

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь «магістр»

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Виконала:

студентка 265 групи

спеціальність 053 Психологія

освітньо-професійна програма «Психологія»

Мудрак Вероніка Юріївна

Керівник:

кандидат психологічних наук, професор

Якимчук Борис Андрійович

Рецензент:

доктор психологічних наук, професор

Сафін Олександр Джамільович

Умань – 2023

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ..... | 7 |
| 1.1. Феномен сором'язливості у дослідженнях психологів..... | 7 |
| 1.2. Вікові, особистісні та соціальні чинники прояву сором'язливості..... | 22 |
| 1.3. Теоретичний аналіз проблеми сором'язливості у студентської молоді..... | 32 |
| РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У СТУДЕНТІВ – ПСИХОЛОГІВ..... | 42 |
| 2.1. Організація методики дослідження сором'язливості у студентів – психологів..... | 42 |
| 2.2. Дослідження сором'язливості у майбутніх психологів у кількісному і якісному вимірах..... | 46 |
| 2.3. Психологічні рекомендації учасникам освітнього процесу щодо подолання сором'язливості у студентів..... | 57 |
| ВИСНОВКИ..... | 64 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 66 |
| ДОДАТКИ..... | 74 |

ВСТУП

Актуальність теми. Зміни соціального, політичного та економічного характеру, які відбуваються в країні, переосмислення соціальноціннісних підходів призводять до появи серед людей проблеми встановлення міжособистісних контактів, побудови взаємовідносин, сприймання один одного. Труднощі під час знайомства, негативні емоції під час спілкування, надмірна стриманість зумовлені сором'язливістю.

Сором'язливість за відповідних обставин може ставати перешкодою на шляху до встановлення повноцінних особистісних контактів.

Проблема сором'язливості була предметом вивчення у роботах як зарубіжних, так і вітчизняних науковців (А. Добрович, Ф. Зімбардо, В. Куніцина, А. Оверченко, В. Соловйов, І. Степаненко, А. Тихомиров).

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

Деякі науковці зазначають зв'язок сором'язливості з успішністю виконання тієї чи іншої професійної діяльності (Ф. Зімбардо, І. Степаненко).

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, І. Степаненко, О. Туриніна, Г. Хомич, Н. Чепелева, Н. Шевченко) згадується сором'язливість. Однак особливості її прояву та рівень сформованості, психологічні чинники розвитку залишаються поза увагою науковців, тоді як їх виявлення дозволить запропонувати психологічні рекомендації щодо подолання сором'язливості на етапі підготовки психологів у закладах вищої освіти.

Отже, враховуючи соціальну значущість і недостатню розробленість

теоретичних і прикладних аспектів проблеми, було визначено тему кваліфікаційного дослідження: «Психологічні особливості подолання сором'язливості у майбутніх психологів».

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні сутності сором'язливості та емпіричному виявленні особливостей її прояву у студентів - психологів, розробці рекомендацій для викладачів, кураторів, психологів та здобувачів освіти щодо подолання сором'язливості у студентів-майбутніх психологів.

Дослідження передбачало реалізацію таких **завдань**:

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 рекомендації щодо подолання сором'язливості у майбутніх психологів.

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

Предмет дослідження – особливості подолання сором'язливості у майбутніх психологів.

У роботі були використані наступні **методи дослідження**:

а) *теоретичні*: систематизація, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень;

б) *емпіричні*: анкети, опитувальники, тести, аналіз продуктів діяльності тощо;

в) *методи математичної статистики*.

Дослідження проводилось впродовж 2022-2023 років на базі

факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. На різних етапах дослідження у ньому взяли участь 127 студентів 1-4 курсів спеціальності «053 Психологія» денної форми навчання.

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

- *поглиблено й уточнено* сутність поняття «сором'язливість», 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 у галузі психології.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо подолання сором'язливості у майбутніх психологів. Результати дослідження можуть бути використані викладачами, кураторами, психологами під час роботи по подоланню сором'язливості серед студентів-майбутніх психологів; під час викладання дисциплін «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологічні засади міжособистісного спілкування» та інших.

Основні положення та результати кваліфікаційного дослідження були представлені на III Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теорія і практика психокорекції особистості, що відбулася 26 жовтня 2023 року на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини та XII Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика», що відбулася 11-12 жовтня 2023 року на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Публікації: матеріали кваліфікаційного дослідження відображено в збірнику статей студентів факультету соціальної та психологічної освіти

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини у 2023 році.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 67 найменувань та додатків. Робота містить 3 таблиці. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 65 сторінках, загальний обсяг роботи складає 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

1.1. Феномен сором'язливості у дослідженнях психологів

У теперішніх складних та досить нестабільних економічних умовах в Україні випускники вищих та середніх професійних навчальних закладів, училищ та ліцеїв, фахівці різних спеціальностей опиняються в умовах жорсткої конкуренції у пошуку місця роботи. У цій ситуації у найгіршому становищі знаходяться сором'язливі люди, оскільки сором'язливість ускладнює їх адаптацію в суспільстві.

Сором'язливі люди відчують більше труднощів під час встановлення міжособистісних контактів (звідси замкненість, самотність); пасивні в діяльності та життєдіяльності в цілому; надмірно стурбовані оцінкою себе іншими людьми; більш залежні від оточуючих, піддаються тиску з боку оточення. Ці особливості, властиві сором'язливим людям, роблять їх дуже уразливими в умовах ринкової економіки. Звідси одне із завдань психокорекції особистості, вирішення якого сприяє підвищенню її конкурентної спроможності – мінімізація такої риси особистості як сором'язливість.

Першопричина сором'язливості пояснюється досить варіативно. Окремі вчені вважають, що вони виявили генетичні дані, що підтверджують гіпотезу про те, що сором'язливість, принаймні частково, є генетично обумовленою. Проте, є також докази, які свідчать про те, що середовище, в якому виховується людина також може спричиняти сором'язливість. До числа таких факторів належить жорстоке поводження з дітьми, психоемоційне насильство, наприклад, насмішки і т.ін. Сором'язливість може виникнути після того, як людина пережила гостру фізичну реакцію тривоги. За інших обставин сором'язливість як модель поведінки виникає спочатку, а вже потім формуються фізичні симптоми тривоги.

Сором'язливість відрізняється від соціальної тривожності, яка є більш широким, часто пов'язаним з депресією психологічним станом.

Щодо походження сором'язливості, існує кілька підходів, які доповнюють одна одну, іноді взаємно суперечать або ж розкривають лише окремі аспекти складної і багатогранної проблеми.

