розкутість, емоційна стабільність, здатність до експерименту (ризик), соціабельність, здатність до співпраці, підкорення інтересів особистості груповим інтересам, витримка, стресостійкість тощо.

Проблема наявності сором'язливості зумовлена, перш за все, відсутністю системного підходу та професійної допомоги майбутнім психологам, які потерпають від проявів своєї сором'язливості.

Сором'язливість як 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, не дає можливості повноцінного розкриття особистості. Ці характеристики проявляються у особистісних утвореннях сором'язливості, які стають перепоною на шляху професійного становлення майбутніх психологів: наявність внутрішнього конфлікту та суб'єктивного локусу контролю, що належать до когнітивного компонента; високий рівень тривожності (реактивної, особистісної), низький рівень самооцінки, схильність до самозвинувачень, що належать до емоційного компонента; інтровертованість,

підлеглий тип поведінки, що належать до поведінкового компоненту. Усі ці особистісні утворення спровоковані високим рівнем сором'язливості, який потребує психокорекційного втручання.

Отже, у дослідженні запропоновано низку психологічних рекомендації зі зниження сором'язливості у майбутніх психологів, спрямованих на позитивні зміни особистісних утворень структурних компонентів сором'язливості.

Крім методів, запропонованих вище, слід зазначити важливість створення психолого-педагогічних умов, за яких процес зниження сором'язливості у студентів матиме позитивну динаміку змін.

Для успішної реалізації себе майбутній психолог повинен володіти широким спектром знань у сфері загальної, соціальної, вікової психології, основ психологічного консультування, психокорекційних практик тощо. Саме від уміння викладача вчасно розгледіти сором'язливу особистість залежить те, наскільки вона буде продуктивною у процесі навчання, а в подальшому в практичній реалізації себе як психолога-практика.

Таким чином, серед умов ефективного використання засобів зниження сором'язливості є обізнаність викладачів про особистісні утворення сором'язливості, які виступають складовими сором'язливої особистості майбутнього психолога.

З цього виникає необхідність усвідомлення викладачами важливості знань, умінь та навичок, необхідних для роботи з сором'язливими студентами. Часто виникають ситуації, в яких сором'язливі майбутні психологи не знають, як повноцінно себе реалізувати у навчальному процесі (страх виступу перед аудиторією, невміння повноцінно розкрити матеріал, скутість у вербальних та невербальних комунікаціях тощо), що призводить до зниження академічної успішності, а інколи втрати віри в свою майбутню професійну спроможність у практичній психології.

Незважаючи на те, що студенти мають різні рівні прояву сором'язливості (високий, середній), єдиним для всіх залишається високий рівень тривожності,

що призводить до психологічного напруження сором'язливих студентів. Тому перед початком викладення теоретичного (практичного) матеріалу викладач повинен провести психологічну підготовку студентів. Процес психологічної підготовки має включати не лише завдання, спрямовані на зняття психологічного напруження, а й вправи, які допоможуть підвищити самооцінку, самоцінність, знизити рівень тривожності, індукованості та когнітивного дисонансу тощо.

Тому вважаємо доцільним навести ряд рекомендацій, які стануть у нагоді викладачам, для роботи з сором'язливими майбутніми психологами:

1) дослідити особливості когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів сором'язливості у майбутніх психологів;

2) враховувати та створювати умови, за яких прояв сором'язливості не буде мати істотного впливу на навчальний процес;

3) заохочувати студентів до процесу дослідження особливостей прояву своєї сором'язливості та пошуків шляхів її зниження;

4) демонструвати підтримку, розуміння та прагнення допомогти сором'язливим студентам досягнути позитивного результату у зниженні прояву сором'язливості;

5) формувати у студентів навички ефективного вербального та невербального спілкування;

6) всебічно сприяти і підтримувати студентів у прагненні подолати негативні прояви сором'язливості;

7) стимулювати сором'язливих студентів вести щоденник самоаналізу, де вони можуть фіксувати досягнення та невдачі у процесі роботи над зигненням своєї сором'язливості;

8) володіти змістовними знаннями про сором'язливість, її структурні компоненти та особистісні утворення;

9) ділитися досвідом з колегами щодо ефективного спілкування з сором'язливими студентами.

Крім того, необхідно враховувати важливість усвідомлення студентами своєї сором'язливості та її негативного впливу шляхом активізації потреби зниження її проявів. Для цього можна використати Стенфордський опитувальник сором'язливості, представлений у констатувальному експерименті.

Важливо акцентувати увагу викладачів на тому, що показники змін рівнів прояву сором'язливості за різними компонентами можуть різнитися. Отже, важливо звертати увагу на ті компоненти сором'язливості, де особистісні утворення не зазнали істотних позитивних змін.

Слід зазначити, що всі методи і рекомендації, викладені вище, матимуть позитивну динаміку впливу лише за умови врахування і застосування викладачами комплексного підходу (когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів), адже кожен компонент має вплив на прояв сором'язливості у майбутніх психологів.

Висновки до третього розділу

Переважна більшість майбутніх психологів мають високий (22, 9 %) та середній (53,5 %) рівні прояву сором'язливості, що вказує на гостру необхідність розробки та апробації технології психологічної корекції сором'язливості шляхом оптимізації особистісних утворень (когнітивних, емоційних, поведінкових). Технологія психологічної корекції сором'язливості складається з впровадження соціально-психологічного тренінгу «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів», когнітивно-біхевіорального практикуму соціальної сміливості, тренінгу формування лідерських копінг-стратегій, синквейну «Програвання емоцій сором'язливості», майстер-класу «Арт-мікс», тьюторіалу (когнітивного, емоційного, поведінкового), методу руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» – блок роботи з студентами; міні-лекцій, семінарів, бесід, дискусій, психологічного воркшопу

«Сором'язливість очима викладача» – блок роботи з викладачами.

Соціально-психологічний тренінг спрямований на роботу з загальними рівнями сором'язливості та її особистісними утвореннями, а також розроблений спеціально для студентів із високим та середнім рівнями прояву сором'язливості, зумовлених впливом сукупності структурних компонентів (когнітивного, емоційного, поведінкового) та складається з семи щотижневих занять тривалістю півтори – дві години (14 годин). Кожне заняття присвячено оптимізації одного або декількох особистісних утворень сором'язливості.

Когнітивно-біхевіоральний практикум соціальної сміливості (1 заняття тривалістю півтори – дві години) і тренінг формування лідерських копінг-стратегій (1 заняття тривалістю півтори – дві години) спрямовані на психокорекцію особистісних утворень (підлеглий тип поведінки, інтровертованість) поведінкового компонента сором'язливих студентів.