Для терапевта і дослідника Філіпа Зімбардо сором'язливість - це стан дискомфорту, зумовлений очікуванням можливих негативних наслідків від спілкування з іншими людьми. Зімбардо виділяє поняття «сором'язлива публіка» і «сором'язлива особистість». Він стверджує, що «сором'язлива публіка» адаптується до соціального життя і бере в ньому участь. Натомість «сором'язлива особистість» має чималі проблеми у спілкуванні з іншими індивідами. Одній людині вдається адаптуватися і контролювати дискомфорт, а іншій — ні. Поведінкова тенденція проявляється в тому, що сором'язлива людина боїться переоцінити власні сили і здібності, дуже переймається тим, що про її дії (слова, вчинки) подумають чи скажуть інші люди. Це, в свою чергу, лавиноподібно посилює хвилювання і спричиняє ще більшу невпевненість.

На думку венесуельського письменника, поведінкового консультанта та експерта у галузі прикладної психології, Ренні Ягосеського, сором'язливість можна трактувати як вроджену схильність до соціальної інтроверсії або як набуту психофізичну реакцію різної інтенсивності, пов'язану з очікуванням негативної соціальної оцінки оточуючих. Сором'язливість проявляється когнітивними, афективними та поведінковими змінами, що пов'язані з такими характеристиками людської поведінки, як тривожність, дискомфорт, стрес і схильність до хаотичних міжособистісних контактів. За певних обставин сором'язливість може супроводжуватися психосоматичними змінами.

На думку американського психолога Даніеля Гоулмана сором'язливість слід розглядати, як можливий продукт дуже особливого

вродженого розташування нейронів у префронтальних долях мозку, що генерує певну зміну чутливості у 15 % суб'єктів з цією нейронною конфігурацією. Однак він стверджує, що більшість аспектів, пов'язаних зі сором'язливістю, мають набутий характер і є результатом суспільних комунікативних контактів і взаємодій людей.

В рамках неврологічної концепції, сором'язливість розцінюють як явище, що може виникнути і підтримуватися змінами мозку, які закріплюють повторювану модель відповідної поведінки. Це свідчить про те, що думки, емоції та звички «переналаштовують» ділянки нашого мозку і неврологічно обумовлюють нашу майбутню поведінку. Одним з найпоширеніших проявів сором'язливості є боязнь публічно виступати перед групами, відома, як «страх сцени».

Незважаючи на свою поширеність (за даними Ф. Зімбардо, більше 40 % американських студентів вважають себе сором'язливими, за даними В. Н. Куніциної сором'язливими є 25 % школярів та студентів), проблема сором'язливості мало досліджена [50]. До 70-х років ХХ ст. феномен сором'язливості систематично не вивчався.

Спершу зацікавленість до сором'язливості була обмежена визначенням її структурних особливостей, а також впливом сором'язливості на розвиток різноманітних психічних процесів у дитинстві. У 70-х роках минулого століття американський психолог Ф. Зімбардо та група його послідовників – Л. Бласком, С. Бродт, Д. Стодольскі – розпочали комплексне дослідження з використанням «Стенфордського опитувальника сором'язливості», в котрому взяли участь майже 10 тисяч людей різного віку та різного соціального походження і статусу в США та восьми інших країнах. Тільки 17 % респондентів, котрі брали участь, відповіли, що ніколи не були сором'язливими, але відчували боязкість і занепокоєння в специфічних для них соціальних умовах [49]. Усі когнітивні, афективні, поведінкові та фізичні реакції виникають через побоювання бути негативно

сприйнятим іншими, як неадекватним і не здатним до спілкування, а надмірна сором'язливість стає соціальною фобією.

Зміст феномена сором'язливості. Сором'язливість – багатогранне поняття.

Чим пильніше придивляємося, тим більше її різновидів бачимо. Оксфордський словник з англійської мови повідомляє, що вперше в письмовому вигляді слово «сором'язливий» було використано в англосаксонському вірші, який датується 1000 р. н. е. і тлумачилось як «легкий переляк». Словник Уебстера визначає сором'язливість як стан «сорому в присутності інших людей».

Сором'язлива людина не прихильна до зустрічей та контактів з якою-небудь особою чи будь-яким предметом. Вона вразлива, ухиляється від відстоювання своїх прав, може бути схильна до самотності чи замкнутості через невпевненість у собі або через страх свого антипода. Бути сором'язливим – означає боятися інших людей, особливо тих, котрі з тієї чи іншої причини негативно впливають на наші емоції: незнайомих людей (бо не знаємо, що можна від них очікувати); керівників (вони мають владу); представників іншої статі (через їх появу виникають думки про можливе зближення).

У психологічному плані сором'язливість – складний, комплексний стан, котрий проявляється в різноманітних формах. Це дуже розповсюджена та різностороння якість особистості людини, яка може вважатися або лише ускладненням, або великою проблемою і нести в собі легкий дискомфорт, незрозумілу боязнь і навіть невроз.

Найбільше сором'язливість поширена серед школярів. Але це не означає, що до неї схильні тільки діти. Значна частина дорослого населення також страждає сором'язливістю і не може позбавитися від неї протягом усього свого життя. У підлітковому віці сором'язливість частіше зустрічається у дівчат, ніж у хлопців через те, що бажання бути помітною і

привабливою закладено з більшою силою в жіночій статі, аніж в чоловічій. Правда це не означає, що жінки частіше бувають сором'язливими, ніж чоловіки. Це співвідношення може змінюватися в залежності від країни та культурних характеристик суспільства. Сором'язливість існує в житті кожного з нас. Складовими характеристиками сором'язливості є такі:

- внутрішнє відчуття ніяковості, збентеження, перед котрим відступають усі інші почуття;
- фізіологічні симптоми тривожності;
- зовнішня поведінка людини, котра сигналізує іншим «я сором'язливий» [49].

Розрізняють внутрішню та зовнішню сором'язливість людини. Зовнішньо сором'язливі люди не комунікативні, їм не вистачає соціальних навичок. Це впливає на їхні стосунки з іншими людьми, що, у свою чергу, посилює хворобливу самооцінку і призводить до того, що людина замикається в собі. Ці люди часто займають низьке становище в суспільстві та дуже рідко становляться лідерами.