Синквейн «Програвання емоцій сором'язливості» (1 заняття тривалістю дві години) та майстер-клас «Арт-мікс» (1 заняття тривалістю дві години) спрямовані на роботу з особистісними утвореннями (висока тривожність, занижена самооцінка) емоційного компонента сором'язливості.

Тьюторіал (когнітивний, емоційний, поведінковий; 1 заняття тривалістю півтори години) та метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу» (1 заняття тривалістю дві години) спрямовані на роботу з особистісними утвореннями сором'язливості (інтернальність, внутрішня конфліктність), які є складовими когнітивного компонента.

Міні-лекції (2 заняття тривалістю півтори години), семінари (2 заняття тривалістю півтори години), бесіди, дискусії (2 заняття тривалістю півтори години), психологічний воркшоп «Сором'язливість очима викладача» (1 заняття тривалістю дві години) спрямовані на розширення кола знань викладацького складу про сором'язливість, особливості її прояву серед студентської молоді, оволодіння технікою психокорекційного впливу сором'язливості шляхом оптимізації її особистісних утворень у майбутніх

психологів.

Рекомендації для викладачів, які працюють зі студентами з високим та середнім рівнями сором'язливості, допомагають визначити особливості та специфіку роботи з такими студентами.

Результатом технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів шляхом оптимізації особистісних утворень структурних компонентів (когнітивного, емоційного, поведінкового) є значне зниження високого рівня прояву сором'язливості, що означає збільшення кількості досліджуваних із низьким та середнім рівнями прояву (кількість студентів після впровадження технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів із високими показниками з 44 % зменшилася до 4 %, з середніми – з 56 % до 28 %, а з низьким показником збільшилася на 68 %. Отже, більшість досліджуваних експериментальної групи почала характеризуватися низьким та середнім рівнями прояву сором'язливості, а також позитивними змінами особистісних утворень цього феномена, зокрема зняттям когнітивного дисонансу, оптимізацією локусу контролю, зниженням рівня реактивної та особистісної тривожності, підвищенням рівня самооцінки, зниженням рівня індукованості (самозвинувачення), спрямованістю реакцій та діяльності назовні, вмінням відстоювати власні позиції.

Список використаних джерел у розділі 3

1. Адамська З. М. Особливості локалізації локусу контролю у студентів - майбутніх психологів / З. М. Адамська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12, – Київ, 2008. – Вип. 23 (47). – С. 247–253.
2. Бельорін-Еррера О. М. Валеологічний підхід до підвищення самооцінки студентів / О. М. Бельорін-Еррера, Д. В. Бондар, Т. М. Чикало // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – Харків, 2017. – Серія : Валеологія: сучасність і майбутнє, Вип. 22. – С. 50–54.
3. Березовська Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньо особистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.10 / Л. І. Березовська. – К., 2013. – 21 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех : // У 2 кн. : Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. – К. : Либідь. – 2003. – 344 с.
5. Беляєва О. Підвищення самооцінки : програма занять / О. Беляєва, К. Попович // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2018. – N 3/4. – С. 22–48.
6. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Л. Г. Боброва. – Київ, 2014. – 20 с.
7. Бреславець Л. Корекційна програма зі зменшення агресії та підвищення рівня самооцінки / Л. Бреславець // Шкільному психологу. Усе для роботи : науково-метод. журн. – 2012. – № 3. – С. 35–39.
8. Вольнова Л. М. Проектні технології як засіб підвищення професійної підготовки майбутніх психологів / Л. М. Вольнова // Науковий

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 6 (51). – С. 229–236.

9. Власенко І. А. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у професійній діяльності вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / І. А. Власенко. – К., 2016. – 20 с.

10. Власова Т. В. Когнитивно-бихевиоральний підхід в психотерапії і консультуванні / Т. В. Власова // Хрестоматія. – Владивосток : ГИ МГУ, 2002. – 110 с.

11. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6-ти т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 3 Проблемы развития психики. – 369 с.

12. Газиева Н. М. Исследование копинг-стратегий студентов в контексте проблемы формирования психологической службы вуза / Н. М. Газиева, Н. В. Лукьянченко, В. Э. Пахальян // Психология в вузе : научно-методический журнал. – 2011. – № 6. – С. 86–101.

13. Галушко Л. Я. Мотиваційно-глибинні передумови психокорекції у професійній підготовці майбутнього психолога / Л. Я. Галушко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 7 (52). – С. 166–172.

14. Герасімова Н. Є. Активізація механізмів психологічних захистів в умовах внутрішньоособистісних конфліктів студентів ВНЗ / Н. Є. Герасімова // Психологія : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2003. – Вип. 19. – С. 186–190.

15. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Н. В. Гула. – К., 2014. – 20 с.

16. Дідик Н. М. Специфіка проведення тренінгу розвитку професійно-значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 2 (47). – С. 168–174.

17. Долгополова О. В. Психологічні особливості статеворольових чинників соціальної тривожності у підлітків та їх корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / О. В. Долгополова. – Х., 2016. – 20 с.

18. Закладний М. В. Клініко-психологічна характеристика тривожних розладів різного генезу та їх медико-психологічна корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 19.00.04 / М. В. Закладний. – Х., 2017. – 24 с.

19. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость / Ф. Зимбардо ; Пер. с англ. – М. : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 308 с.

20. Качур О. Як допомогти дитині підвищити самооцінку. Практичне заняття для педагогів / О. Качур // Соціальний педагог. Шкільний світ. – 2019. – № 11. – С. 40–47.

21. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю / А. Корб ; пер. з англ. Анна Марховська. – Київ : Наш формат, 2019. – 213 с.

22. Кочетова М. С. Социально-психологическая работа по коррекции школьной тревожности у подростков / М. С. Кочетова // Актуальні проблеми гуманітарних наук у дослідженнях молодих науковців : Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (18 жовтня - 15 листопада 2012 р.) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К. : Фенікс, 2013. – С. 41–44.

23. Ксендзюк О. Трансформация личности: нейролингвистическое программирование / О. Ксендзюк // Анализ и комм. – Одесса : Хаджибей, 1995. – 352 с.
24. Купер М. Как понимать язык цвета / М. Купер, А. Метьюз. – М. : Эксмо. – 2004. – 144 с.
25. Лушин П. В. Психология личностного изменения: дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Лушин Павел Владимирович. – К., 2003. – 452 с.
26. Любчак Л. Подолання тривожності першокурсників у процесі адаптації до навчання у вищих навчальних закладах / Л. Любчак // Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2003. – Вип. 1–2 (28/29). – С. 141–143.
27. Мазуровська О. В. Зниження високого рівня тривожності / О. В. Мазуровська // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2010. – № 6. – С. 37–38.
28. Максименко С. Д. Практикум із консультативної психології / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єв, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. – Мелітополь : Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. – 414 с.
29. Малкина-Пых И. Г. Техники гештальта и когнитивной терапии / И. Г. Малкина-Пых. – М. : ЭКСМО, 2004. – 156 с.
30. Матяш О. Подолання страхів і тривожності [Текст] : корекційно-розвивальна програма / О. Матяш // Психолог дошкілля. – 2014. – № 12. – С. 1–56.
31. Мельничук С. К. Психологічні особливості розвитку впевненості у собі в юнацькому віці : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / С. К. Мельничук. – К., 2014. – 20 с.
32. Мікляєва Г. М. Особистісно-рольовий підхід у психокорекції тривожності молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / Г. М. Мікляєва. – Х., 2014. – 16 с.

33. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Л. В. Мова. – К., 2003. – 20 с.

34. Нечипоренко К. С. Корекція і розвиток самооцінки у соціально-депривованих підлітків з обмеженням життєдіяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.08 – спеціальна психологія / К. С. Нечипоренко. – Київ, 2015. – 20 с.

35. Нижник Л. Робота над проявами дезадаптації: Корекція тривожності й агресивності / Л. Нижник // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2013. – N 4. – С. 7–13.

36. Огієвич В. Л. Як сформувати самооцінку і впевненість у собі? / В. Л. Огієвич // Шкільному психологу. Усе для роботи : Науково-методичний журнал. – 2020. – № 4 (136). – С. 8–12.

37. О'Коннор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. Новейшая психология личного мастерства / Д. О'Коннор, Д. Сеймор. – Челябинск : Версия, 1997. – 256 с.

38. Олийнык Л. Как помочь школьникам повысить самооценку / Л. Олийнык // Воспитание школьников : Теоретический и научно-методический журнал. – 2007. – N 1. – С. 29–30.

39. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Петренко Вікторія Євгенівна. – К., 2015. – 273 с.

40. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності / В. Є. Петренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки : [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 42 (66). – С. 174–180.

41. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – СПб. : Питер, 2003. – 192 с.
42. Пилипенко Н. М. Психокорекція підвищеної тривожності / Н. М. Пилипенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №7. – С. 62–64.
43. Піцхелаурі К. Зниження рівня тривожності [Текст] : авторська корекційна програма / К. Піцхелаурі // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2014. – N 7. – С. 34–38.
44. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
45. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Р. Роджерс. – М. : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
46. Романовська Д. Д. Тренінгове опанування учнями проблемно-вирішальної поведінки / Д. Д. Романовська // Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2003. – N5. – С. 68–74.
47. Росюк А. Корекція тривожності та страхів / А. Росюк // Психолог. – 2008. – №7/8. – С. 47–51.
48. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 2003. – 368 с.
49. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07 / Ставицька Світлана Олексіївна. – К., 1998. – 242 с.
50. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів [Текст] / О. В. Сазонова // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць / Кам'янець-Подільський НУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – Вип. 23. – С. 562–573.

51. Сачук М. Зниження тривожності в дітей підліткового віку : корекційно-профілактична програма / М. Сачук // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. –2016. –№ 23/24. – С. 36–43.

52. Свіденська Г. М. Психологічний тренінг як засіб розвитку самосвідомості та зниження рівня тривожності в період підліткової кризи / Г. М. Свіденська // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 9. – С. 34– 46.

53. Слюсарев Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 – общая психология, история психологии / Ю. В. Слюсарев. – СПб. – 1992. – 20 с.

54. Сметаняк В. І. Функціональні залежності у структурі ціннісно-цільової детермінації поведінки старшокласників / В. І. Сметаняк // Психологія : збірник наукових праць / М-во освіти України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. – Вип. 14. – С. 165–172.

55. 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.

56. 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.

57. Торб'як Н. В. Проблема самооцінки дітей молодшого шкільного віку та особливості її формування під впливом педагогічної оцінки / Н. В. Торб'як // Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Соціальна робота. – 2017. – № 1. – С. 30–34.

58. Федорова Л. А. Корекційно-розвивальна робота з тривожними дітьми / Л. А. Федорова, В. В. Овадюк // Шкільному психологу. Усе для роботи : Науково-методичний журнал. – 2017. – № 3. – С. 12–17.
59. Фопель К. Ф. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение. Пер. с нем. / К. Ф. Фопель. – М. : Генезис, 2003. – 368 с.
60. Хомич Г. О. Психологічна допомога особистості у стані тривоги: екзистенційна модель / Г. О. Хомич // Загальна і медична психологія. – 2019. №2. С. 77– 81.
61. Цекова Я. Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників / Я. Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2005. – № 12. – С. 66–72.
62. Цекова Я. Ю. Психологічні підходи до вивчення тривожності та шляхи її корекції / Я. Ю. Цекова // Психологія : збірник наукових праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. – Вип. 24. – С. 67–77.
63. Чистяков С. А. Внутрішньоособистісні конфлікти та особливості їх психопрофілактики і психокорекції у курсантів вищого військового навчального закладу : дис... кандидата. психол. наук: 19.00.09 / С. А. Чистяков. – Х., 2003. – 226 с.
64. Юрчинська Г. Впровадження психодрами в освітні програми психологів як умова підвищення рівня професійної самооцінки студента / Г. Юрчинська // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – Київ : Київський університет, 2011. – Серія : Психологія. Педагогіка. Соціальна робота, Вип. 1. – С. 33–36.
65. Язинська Р. О. Особливості роботи шкільного психолога з корекції самооцінки у підлітків / Р. О. Язинська, Г. О. Біленко // Вісник Київського інституту бізнесу та психології. – 2016. – № 3. – С. 75–81.
66. Ялом И. Групповая психотерапия : теория и практика: пер с англ. / И. Ялом. – М. : Апрель Пресс, 2001. – 576 с.

67. Ясточкіна І. А. Особливості використання арт-технік у зниженні особистісної тривожності / І. А. Ясточкіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка : Збірник наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 16. – С. 137–142.

68. Ясточкіна І. А. Специфіка прояву та методи корекції особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці / І. А. Ясточкіна // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів ун-ту за 2011 рік, 9 - 10 лютого 2012 року. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Ч. 2. – С. 278–279.

69. Adler A. Social interest: A challenge to mankind / A. Adler. – N. Y. : Capricorn Books, 1964. – 313 p.

70. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / Richard S. Lazarus, Susan Folkman. – New York : Springer Pub. Co., 1984. – 456 p.