У порівнянні з зовнішньо сором'язливими інтровертами, сором'язливі екстраверти опиняються в більш виграшному становищі. У них краще розвинуті соціальні та комунікативні навички. Вони знають, що треба робити для того, щоб догодити іншим, бути визнаними, підвищити свій статус. Якщо внутрішньо сором'язливі люди талановиті, то вони часто роблять блискучу кар'єру, але це коштує їм чималих емоціональних зусиль.

Індивідууми, страх яких перед іншими не має меж, вважаються хронічно сором'язливими. У найгіршому випадку сором'язливість приймає форму неврозу, котрий виражається в депресії та може призвести до самогубства.

Таким чином, можна сказати, що сором'язливість – дуже розповсюджена та різностороння якість особистості людини. Вона може вважатися або невеликим ускладненням, або великою проблемою, а може

бути чарівністю юнацтва чи досконалістю характеру. Сором'язливість – це частина особистого досвіду, але її вплив на себе відчуває все суспільство.

Теорії виникнення сором'язливості. На причини сором'язливості по-різному

Р. Кеттел є представником теорії вродженої сором'язливості [24]. У своєму 16-факторному опитувальнику він виділив шкалу Н з двома протилежними якостями особистості: сміливість – самовпевненість і несміливість – чуттєвість до погрози. Низькі оцінки за цим фактором свідчать про надчутливість нервової системи, гостре реагування на будь-яку погрозу; невпевненість у своїй поведінці, силі; стриманість у вираженні почуттів. Люди з такими показниками страждають від почуття особистої неповноцінності, тобто є сором'язливими. Прихильники цієї теорії вважають, що оскільки сором'язливість є вродженою якістю, ніщо не в змозі змінити становище справ.

На противагу від вищезазначеної теорії теорія біхевіоризму доволі оптимістична. Біхевіористи вважають, що сором'язливість виникає тоді, коли люди не спромоглися оволодіти соціальними навичками – в даному випадку навичками спілкування. Але створивши належне виховне середовище, цю проблему можна змінити. На думку біхевіористів, сором'язливість – це реакція страху на соціальні стимули. Варто тільки змінити форми спілкування, зробити їх «правильними» і зникне будь-яка скованість [24].

У психоаналітичній теорії сором'язливість розцінюється як реакція на незадоволення первинними потребами інстинкту. Вона пов'язується з відхиленнями в розвитку особистості внаслідок порушення гармонії між інстинктом, пристосуванням до реальності і розумом, котрий охороняє моральні норми. Крім того, сором'язливість – це зовнішній прояв несвідомого конфлікту. Психоаналітичні міркування базуються на

прикладях патологічної сором'язливості, котру дійсно необхідно лікувати [24].

Альфред Адлер – представник індивідуальної психології – вважав, що всі діти відчують «комплекс неповноцінності» через фізичну недосконалість, нестачу можливостей та сил. Це може ускладнити їхній розвиток. Адлер стверджував, що людина ніколи не стане невротиком, якщо вона співпрацює з людьми. А ті, хто нездатен до цього, виявляються самотніми невдахами. Автор увів поняття «невпевнена поведінка», що зумовлена страхом критики, страхом сказати «ні», боязкістю контакту, наполягати на своєму, обережністю. Люди з «невпевненою поведінкою» залежні, несамостійні, пасивні, тобто сором'язливі. Їх антиподи – незалежні, самостійні й активні особистості [50].

Соціологи та деякі дитячі психологи вважають, що сором'язливість треба розуміти в аспекті соціальних установок: ми бентежимося, коли мова йде про дотримання суспільних пристойностей.

Соціопсихологи стверджують, що сором'язливість дає про себе знати, коли людина говорить про себе, що вона сором'язлива чи вважає, що так про неї думають інші [2].

Фактори, що визначають виникнення сором'язливості. Останнім часом

Деякі науковці сором'язливість визначають як «високу реактивність». Часто у високореактивних дітей вона виступає як інстинктивна поведінка, направлена на захист від фізичного та емоційного перевантаження. При цьому можливі два варіанти інстинктивної поведінки. Перший – дитина, чимось незадоволена, вибирає «стратегію уникнення» (вид психологічного захисту) і стає сором'язливою. Другий – дитина включається у суперництво і стає самовпевненою.

Природний фактор – темперамент, обумовлений типом нервової системи.

На перший погляд може здатись, що сором'язливість – пріоритет інтровертів – людей, направлених на свій внутрішній світ, котрі не потребують численних зовнішніх контактів і віддають перевагу усамітненню. До таких відносяться флегматики і меланхоліки. Вважається, що серед цієї категорії сором'язливих більше і це – зовнішньо сором'язливі особистості. Але існують й сором'язливі екстраверти – люди, які прагнуть до спілкування та численних контактів. Це холерики та сангвініки. Серед них зустрічаються внутрішньо сором'язливі. У силу характеристик свого темпераменту (наполегливість, рішучість, сміливість, оптимізм) їм вдається боротися з внутрішньою сором'язливістю. Навіть, якщо не вдається, то зовнішньо вони виглядають досить розкуто. Певна річ, це коштує їм значних емоційних витрат [8].

Соціальний фактор. Існує тісний взаємозв'язок між типом виховання дитини та проявами її сором'язливості.

Причини сором'язливості можуть полягати у неправильному вихованні. Найтиповішими проявами неправильного виховання є такі:

1. Неприйняття: між батьками та дитиною відсутній душевний контакт. Дитина взута, одягнена, нагодована, але її внутрішнім станом ніхто не цікавиться. Є висока вірогідність того, що вона виросте або агресивною, або несміливою, затурканою чи уразливою.

2. Гіперпідклування: батьки забагато уваги приділяють виховуванню дитини, програмують кожен її крок. Вона вимушена хронічно стримувати свої стремління та бажання. Отже отримуємо два варіанти:

– дитина, яка протестує проти такої поведінки, що призводить до агресивності;

– дитина, котра підкоряється і стає відлюдною, відмежованою і, як результат,

сором'язливою.

3. Стурбовано-помисливий тип виховання: якщо в родині єдина дитина, то такий тип зустрічається досить часто. Про дитину надмірно піклуються, що є сприятливою підставою для розвитку невпевненості, нерішучості та несміливості в собі.

4. Дитина-егоцентрик («кумир родини»): дитину переконують, що вона – сенс життя. У такій родині скоріш за все виросте нахаба, а не сором'язлива людина. У результаті викривленого родинного виховання, як правило, виростають люди з емоційними порушеннями полярних типів – агресивні або сором'язливі [3].