71. Rogers K. R. A way of being / K. R. Rogers. – Bost. : Handhton Miffin Co, 1980. – 395 p.

72. Skinner B. F. Beyond freedom and dignity / B. F. Skinner. – Harm : Penguin Books, 1977. – 218 p.

ВИСНОВКИ

У роботі представлено 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 самоставлення) 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).

Найбільш тісні 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 практикум 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») зумовили зниження рівня сором'язливості майбутніх психологів, що проявилось у зменшенні

досліджуваних з 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 формувального 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.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо [22]

Інструкція. Перед вами зразок опитувальника, заповнений більше 5000 людей у всьому світу. Заповніть його швидко, а потім ще раз вдумливо перечитайте, щоб зрозуміти, наскільки сором'язливість керує вашим життям.

1. Чи вважаєте Ви себе сором'язливою особистістю?

1 – так; 2 – ні.

2. Якщо так, то чи завжди ви були сором'язливими (були і залишаєтеся такими)?

1 – так; 2 – ні.

3. Якщо на перше запитання ви відповіли негативно, то чи був такий період у вашому житті, коли ви були сором'язливими?

1 – так; 2 – ні.

Якщо ні, то можна далі не відповідати. Дякую. Якщо ви відповіли «так» хоча б на одне із трьох запитань, продовжуйте далі.

4. Коли вами опановує сором'язливість, наскільки вона сильна?

1 – надзвичайно сильна;

2 – дуже сильна;

3 – досить сильна;

4 – помірно сильна;

5 – це дещо, на кшталт зніжковіння;

6 – мене охоплює легке зніжковіння.

5. Як часто ви відчуваєте (відчували) сором'язливість?

1 – кожного дня;

2 – майже кожного дня;

Продовження Додатку А

- 3 – часто, майже через день;
 - 4 – один чи два рази на тиждень;
 - 5 – час від часу, рідше, ніж один раз на тиждень;
 - 6 – рідко, один раз на місяць чи рідше.
6. Наскільки ви сором'язливі у порівнянні з людьми вашого кола, віку та статі?
- 1 – набагато сором'язливіший;
 - 2 – більш сором'язливий;
 - 3 – приблизно настільки сором'язливий;
 - 4 – менш сором'язливий;
 - 5 – значно менш сором'язливий.
7. Наскільки є бажаним для вас бути сором'язливим?
- 1 – дуже небажано;
 - 2 – небажано;
 - 3 – байдуже;
 - 4 – бажано;
 - 5 – дуже бажано.
8. Чи є (була) сором'язливість для вас особистісною проблемою?
- 1 – так, часто;
 - 2 – так, інколи;
 - 3 – так, зрідка;
 - 4 – рідко;
 - 5 – ніколи.
9. Відчуваючи сором'язливість, чи можете ви це приховувати і не допускати, щоб інші вважали вас сором'язливим?
- 1 – так, завжди;
 - 2 – інколи виходить, інколи ні;
 - 3 – ні, зазвичай мені це приховати не вдається.

Продовження Додатку А

10. Ви вважаєте себе інтровертом чи екстравертом?

1 – виражений інтроверт;

2 – помірний інтроверт;

3 – легка інтроверсія;

4 – ні те, ні інше;

5 – легка екстраверсія;

6 – помірна екстраверсія;

7 – глибокий екстраверт.

(11–19) Що із перерахованого може бути причиною вашої сором'язливості?

Відмітьте те, що стосується вас.

11. Побоювання, що мене негативно оцінять.

12. Страх бути знехтуваним.

13. Недостатня впевненість.

14. Недостатність соціальних навичок, а саме

—

15. Страх близьких стосунків.

16. Схильність до усамітнення.

17. Асоціальні інтереси, захоплення тощо.

18. Власна недосконалість, недоліки, а саме

—

19.

Інше _____

(20 – 27) Сприйняття сором'язливості

Чи вважають Вас сором'язливими перераховані нижче люди? Як ви думаєте, наскільки сором'язливими вони вас вважають? Використовуйте наступні показники: 1 – надзвичайно сором'язливий; 2 – дуже сором'язливий;

Продовження Додатку А

3 – вельми сором'язливий; 4 – помірно сором'язливий; 5 – певною мірою сором'язливий; 6 – злегка сором'язливий; 7 – несором'язливий; 8 – вони не знають; 9 – я не знаю їх думки.

20. Ваша мати.

21. Ваш батько.

22. Ваші брати чи сестри.

23. Близькі друзі.

24. Ваш коханий/ кохана/ чоловік/ дружина.

25. Ваші однокласники.

26. Ваш теперішній сусід по кімнаті.

27. Ваші викладачі чи керівники, колеги, які добре вас знають.

28. Приймаючи рішення назватися сором'язливим, чим ви керуєтеся?

1 – ви сором'язливі (чи були сором'язливі) завжди та в будь-яких обставинах;

2 – ви сором'язливі (чи були сором'язливі) більш, ніж у 50 % ситуацій, тобто частіше, ніж несором'язливі;

3 – ви сором'язливі (чи були сором'язливі) інколи, але в досить важливих для вас ситуаціях, тому вас можна вважати сором'язливим.

29. Чи траплялось так, що вашу сором'язливість приймали за іншу рису, наприклад, байдужість, холодність, нерішучість?

1 – так.

Зазначте ці риси _____

2 – ні.

30. Чи доводилося вам відчувати сором'язливість на самоті?

1 – так.

2 – ні.

31. Чи доводилося вам відчувати зняковіння на самоті?

1 – так.

2 – ні.

32. Якщо так, то вкажіть коли, як і чому.

Продовження Додатку А

(33 – 36) Що занурює вас у сором'язливість?

33. Якщо ви відчуваєте зараз, чи відчували коли-небудь сором'язливість, будь ласка, вкажіть, які ситуації, види діяльності чи типи людей її викликають (Відмітьте позначкою все, що має відношення до вас).

Ситуації та види діяльності, котрі занурюють мене у сором'язливість:

- будь-які ситуації спілкування;
- великі групи людей;
- малі групи людей, які виконують спільну діяльність (наприклад, семінар у класі, бригада на роботі);
- малі групи людей, які спілкуються (наприклад, на вечірках, танцях);
- спілкування сам на сам із представником своєї статі;
- спілкування сам на сам із представником іншої статі;
- ситуації, в яких я вразливий (наприклад, коли прошу допомоги);
- ситуації, в яких я займаю нижче становище порівняно з іншими (наприклад, коли звертаюсь до керівництва);
- ситуації, які потребують відстоювання своїх прав (наприклад, коли доводиться скаржитися на погане обслуговування або низьку якість товару);
- ситуації, коли я знаходжуся в центрі уваги великої кількості людей (наприклад, роблю доповідь);
- ситуації, коли я знаходжуся в центрі уваги малої кількості людей (наприклад, коли мене представляють чи запитують мою думку);
- ситуації, коли мене оцінюють чи порівнюють з іншими (наприклад, коли у мене беруть інтерв'ю або мене критикують);
- будь-які нові соціальні контакти;
- вірогідність сексуальної близькості;

34. Тепер поверніться до попереднього запитання та відмітьте ситуації, які викликали у вас сором'язливість протягом останнього місяця.