Окремо необхідно розглянути походження сором'язливості немовлят та дітей, оскільки для них емоціональне ставлення є домінуючим. Одне з можливих джерел сором'язливості може бути виявлено, якщо простежити за раннім досвідом спілкування з незнайомими людьми. Сором'язливість походить з помилки пізнання, котра призводить до реакції на незнайомця як на знайому людину. Якщо дитина переживає часто такі неприємні відчуття, пов'язані з незнайомцями, вона поступово розуміє, що зустріч із незнайомою людиною завжди викликає сором'язливість [49].

Деякі інші джерела сором'язливості (в межах соціального фактора) включають: уявлення сором'язливої дитини про себе, черговість народження, чуттєвість до сором'язливості батьків та дітей один до одного, а також успадкування сором'язливості.

Сором'язливі діти вважають себе менш привабливими, менш розумними, слабкими, тобто сприймають себе як «менш популярних». Це говорить про те, що вони відчують себе невідповідними деяким стандартам, адже їхні особисті стандарти дуже завищені. Діти самі для себе виступають критиками.

Черговість народження дитини в родині має для неї певні наслідки в психологічній, соціальній і професійній сферах. Для всіх первістків характерне відчуття своєї неадекватності, тому серед них більше

сором'язливих. Вони менш популярні, оскільки недостатньо розвинули у собі навички спілкування, властиві їхнім молодшим братам та сестрам (наприклад, уміння переконувати, добиватися свого і т.д.). Тому старші діти приклеюють собі ярлик «сором'язливий».

Цікаво, що діти зовсім нечутливі до проявів сором'язливості у своїх батьків, оскільки для них сором'язливість – це небажана риса, котра не може бути присутня у їхніх батьків. Чи є дитина сором'язливою краще розпізнають у своїх дітей сором'язливі матері, аніж татусі. Сором'язливість батьків жорстко корелює з сором'язливістю дітей. Приблизно 70 % батьків «нагороджують» своїх дітей цією якістю. Однак у сором'язливих батьків у сім'ї в основному тільки одна дитина буває сором'язливою, як правило первісток, а інші не є такими. Причиною є високі вимоги батьків, а також неусвідомлений розподіл ролей у сім'ї (говорун – пасивний слухач) [49]. Таким дітям необхідне почуття віри. Школа і домівка повинні захищати від страху, а не бути джерелом невпевненості у своїх силах.

Однак школа посилює проблему сором'язливості. Школа – гарний притулок для сором'язливих дітей, якщо у ній погані вчителі, бо, як правило, вони не відчують сором'язливості своїх учнів.

У людей, котрі змалку звикли до колективу, люблять роботу в ньому, сором'язливість або зовсім відсутня, або слабо виражена. Цю якість можуть активізувати презирство, глузування з боку інших, критика, але вона може виникнути і у відповідь на похвалу, оскільки в цій ситуації присутня, щонайменш, одна умова активізації сором'язливості – збільшення уваги до себе. Найчастіше сором'язливість викликається надмірною скромністю людини, недооцінкою своїх можливостей, але це не завжди так. Іноді сором'язливість – наслідок переоцінки своєї ролі в колективі, але тільки ретельно прихованої. Людині здається, що вся увага оточуючих, з котрими вона спілкується, направлена тільки на неї, що ті помилки і недоліки, котрі іншому б пробачили, їй «ніколи ніхто не

пробачить». Іншими словами, сором'язливість у цьому випадку викликається почуття своєї винятковості.

Часто можна побачити, як дитина під час розмови з дорослими, особливо незнайомими, починають кривлятися і маніритися. Це небезпечний знак. Якщо вчасно не зупинити дитину, не навчити її спокійному спілкуванню з оточуючими, в неї буде розвиватися сором'язливість. З дитинства потрібно викорінювати в ній навіть натяк на відчуття своєї винятковості.

Отже, сором'язливість – це явище соціально обумовлене. Вона проявляється при взаємодії людей у суспільстві; це одне з проявів взаємовідносин. Головне джерело сором'язливості – страх перед людьми. Сором'язливість можуть викликати родичі та, навіть, батьки. Основа сором'язливості звичайно закладається в дитинстві. Її прояв багато в чому залежить від батьківського виховання, навчальних закладів і соціального оточення. У той же час є й такі люди, котрі, будучи не сором'язливими, раптом під впливом деяких факторів стають такими.

Для того, щоб краще осягнути поняття такого складного стану як сором'язливість, необхідно ознайомитися, як сором'язливість впливає на різних людей. У сором'язливості широкий спектр психічних станів: від відчуття ніяковості в присутності інших людей до тривожності, котра може зруйнувати життя людини. Для деяких людей сором'язливість – це обраний ними самими спосіб життя, для інших – покарання, нібито ув'язнення без будь-якої надії на звільнення.

Проявляється сором'язливість порізному. Дуже багато спільного в прояву сором'язливості з проявом розгубленості та напруги. Тому всі вони поєднуються в одну групу, котра називається емоціональним порушенням діяльності. Будь-які емоціональні порушення можуть чітко проявлятися або в психомоторній, або в інтелектуальній, чи у вегетативній сфері. Порушення цих сфер і визначає три головних види прояву сором'язливості:

- 1) зовнішня поведінка людини, котра сигналізує про сором'язливість;
- 2) фізіологічні симптоми;
- 3) внутрішні почуття та уразливість інтелектуальних функцій [49].

Розглянемо їх детальніше. Зовнішні прояви: основними ознаками, які характеризують поведінку людини, як сигнал про сором'язливість є:

- небажання вступати в бесіду;
- незручний чи навіть неможливий контакт очей;
- голос оцінюється як занадто м'який;
- уникання людей;
- відсутність прояву ініціативи [49].

Така поведінка ускладнює соціальне спілкування та міжособистісні контакти, необхідні всім людям без винятку. Через те, що сором'язливим людям раз за разом не вдається виразити себе, вони менше інших здатні створити свій особистий внутрішній світ. Усе це призводить до замкненості людини. Замкненість – це небажання розмовляти до тих пір, поки до цього не будуть спонукати, схильність до мовчання, нездатність говорити вільно. Але замкненість – це не просто бажання уникати розмов, а більш загальна та глибока проблема; не просто проблема відсутності навичок спілкування, а результат неправильного уявлення про природу людських взаємовідносин.

На фізіологічному рівні сором'язливі люди відчувають такі зміни:

- прискорюється пульс;
- сильно б'ється серце;
- виступає піт;
- у животі з'являється почуття пустоти [49].