0 – протягом останнього місяця – ні, але раніше бувало;

Продовження Додатку А

1 – так, значною мірою;

2 – так, немало;

3 – так;

4 – тільки злегка;

5 – безумовно ні.

35. Типи людей, які викликають у мене сором'язливість:

– батьки;

– брати та сестри;

– інші родичі;

– друзі;

– незнайомці;

– іноземці;

– особи, які займають вище становище завдяки посаді (поліцейські, викладачі, керівництво на роботі);

– особи, які займають вище становище завдяки перевагам (інтелектуали, спеціалісти);

– люди похилого віку (значно старші за мене);

– діти (значно молодші за мене);

– група представників іншої статі;

– група представників моєї статі;

– представник протилежної статі сам на сам;

– представник моєї статі сам на сам.

36. Тепер, будь ласка, поверніться до попереднього запитання та відмітьте, чи виникала у вас сором'язливість протягом останнього місяця при зустрічі з цими категоріями людей.

0 – протягом останнього місяця – ні, але раніше бувало;

1 – так, значною мірою;

1 – так, немало;

Продовження Додатку А

1 – так, досить часто;

1 – злегка.

(37- 40) Реакції, пов'язані з сором'язливістю.

37. На підставі чого ви робите висновок про те, що відчуваєте сором'язливість?

1 – на підставі думок, переживань та інших внутрішніх симптомів;

2 – на підставі своїх дій у цій ситуації;

3 – на підставі внутрішніх відчуттів і зовнішніх реакцій.

Фізичні реакції

38. Якщо ви відчували чи відчуваєте сором'язливість, то які із запропонованих фізичних реакцій є характерними для вашого стану? Поставте «0» навпроти тих, які не є істотними, інші проранжуйте, починаючи з «1» (найтиповіші, які часто виникають, сильні); «2» (рідше виникають та сильні і т.д.).

– почервоніння обличчя;

– прискорення пульсу;

– нервові тремтіння;

– дзвін у вухах;

– сильне серцебиття;

– сухість у роті;

– тремтіння рук;

– підвищена пітливість;

– слабкість;

–

інше

39. Які особливі думки та почуття є характерними для вашого переживання сором'язливості? Поставте «0» проти тих, які вам властиві, інші проранжуйте від «1» (найтиповіші, часті та сильні) і вище (менш типові). Одним балом можна відмітити декілька пунктів:

– позитивні думки (наприклад, задоволеність собою);

Продовження Додатку А

- не виникає думок (наприклад, крайня заклопотаність власною особою, кожним своїм кроком);
- думки, сконцентровані на неприємних сторонах ситуації (наприклад, думка про те, що моє становище жахливе, хотілось би опинитися поза ним);
- думки, орієнтовані на відволікання (наприклад, про що-небудь, чим можна було б зайнятися, про те, що неприємна ситуація скоро закінчиться);
- негативні думки про себе (наприклад, відчуття що я дурний, неповноцінний);
- думки про те, як мене оцінюють інші (наприклад, розмірковуючи про те, що оточуючі думають про мене);
- думки про свою поведінку (наприклад, яке враження я матиму та як його покращити);
- думки про сором'язливість взагалі (наприклад, про те, наскільки розповсюджена сором'язливість та які її наслідки);
- інше

Дії

40. Якщо ви відчували чи відчуваєте сором'язливість, то в яких зовнішніх діях це проявляється таким чином, що оточуючі можуть зрозуміти вашу сором'язливість? Поставте «0» проти тих дій, які вам невластиві, а інші проранжуйте від «1» (найтиповіші, якісні та яскраво виражені) і вище (менш часті та яскраво виражені). Одним балом можна відмітити декілька пунктів:

- я говорю дуже тихо;
- я уникаю людей;
- я неспроможний дивитися в очі іншим людям;
- я мовчу (не хочу говорити);
- несу нісенітниці;
- завмираю;
- уникаю будь-яких дій;

Продовження Додатку А

– намагаюся сховатись;

інше _____

(41 – 42) *Наслідки сором'язливості.*

41. Які негативні наслідки сором'язливості? Відмітьте те, що стосується вас:

– ніяких;

– виникають соціальні проблеми; важко знайомитися з людьми та заводити друзів, насолоджуватися спілкуванням;

– виникають негативні емоції – відчуття ізольованості чи самотності, депресія;

– сором'язливість перешкоджає тому, щоб інші оцінили мене позитивно (наприклад, через сором'язливість мої досягнення залишаються непоміченими);

– тяжко добитися свого, висловлювати власну думку, використовувати можливості;

– моя сором'язливість спонукає інших негативно мене оцінювати (наприклад, мене несправедливо можуть сприйняти як нетовариського чи пихатого);

– виникають труднощі у взаєморозумінні та пізнавальних процесах (наприклад, серед людей я не можу ясно мислити та висловлювати свої думки).

42. Які у вас позитивні наслідки сором'язливості?

– ніяких;

– з'являється можливість справляти враження скромної людини, зануреної у себе;

– сором'язливість допомагає уникати конфліктів;

– сором'язливість – зручна форма самозахисту;

– з'являється можливість дивитись на інших з боку, вести себе зважено та розумно;

– виключається негативне оцінення з боку оточуючих (наприклад, сором'язливого не вважають нав'язливим, агресивним, претенціозним);

Продовження Додатку А

– сором'язливість дозволяє вибрати серед вірогідних партнерів тих, хто мені більш симпатичний;

– вдається усамітнитися та насолодитися самотністю;

– сором'язливість утримує від того, щоб принизити чи образити іншу людину;

43. Чи вважаєте ви, що вашу сором'язливість можна побороти?

1 – так;

2 – ні;

3 – не впевнений.

44. Чи готові ви до серйозної праці над собою, щоб позбутися сором'язливості?

1 – так, безумовно;

2 – мабуть, так;

3 – поки що не впевнений;

4 – ні.