Проте подібні реакції з'являються при будь-якому сильному емоційному потрясінні. Відмінним фізичним симптомом сором'язливості є почервоніння на обличчі, котре неможливо приховати. Правда несором'язливі люди до таких реакцій ставляться як до незначних незручностей, а сором'язливі схильні зосереджувати увагу на своїх фізичних

відчуттях. Іноді вони навіть не чекають, поки опиняться в ситуації, в якій великий ризик до незграбності та бентеження. Вони переживають ці симптоми завчасно і, думаючи тільки про погане, вирішують не вступати в розмову або певних видів діяльності.

Із внутрішніх почуттів сором'язливої людини можна виділити ніяковість та бентеження. Часто люди червоніють від збентеження – короткотривалої гострої втрати поваги до себе, яку час від часу необхідно переживати. До сорому призводить всезагальна увага до яких-небудь випадків із особистого життя, коли хтось повідомляє про нас іншим, неочікувана похвала, коли застають за заняттям, котре не призначене для сторонніх. Цей стан викликається усвідомленням особистої неспроможності. Більшість сором'язливих людей привчаються уникати ситуацій, в котрих вони можуть відчувати бентеження, і таким чином все більше відокремлюються від інших, зосереджуючися на своїх недоліках.

Є люди, котрі соромляться навіть залишаючись у самотності. Вони червоніють і ніяковіють, знову переживаючи свої попередні помилки або хвилюються як будуть поводити себе в майбутньому.

Найбільш примітна властивість сором'язливості людини – невправність. Невправність – це зовнішній прояв надмірної занепокоєності своїм внутрішнім станом. Самопізнання, прагнення осягнути самого себе лежать в основі багатьох теорій гармонічного розвитку особистості. Невправність може проявлятися як привселюдно, так і на самоті з самим собою. На публіці вона виражається в занепокоєності людини про справлене на інших враження. А невправність перед самим собою – це мозок, що направлений проти себе. Це не просто зосередження уваги на собі, а негативно забарвлений егоцентризм. Кожна власна думка розглядається під могутнім аналітичним мікроскопом.

Сором'язливість має негативні наслідки не тільки в соціальному плані, але й негативно впливає на розумові процеси. Вона вкидає людину в такий

стан, котрий характеризується загостренням самосвідомості і специфічними рисами сприйняття себе. Людина здається собі маленькою, безпомічною, скованою, емоційно розстроєною, безглуздою, нікчемною і т.д. Сором'язливість супроводжується тимчасовою нездатністю мислити логічно і ефективно, а нерідко відчуттям невдачі, поразки. На певному ступені можна сказати людина втрачає глузд. Після того, як включається самоконтроль і підвищується тривожність, сором'язливі все менше уваги приділяють інформації, що поступає. Агонія сором'язливості вбиває пам'ять, викривлює сприйняття. Таким чином, сором'язливість позбавляє людину не тільки мови, а й чіткого сприйняття [17].

Є ще один вид сором'язливості, коли вона проявляється як незрозуміле чудацтво, невластиве даній людині, різкість та навіть грубість. Це так звана гіперкомпенсація сором'язливості. За свідомою несором'язливістю, за підкресленою грубістю і чудацтвом люди намагаються приховати свою сором'язливість.

Порівняльно-вікові дослідження, як правило, констатують переривистість і кризу розвитку самосвідомості [49]. «Пік» труднощів припадає на підлітковий вік. У цьому віці посилюється схильність до самоспостереження,

сором'язливості, егоцентризму, знижується стійкість образів «Я», загальна самоповага і суттєво змінюється самооцінка деяких якостей; тривога і страх негативно впливають на розумові процеси. Підліткам значно частіше, ніж дітям молодшого віку, здається, що батьки, вчителі та однолітки про них погані думки. Вони частіше відчувають депресивні стани, до того ж у дівчат все це значно сильніше виражено, аніж у хлопців. У віці 8–11 років між хлопчиками та дівчатами в цьому відношенні ще немає суттєвої різниці. Проте серед підлітків високу занепокоєність, нестійкий образ «Я», низьку самоповагу частіше виявляють дівчата. З переходом із підліткової фази розвитку в юнацьку

знову спостерігається зростання самоповаги, послаблюється сором'язливість, стійкішою стає самооцінка. Проте занепокоєність собою у юнаків продовжує залишатись вищою, ніж у дітей [3].

Із вищесказаного можна зробити висновок, що прояви сором'язливості досить різноманітні: від фізіологічного до внутрішніх конфліктів і порушень розумових процесів. Поведінка сором'язливої людини позбавляє її найголовнішого та найнеобхіднішого в житті – соціального та міжособистісного спілкування. Це призводить до замкненості та самотності, що у свою чергу підвищує самоконтроль і самоаналіз. Проте це не просто зосередженість на собі, а негативний егоцентризм, тобто зниження самооцінки. Як правило, це відбувається через розбіжність внутрішніх образів «Я» і «Я-ідеального».

В контексті нашого дослідження робота 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.

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. А саме поняття «сором'язливість» має широкий діапазон трактувань: від легкого дискомфорту до великого стресу. У своїй роботі «сором'язливість» розглядатимемо як інтегративну,

особистісну 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. Вікові, особистісні та соціальні чинники прояву сором'язливості

Як засвідчує аналіз досліджень, сором'язливість формується та розвивається під впливом цілого ряду соціальних та психологічних чинників. Існують різні підходи щодо генезису цього поняття.

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

Розрізняють вікову сором'язливість, яка виникає в період активного засвоєння дитиною соціального досвіду. Сором'язливість особливо різко проявляється в юності. П. Пилконис та Ф. Зімбардо серед учнів 4-6-х класів шкіл і коледжів знайшли 42 % соромливих, причому відмінностей між хлопчиками і дівчатками за частотою її прояви не було. Але вже в 7-8-х класах їх кількість зросла до 54 %, причому за рахунок дівчаток.

Дитяча сором'язливість - явище тимчасове, зникає разом з появою досвіду контактів, що було доведено в ряді психолого-педагогічних експериментів.

Т. М. Сорокіна вчила протягом двох місяців (50 нетривалих зустрічей з інтервалами один-два дні) боязких, соромливих дітей другого року життя «ділового спілкування» у присутності сторонніх дорослих. На першому етапі вона вступала з дітьми в емоційний контакт - брала їх на руки, пестила, посміхалася, а коли дитина смелел - притискала до себе, садила на коліна. На другому етапі вона з дитиною на колінах показувала йому заводні іграшки і домагалася того, що він починав співпереживати їй, а потім і сам активно ділився з нею своїми переживаннями від яскравих і барвистих

вражень. Зрештою дитина переборював свою несміливість і навчався звертатися до дорослого вже головним чином з «діловим» питань і не обмежувався тим, що горнувся до нього. Змінювалися в кращу сторону і емоційні характеристики його поведінки: частіше з'являлися позитивні емоції і рідше - негативні, практично зникали конфліктні емоції.

У той же час дані Л. Н. Галигузової дають підставу говорити про сензитивні періоди сором'язливості. У лонгитюдному дослідженні нею виявлено, що сором'язливість найслабше проявлялася у чотирирічних дітей, різко зростала на п'ятому році життя, дещо знижувалася до шести і значно скорочувалася до семи років. Істотно і те, що після чотирьох років розширюється сфера прояву сором'язливості: якщо у чотири роки дитина виявляв сором'язливість лише в одній формі спілкування, то після чотирьох років вона починала вести себе скромно і при інших формах.

Галигузовою виявлені чотири основні причини сором'язливого поведінки дошкільнят.

Перша і найпоширеніша - ставлення дитини до оцінки дорослим її діяльності. У сором'язливих дітей є загострене очікування і сприйняття оцінки. Цікавий той факт, що з віком формується парадоксальне ставлення до похвали дорослого: його схвалення викликає не тільки радість, але і збентеження.

Друга причина - власне ставлення дитини до своїх конкретних дій незалежно від оцінок дорослого. Дитина веде себе скромно, якщо очікує неуспіх у діяльності. Вона боязко дивиться на дорослого, не наважуючись попросити допомоги. Збентеження, що сполучається з гордістю, може з'явитися і при успішному розв'язанні задачі.

Третя причина - загальна самооцінка дитини, яка відображається в її невпевненості у позитивному ставленні до неї дорослого, в одночасному бажанні і боязні привернути до себе його увагу, виділитись з групи однолітків, опинитися в центрі уваги.

Четверта причина - відображає потребу сором'язливих дітей відгородити внутрішній простір своєї особистості від стороннього втручання при наявності в той же час бажання спілкуватися з дорослим.

Особливу специфіку набуває сором'язливість у 15-17-річних юнаків і дівчат у період їх спілкування один з одним. Б. Заззо (Zazzo) виявила, що у відповідь на запитання «У спілкуванні з ким ви відчуваєте себе найбільш впевнено?» вказали на однолітків протилежної статі лише 8 % опитаних (для порівняння: відповідь, що відчувають себе найбільш впевнено з однолітками своєї статі дали 30 % опитаних). Цікаво, що при спілкуванні з чужими дорослими рівень сором'язливості у них майже такий же, як і при спілкуванні з однолітками протилежної статі (почувають себе впевнено тільки 10 % опитаних).

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 [50]. 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 [49].

Згідно з численними дослідженнями, сором'язливість визначається природними та соціальними факторами. В цьому контексті останнім часом сором'язливість визначають як «високу реактивність». Часто у високореактивних дітей вона виступає як інстинктивна поведінка, направлена на захист від фізичного та емоційного перевантаження. При цьому можливі два варіанти інстинктивної поведінки. Перший – дитина,

чимось незадоволена, вибирає «стратегію уникнення» (вид психологічного захисту) і стає сором'язливою. Другий – дитина включається у суперництво і стає самовпевненою.

Природний фактор появи сором'язливості – це темперамент, обумовлений типом нервової системи. На перший погляд може здатись, що сором'язливість – пріоритет інтровертів – людей, направлених на свій внутрішній світ, котрі не потребують численних зовнішніх контактів і віддають перевагу усамітненню. До таких відносяться флегматики і меланхоліки. Вважається, що серед цієї категорії сором'язливих більше і це – зовнішньо сором'язливі особистості. Але існують й сором'язливі екстраверти – люди, які прагнуть до спілкування та численних контактів. Це холерики та сангвініки. Серед них зустрічаються внутрішньо сором'язливі. У силу характеристик свого темпераменту (наполегливість, рішучість, сміливість, оптимізм) їм вдається боротися з внутрішньою сором'язливістю. Навіть, якщо не вдається, то зовнішньо вони виглядають досить розкуто. Певна річ, це коштує їм значних емоційних витрат.

Соціальний фактор. Існує тісний взаємозв'язок між типом виховання дитини та особливостями її психічного розвитку. Найтиповішими проявами неправильного виховання є такі.

1. Неприйняття: між батьками та дитиною відсутній душевний контакт. Дитина взута, одягнена, нагодована, але її внутрішнім станом ніхто не цікавиться.

Є висока вірогідність того, що вона виросте або агресивною, або несміливою, затурканою чи уразливою.

2. Гіперпіклування: батьки забагато уваги приділяють виховуванню дитини, програмують кожен її крок. Вона вимушена хронічно стримувати свої стремління та бажання. Отже отримуємо два варіанти:

– дитина, яка протестує проти такої поведінки, що призводить до агресивності;

– дитина, котра підкоряється і стає відлюдною, відмежованою і, як результат, сором'язливою.

3. Стурбовано-поміркований тип виховання: якщо в родині єдина дитина, то такий тип зустрічається досить часто. Про дитину надмірно піклуються, що є сприятливою підставою для розвитку невпевненості, нерішучості та несміливості в собі.

4. Дитина-егоцентрик («кумир родини»): дитину переконують, що вона – сенс життя усіх членів родини. У такій родині скоріш за все виросте нахаба, а не сором'язлива людина.

У результаті викривленого родинного виховання, як правило, виростають люди з емоційними порушеннями полярних типів – агресивні або сором'язливі.

Досліджуючи сором'язливість підлітків, І. Кон визначав її як природний етап в розвитку особистості, пов'язаний з тим, що саме в цей період спілкування є провідною діяльністю в житті дитини. Спілкування підлітків має цілу низку особливостей, які, у свою чергу, спричиняють виникнення сором'язливості, зокрема це здатність підлітків вигадувати свій «власний світ», який виникає внаслідок перевершення своєї унікальності та егоцентризму.

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. Підвищення ступеня усвідомленості власних переживань супроводжується перебільшенням уваги до себе, егоцентризмом, стурбованістю собою і тим враженням, котре підліток справляє на оточуючих. Результатом цього є сором'язливість [2, 3].