ДОДАТОК Б

Контент-аналіз Стенфордського опитувальника сором'язливості

Ф. Зімбардо [22]

№ п/п	Психологічні особливості	№	%
1.	Ситуації та види діяльності:		
1.1.	будь-які ситуації спілкування		
1.2.	великі групи людей		
1.3.	малі групи, які виконують спільну діяльність		
1.4.	малі групи людей, які спілкуються		
1.5.	спілкування сам на сам з представником своєї статі		
1.6.	спілкування сам на сам з представником іншої статі		
1.7.	ситуації, в яких я вразливий		
1.8.	ситуації, в яких я займаю нижче положення щодо інших		
1.9.	ситуації, які вимагають відстоювання своїх прав		
1.10.	ситуації, в яких я знаходжуся в центрі уваги великої кількості людей		
1.11.	ситуації, в яких я знаходжуся в центрі уваги малої кількості людей		
1.12.	ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими		
1.13.	будь-які нові соціальні контакти		
1.14.	вірогідність сексуальної близькості		
2.	Типи людей:		
2.1.	батьки		
2.2.	брати та сестри		
2.3.	інші родичі		
2.4.	друзі		
2.5.	незнайомці		
2.6.	іноземці		

2.7.	особи, які мають вище становище		
2.8.	особи, які мають переваги		
2.9.	люди похилого віку		
2.10.	діти		
2.11.	представники іншої статі		
2.12.	представники моєї статі		
2.13.	представник іншої статі сам на сам		
2.14.	представник моєї статі сам на сам		
3.	Суб'єктивне обґрунтування:		
3.1.	на основі думок, переживань та подібних внутрішніх симптомів		
3.2.	на основі своїх дій у цій ситуації		
3.3.	на основі внутрішніх ситуацій і зовнішніх реакцій		
4.	Фізичні реакції:		
4.1.	почервоніння обличчя		
4.2.	прискорення пульсу		
4.3.	нервові тремтіння		
4.4.	дзвін у вухах		
4.5.	сильне серцебиття		
4.6.	сухість у роті		
4.7.	тремтіння рук		
4.8.	підвищена пітливість		
4.9.	слабкість		
5.	Думки та відчуття:		
5.1.	позитивні думки		
5.2.	не виникає думок		
5.3.	самозосередженість		
5.4.	думки		
5.5.	зосередженість на неприємних сторонах ситуації		
5.6.	думки, орієнтовані на відволікання		
5.7.	негативні думки про себе		
5.8.	думки про те, як мене оцінюють інші		
5.9.	думки про свою поведінку		

5.10.	думки про сором'язливість у цілому		
6.	Дії:		
6.1.	говорю дуже тихо		
6.2.	уникаю людей		
6.3.	нездатність дивитися в очі іншим		
6.4.	мовчання		
6.5.	заїкання		
6.6.	говорю нісенітниці		
6.7.	завмирання		
6.8.	уникання буд-яких дій		
6.9.	намагання зникнути		
7.	Позитивні наслідки сором'язливості:		
7.1.	ніяких		
7.2.	з'являється можливість скласти враження скромної людини, зануреної в себе		
7.3.	сором'язливість дозволяє уникати конфліктів		
7.4.	сором'язливість – зручна форма самозахисту		
7.5.	з'являється можливість "дивитися на інших з боку"		
7.6.	вести себе зважено і розумно		
7.7.	мінімізуються негативні оцінки з боку оточуючих		
7.8.	сором'язливість дозволяє вибрати серед вірогідних партнерів спілкування тих, які більш приємні		
7.9.	вдається усамітнитися і насолодитися самотністю		
7.10.	сором'язливість утримує від того, щоб принизити чи образити людину		
8.	Негативні наслідки сором'язливості:		
8.1	ніяких		
8.2	виникають соціальні проблеми (важко знайомитися з людьми)		

8.3	виникають негативні емоції (відчуття ізоляції, самотності)		
8.4	сором'язливість перешкоджає позитивній оцінці мене іншими людьми		
8.5	тяжко добитися свого, висловлювати свою думку		
8.6	сором'язливість спонукає інших негативно мене оцінювати		
8.7	сором'язливість провокує надмірне занурення в себе		
9.	Причини виникнення сором'язливості :		
9.1.	побоювання негативної оцінки		
9.2.	страх знехтування		
9.3.	недостатня впевненість		
9.4.	нестача соціальних навичок		
9.5.	схильність до усамітнення		
9.6.	асоціальні інтереси, захоплення		
9.7.	власна недосконалість, недоліки		

ДОДАТОК В

Міні-лекція на тему:

«Чинники виникнення та вікові особливості сором'язливості»

Мета: висвітлити питання формування та розвитку сором'язливості в різних вікових категоріях.

План лекції

1. Генезис сором'язливості.
2. Дослідження сором'язливості у немовлят та дітей старшого віку.
3. Особливості прояву сором'язливості у підлітковому віці.
4. Сором'язливість у юнацькому віці.

1. Згідно з психоаналітичним підходом, сором'язливість – це симптом або зовнішній прояв глибинного несвідомого конфлікту [120]. Вона проявляється у передчасному психологічному дистанціюванні дитини від матері; надмірній орієнтація «Я» на себе. Згідно з поведінковою теорією, чинниками сором'язливості є негативні навички спілкування з людьми у певних ситуаціях; відсутність «правильних» навичок спілкування; постійна тривожність з приводу своїх подальших дій [116]. Згідно з соціально-психологічною теорією, чинниками сором'язливості виступають урбанізація; життя в ізольованих районах; явище «географічної рухливості»; навішування «ярликів» [112].

2. Р. Кеттел зазначав, що психологічне розрізнення між соціальною впевненістю і сором'язливістю можна було б виявити ще у новонароджених за умов наявності спеціально розроблених методик, що дало б можливість зробити висновки про те, якою виросте дитина [105]. Д. Деніелс визначав формування сором'язливості впливом спадковості та умовами виховання [14]. Л. Славіна та С. Усова наголошують на тому, що сором'язливість у дітей дошкільного віку особливо проявляється у дитячому садочку, бо там є необхідним спілкування з дітьми та виховательським складом. Такі діти дуже важко переживають необхідність виступів перед дітьми та дорослими, вони не здатні включатися в нові ігри,

Продовження Додатку В

невпевнені, соромляться проявити свою неумілість та необізнаність, бояться попросити про допомогу [64], [90].

3. І. Кон, досліджуючи сором'язливість у підлітковому віці, визначав її як природний етап розвитку особистості, пов'язаний із тим, що в цей період спілкування є провідною діяльністю в житті підлітків. Спілкування підлітків має цілу низку особливостей, які спричиняють виникнення сором'язливості. До цих особливостей автор відносить здатність підлітків вигадувати свій «власний світ», який виникає внаслідок перевершення своєї унікальності та егоцентризму [22]. Якщо підліток фізичним розвитком не відповідає прийнятим еталонам краси, сформованим у його класі, колі друзів, то це призводить до заниження самооцінки, розвитку комплексу неповноцінності, безпорадності. Сором'язливий підліток завжди буде уникати ситуацій, в успішності яких він невпевнений. «Хлопці та дівчата приділяють важливе значення тому, наскільки їх тіло та зовнішність відповідають стереотипному образу «маскулінності» чи «фемінності». При цьому підлітковий еталон краси та «прийнятої» зовнішності часто буває завищеним, нереалістичним» [35, с. 67].