Сором'язливість підлітків може бути викликана незадоволеністю

власним зовнішнім виглядом. Якщо в класі, колі друзів сформувався еталон краси, якому підліток не відповідає, це часто також приводить до заниження самооцінки, розвитку комплексу неповноцінності, безпорадності. Сором'язливий підліток завжди уникатиме ситуацій, в успіху яких він невпевнений. Для підлітків важливе значення має те, наскільки їхнє тіло та зовнішність відповідають стереотипному образу «маскулінності» чи «фемінності». При цьому цей еталон краси та «прийнятної» зовнішності часто буває перевищеним або взагалі нереалістичним [3].

Сором'язливість підлітків зумовлена інтроверсією, заниженою самоповагою, невдалим досвідом взаємних контактів. Усвідомлення своєї несхожості з іншими може провокувати у підлітка почуття самотності. [3].

В. Леві та Л. Волков запропонували свою типологію сором'язливості підліткового віку. До цієї типології автори віднесли псевдошизоїдну, шизоїдно-інтровертовану та психастенічну сором'язливість. Дослідники зазначали, що ці типи сором'язливості відносяться до патологічної форми, яка характеризує межові стани, які можуть проявлятися у негативних звичках (алкоголь, паління, наркотики).

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 [49].

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 волевим самовладанням, покірливістю, спрямованістю на себе [35]. Результати досліджень, проведених серед студентів показали, що 40 % сором'язливих студентів, усвідомлюють сором'язливість як характерологічну рису, інші 68 % визначили сором'язливість як особистісну проблему. Крім того, серед основних причин, які впливають на прояв сором'язливості серед студентів, невпевненість у собі склала 20 %, страх негативної оцінки - 18 %, власні недоліки - 10 %, страх близьких стосунків та нестача соціальних навичок - 7 %. Дослідження сором'язливості у юнацькому віці засвідчують зв'язок сором'язливості як характерологічної риси з такими рисами характеру, як висока емоційна реактивність, збудливість та емоційна нестійкість, слабе волеве самовладання, низька наполегливість, покірливість, спрямованість

на людей. Як наслідок, 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 [35].

Сором'язливість носить багатокomпонентний характер. В ній виокремлюються когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти [49].

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.

З позиції предмету нашого дослідження варто звернути увагу на ті особистісні утворення сором'язливості, які можуть ставати на заваді успішному професійному становленню майбутніх психологів. Слід зазначити, що така особистість зустрічається з труднощами професійного становлення, вона нездатна до повноцінного саморозкриття та розвитку.

Логічним є твердження, що під впливом сором'язливості будь-яка професія якісно змінюється. Адже прояви сором'язливості (некомунікативність, невміння вести себе) ускладнюють професійну кар'єру. Н.В.Чепелева стверджує, що професія психолога невід'ємно пов'язана з комунікативною компетентністю, яка поєднує у собі як особистісні, так і професійні якості особистості. Вона виокремила базисні властивості особистості, які впливають на професійну діяльність майбутніх психологів [59, 60]. З результатів її досліджень логічним є висновок про те, що сором'язливість належить до тих якостей, які заважають повноцінному функціонуванню психолога, оскільки, професійно- важливими якостями психолога є зосередженість на клієнті, 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 клієнті 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 (Ю.Приходько) [45]. Ю.Приходько підкреслює, що професіоналізм практичного психолога насамперед залежить від його комунікативних умінь, від сили його впливу на поведінку інших людей. Сором'язлива особистість не може повноцінно розкритися в професії психолога, адже нездатна до повноцінної комунікативної взаємодії, не відповідає професійно важливим особистісним якостям практичного психолога [45].

Професійноважливими якостями психолога є високий рівень інтелектуального розвитку, проникливість, розсудливість, вільнодумство, здатність до експерименту, соціабельність, комунікативність,

тактовність, дипломатичність у спілкуванні, здатність до співпраці, підкорення інтересів особистості груповим інтересам, підкорення інших, наявність почуття відповідальності, енергійність, емоційна стійкість, витриманість, врівноваженість, стресостійкість. 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.

Можна, зважаючи на сказане, стверджувати, 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.

Звернемося до аналізу соціальних чинників, які поряд з віковими та індивідуальними мають важливе значення в контексті аналізу сором'язливості та її формування.

До таких чинників соціального характеру, які впливають на формування сором'язливості, в першу чергу відносяться вплив сім'ї, навчально-виховних закладів, ситуаційних чинників суспільства (життєвих, політичних, економічних, культурних) (Д. Деніелс, Ф. Зімбардо, М. Кляйн, П. Пілконіс, А. Тихомиров).

До психологічних чинників належать вплив деяких особистісних утворень структурних компонентів сором'язливості (підвищений рівень тривожності, занижена самооцінка, порушення сфери розвитку міжособистісних стосунків, деформація сформованості рівня суб'єктивного контролю, інтровертована спрямованість особистості та порушення сфери самоствалення).

1.3. Теоретичний аналіз проблеми сором'язливості у студентської молоді

Студентський етап життя (як правило, він відповідає юнацькому віковому етапу) асоціюється з початком самостійності особистості та оволодінням професією. У цей період молодь опиняється в умовах тривалої нестабільності суспільної свідомості. Виникають проблеми, пов'язані з труднощами оволодіння стандартами дорослого життя, які проявляються у розгубленості і невпевненості у завтрашньому дні. З ускладненням життєдіяльності в юнацькому віці відбувається не тільки кількісне розширення діапазону соціальних ролей і інтересів, а й якісна їх зміна. У сучасний період суспільного розвитку на юнацькому (студентському) віковому етапі з'являється все більше «дорослих» соціальних ролей, які лише звідси більшою мірою самостійності і соціальної відповідальності. Майже всі юнаки та дівчата інтенсивно замислюються над вибором професії, включаючи навчання за обраною спеціальністю, багато з них у студентські роки вже починають працювати. У цей період спілкування у молоді має вирішальне значення для розвитку особистості, що виражається важливістю якісних характеристик процесу спілкування для юнаків та дівчат. Борючись за самоідентифікацію, молоді люди знаходять свою внутрішню сутність завдяки постійному міжособистісному мисленню. Молода людина у цей період залишається сором'язливою. Іноді іронічний, а іноді саркастичний зміст, який вкладаються в деякі висловлювання,

особливо від літніх та авторитетних людей, можуть «роззброїти» молоду людину миттєво. Серйозний, глибокий вплив на сприйняття світу юнаками і дівчатами надає той соціальний простір (микросоціум, мезосоціум і макросоціум), в якому вони живуть. Тут, в живому спілкуванні, пізнається життя і діяльність дорослих, що відбулися в професії людей. Головне психологічне надбання ранньої юності – відкриття свого внутрішнього світу. Для молоді фізичний світ – тільки одна з із можливостей суб'єктивного досвіду, осередком якого є вона сама. Знаходячи здібність занурюватися в себе, в свої переживання, молода людина заново відкриває цілий світ нових емоцій, красу природи, звуки музики. Відкриття свого внутрішнього світу – радісна подія, що хвилює. Але воно викликає і багато тривожних, драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, приходить відчуття самотності.