4. А. Оверченко, досліджуючи сором'язливість як характерологічну рису особистості в осіб юнацького віку, стверджує, що «сором'язливим особам юнацького віку властивими є емоційна збудливість, емоційна нестійкість, негативний вплив емоцій на діяльність і спілкування, чутливість; слабе вольове самовладанням, покірливість, спрямованість на себе» [42, с. 66].

Формування та розвиток сором'язливості в різних вікових категоріях (від немовляти до підліткового віку) відбувається через тісний зв'язок соціальних та психологічних чинників. Психологічними чинниками сором'язливості є особистісні утворення структурних компонентів сором'язливості, зокрема підвищений рівень

Продовження Додатку В

тривожності, занижена самооцінка, порушення сфери розвитку міжособистісних стосунків, деформація сформованості рівня суб'єктивного контролю, інтровертована спрямованість особистості та порушення сфери самоствавлення. Серед соціальних чинників, які мають важливий вплив на формування сором'язливої особистості, можна виокремити вплив сім'ї, навчально-виховних закладів, ситуаційних чинників суспільства, зокрема життєвих, політичних, економічних, культурних.

ДОДАТОК Г

Міні-лекція на тему:

«Класифікації, види, категорії та типології сором'язливості»

Мета: висвітлити питання класифікацій, видів, категорій та типологій сором'язливості.

План лекції

1. Класифікації сором'язливості.
2. Дослідження видів сором'язливості.
3. Особливості формування категорій та типологій сором'язливості.

1. Ф. Зімбардо розробив наступну класифікацію сором'язливих особистостей:

1) глибоко сором'язливі – це особистості, які визначають самооцінку тим фактором, що вони сором'язливі завжди, в будь-яких ситуаціях, майже з усіма людьми;

2) ситуативно сором'язливі – ця категорія людей не вважає себе сором'язливими, але не приховує, що в певних ситуаціях (наприклад, при необхідності зайти до кімнати, де знаходяться незнайомі люди) на певний час занурюються в стан дискомфорту;

3) хронічно сором'язливі – вони відчують тривожність кожного разу, коли виникає необхідність публічного виступу. Дана категорія особистостей настільки безпомічна в такому стані, що єдиним своїм виходом вбачає втечу від людей;

4) невротично сором'язливі – це найскладніша форма прояву сором'язливості, яка характеризується паралічем свідомості, який супроводжується депресією [23].

2. Залежно від періоду тривалості сором'язливості автор визначив наступні види: вікова, особистісна, ситуативна сором'язливість [24].

Вікова сором'язливість виникає у період засвоєння соціального досвіду та міжособистісних контактів, що є найбільш характерним для підліткового віку.

Продовження Додатку Г

Автор зазначає, що саме в цей період спостерігається внутрішня нестабільність та наростання соціальної активності.

Особистісна сором'язливість характеризується постійністю впродовж життя, незважаючи на можливість інтенсивності характеру міжособистісного спілкування. Вона дає людині можливість пристосуватися до неї, більше того, з'являються індивідуальні підходи до проблем зняття нервово-психологічного напруження. Категорію людей, яким властива особистісна сором'язливість, можна розділити на дві групи. До першої групи відносяться люди, які свідомо вибирають такий спосіб життя, – письменники, художники, творчі особистості, які надають перевагу літературі, речам, ідеям більше, ніж міжособистісному спілкуванню. Другу категорію складають особистості, для яких сором'язливість є покаранням «за життєвими ув'язненнями без будь-якої надії на звільнення» [118, с. 467]. Люди, які відносяться до цієї категорії, страждають від самотності, відчують сильну потребу в спілкуванні, але завдяки своїй сором'язливості не можуть її задовольнити.

3. Дослідження, проведене Ф. Зімбардо та П. Пілконісом, показало неоднорідність категорій сором'язливих особистостей. Серед них виділяють адаптованих сором'язливих людей, котрі змогли напрацювати індивідуальні засоби саморегуляції, зняття напруги під час міжособистісної взаємодії; особливо сором'язливих, яким властиве відчуття напруги, незручності, скутість у більшості соціальних ситуацій; «псевдосором'язливих» – замкнуті люди, яким притаманна занижена самоповага.

Таким чином, це дослідження дало змогу виділити типологію сором'язливих особистостей: сором'язливі екстраверти та сором'язливі інтроверти [24], [113].

Для сором'язливих екстравертів характерним є відтермінування дій на другий план, коли на перший план виступає суб'єктивне відчуття дискомфорту. Сором'язливі екстраверти чітко знають, що необхідно зробити для того, щоб сподобатись іншим людям, вони прагнуть до успіху, що, у свою чергу,

Продовження Додатку Г

допомагає їм швидше досягати звершень у сфері особистого життя та професійного зростання. Але ця наполегливість, яка, на перший погляд, видається природною, у сором'язливих особистостей вимагає прикладання надпотужних зусиль. Тобто сором'язливі люди можуть створювати ілюзію екстравертної впевненості у собі, яка зовнішньо проявляється в умінні дивитися в очі іншим людям, підтримці соціальних контактів тощо. Отже, сором'язливі екстраверти навчаються приховувати свою невпевненість, тривожність, стриманість. Досить часто сором'язливі екстраверти своєю поведінкою можуть викликати негативне ставлення до себе з боку інших через надто демонстративну поведінку: яскравий та асоціальний вид одягу, галасливість, хвалькуватість тощо [24], [113].

Сором'язливі інтроверти в присутності інших людей відчують себе невпевнено, що призводить до недобррозичливого ставлення до них з боку інших. У сором'язливих екстравертів майже відсутні лідерські якості, їм дуже важко досягати соціальних переваг. Сором'язливим інтровертам досить складно починати розмову, інтроверту потрібна причина. На думку інтровертів, бесіда повинна мати зміст, а спілкування заради спілкування – це не їхня стихія [114].

ДОДАТОК Д

Міні-лекція на тему:

«Вплив зовнішніх чинників на розвиток сором'язливості»

Мета: висвітлити питання впливу мікросередовища (батьки) та макросередовища (соціум) на процес становлення та розвитку сором'язливості.

План лекції

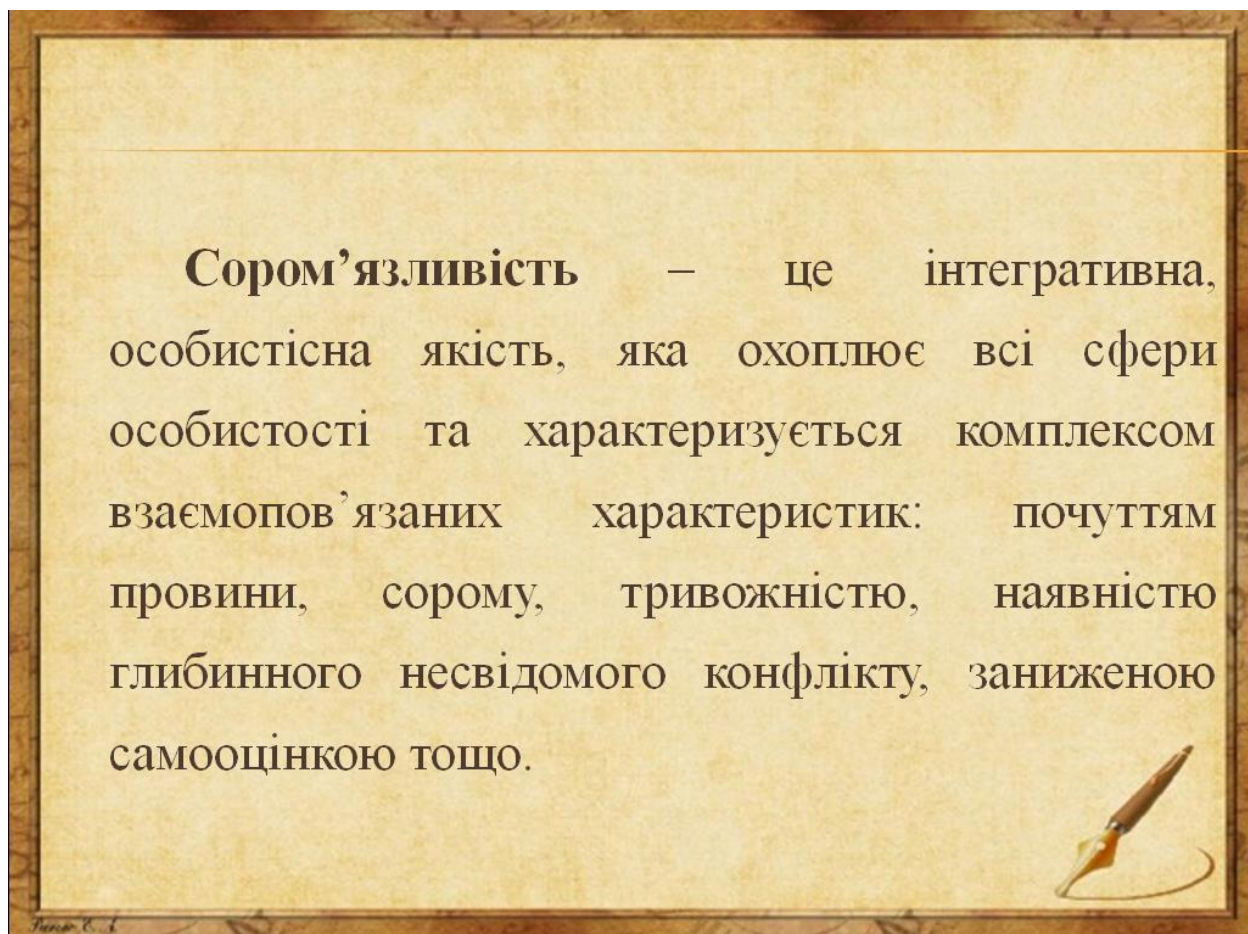
1. Особливості впливу мікросередовища на формування сором'язливості.
2. Вплив макросередовища на розвиток сором'язливості.

1. Насамперед вплив мікросередовища (батьків), які є сором'язливими особистостями, більшою мірою формує саме сором'язливу дитину. «І біологічна конституція, і середовище відіграють роль у формуванні сором'язливості як особистісної риси. Якщо схильна до зниковіння дитина виховується схильною до сором'язливості матір'ю, то очевидно, що тут ми маємо справу з соціальною ситуацією, яка відрізняється від тієї, коли схильна до зниковіння дитина виховується екстравертованою і дуже комунікативною матір'ю. Навіть у випадку з ідентичними близнюками, роз'єднаними при народженні, навряд чи слід очікувати, що вони будуть однаково сором'язливими» [25, с. 336]. К. Ізард говорив про те, що сором'язливість ускладнює адаптацію особистості, адже більшість розцінює сором'язливих людей як замкнених, відчужених, пихатих.

К. Ізард зазначав: «Сором'язливість суттєво обмежує коло дружнього спілкування, позбавляючи людину соціальної підтримки» [25, с. 340]. На думку автора, сором'язливість обмежує допитливість та перешкоджає дослідницькій поведінці особистості особливо в соціальних ситуаціях. Якщо позитивні компоненти сором'язливості можуть виконувати адаптивні функції, то її негативні компоненти мають тісний взаємозв'язок з депресією та тривожністю. Л. Славіна та С. Усова наголошують на тому, що сором'язливість у дітей дошкільного віку яскраво проявляється у дитячому садочку, адже там необхідно спілкуватися з іншими дітьми та вихователями. Такі діти дуже важко

Продовження Додатку Д

переживають необхідність виступати перед дітьми та дорослими, вони нездатні включатися в нові ігри, невпевнені в собі, соромляться проявити свою неумілість та необізнаність, бояться попросити допомоги в інших [62], [80].

ДОДАТОК Є*Туроріал**Перший слайд*

Другий слайд

«Поведінковий компонент сором'язливості»

Підлеглий тип поведінки - пасивність, схильність до покори та рефлексії, невпевненість в собі, посилене почуття відповідальності.

Інтровертованість - спрямованість на світ власних переживань, некомунікативність, високий рівень тривожності та ригідності.



Третій слайд

Емоційний компонент сором'язливості

Високий рівень тривожності – стурбованість, занепокоєння, емоційна напруга (розвивається за конкретної стресової ситуації).

Занижена самооцінка - невпевненість в собі, своїх можливостях та здатності викликати повагу з боку інших, схильність до самозвинувачення.




Четвертий слайд

«Поведінковий компонент сором'язливості»

Підлеглий тип поведінки - пасивність, схильність до покори та рефлексії, невпевненість в собі, посилене почуття відповідальності.

Інтровертованість - спрямованість на світ власних переживань, некомунікативність, високий рівень тривожності та ригідності.



ДОДАТОК Ж

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

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. Х. – 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 звітно-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 звітно-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.