Важливим утворенням є самоповага. Молода людина з низькою самоповагою особливо чутлива до всього, що якось зачіпає її самооцінку. Вона хворобливіше інших реагує на критику, сміх, осуд. Її більше непокоїть погана думка про неї оточуючих. Така молода людина болючіше реагує на невдачі у навчанні чи роботі, або коли вона виявляє в собі якийсь недолік. Внаслідок цього багатьом із молодих людей властива сором'язливість, схильність до психічної ізоляції, відходу від дійсності в світ мрії, причому цей відхід зовсім не добровільний. Чим нижче рівень самоповаги особистості, тим вірогідніше, що вона страждає від самотності. У спілкуванні з іншими такі молоді люди почувають себе ніяково, вони заздалегідь упевнені, що оточують про них погані думки. Занижена самоповага і труднощі у спілкуванні знижують їх соціальну активність. Люди з низькою самоповагою беруть значно меншу участь в суспільному житті. Поставивши перед собою ціль, вони не особливо сподіваються на успіх, вважаючи, що у них немає для цього необхідних умінь. Ситуація абсолютно протилежна щодо молоді з високою самоповагою. Такі люди

більш самостійні. Вони значно більше задоволені своїм життям. Низька самоповага – один з характерних супутників депресії. Юність - завершальна стадія психологічного етапу персоналізації, періоду перебування самоідентичності. Головні психічні новоутворення (придбання) цього віку:

- глибока рефлексія;
- розвинене усвідомлення власної індивідуальності;
- формування конкретних життєвих планів;
- готовність до самовизначення в професії;
- установка на свідому побудову власного життя;
- розвиток самосвідомості;
- активне формування світогляду.

Юність - важливий крок у формуванні глобальної перспективи особистості. Створення стійкої самосвідомості та стійкого «образу себе» - чи не головне психологічне новоутворення цього віку. У цей час майже остаточно формується система уявлень про себе, створено універсальний образ себе, який, правда це чи ні, є психологічною реальністю, яка впливає на поведінку, яка несе конкретний досвід. У той же час психологічний аспект часу бере активну участь у самосвідомості – молоді люди живуть майбутнім і починають «жити в майбутньому». Цей вік характеризується глибоким самоаналізом як проявами психологічного семантичного керівництва.

Самовизначення, як особисте, так і професійне, є характерною рисою студентської молоді. Вибір професії організовує та впроваджує в систему підпорядкування всі різноманітні мотиваційні тенденції. Зростає тенденція до самоаналізу та необхідності систематизувати, узагальнювати свої знання про себе (розуміти їх природу, свої почуття, вчинки). Відбувається співвіднесення себе з певним ідеалом, активізується можливість самовиховання. Мислення в юнацькому віці (студентські роки) набуває особистісного емоційного характеру. Емоційність проявляється в

особливостях почуттів щодо власних можливостей, здібностей та особистих якостей (інтелектуальний вимір самооцінки). Одна з найважливіших психологічних емоційних характеристик юності - самоповага (прийняття, схвалення себе або неприйняття себе, незадоволеність собою). У цей період спостерігається помітна розбіжність між «ідеальним Я» («бажаним Я») і «реальним Я» (соціальним Я»). Копінг-стратегії (стратегії подолання) є найбільш актуальними в даний віковий період поведінковими способами впоратися з труднощами, або зі специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які сприймаються індивідом як психологічної напруги або перевищують його психологічні можливості. Взаємозв'язок стратегій подолання, механізмів психологічного захисту і особистісних особливостей багато в чому є психічної і діяльнісної базою для поведінкових, емоційних і особистісних змін, що, в свою чергу, істотно визначає розвиток особистості в період юнацького віку. Існує закономірність згідно з якою разом зі зростанням рівня самоорганізації і саморегуляції індивіда підвищується емоційна чутливість, але одночасно зростають і можливості психологічного захисту. Коло чинників, здатних викликати у людини емоційне збудження (емоційну реакцію), в юнацькому віці розширюється. Урізноманітнюються способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, що викликаються короткочасним емоційним роздратуванням. Разом з цим, в юності відбувається ускладнення і розвиток механізмів психологічного захисту і форм поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Емоційні зміни в цей період багато в чому визначаються механізмами психологічного захисту, які використовують юнаки і дівчата в якості способу адаптації до мінливих зовнішніх і внутрішніх умов: зростання соціальної відповідальності, необхідність слідувати соціальним нормам, збільшення потреб на тлі нестачі можливостей їх задоволення, зміна пріоритетів в мотиваційній сфері і т.д. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально опановувати психологічними захисними механізмами, які

не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але і зміцнюють її внутрішньо. Юнацька сором'язливість - це вікове явище, яке часто зникає з появою досвіду міжособистісних контактів. Ситуаційна сором'язливість є варіантом короткочасних труднощів у спілкуванні, вона може виникати у людини будьякої статі, віку чи професії та є швидкоплинним станом емоційної та психічної напруженості. Однак сором'язливість може прийняти форму стійкої риси особистості, яка зберігається протягом усього життя, незважаючи на інтенсивний характер міжособистісного спілкування. У такому випадку говорять про особисту сором'язливість. З віком це не проходить, людина змушена пристосовуватися до неї, випрацьовувати способи зняття психічного напруження та якихось поведінкових стереотипів, що полегшують процес взаємодії з суспільством.

На думку дослідників, прояви сором'язливості у студентському віці можуть мати першопричини з раннього дитинства. На формування сором'язливої особистості суттєво впливає сором'язливість батьків дитини, яких вона наслідує та пригнічення активності дитини з раннього віку. Іншою причиною може бути наявність фізичного дефекту дитини або навіювання думок інших, нервова ситуація в сім'ї, яка травмує психіку дитини (дитина приховується від гніву батьків або опікунів своєю скромною поведінкою), агресивна або авторитарна батьки, які ігнорують індивідуальність дитини, цілі дитини, ідеали, яких вона ніколи не зможе досягти, психологічне ставлення дорослих до сором'язливості («він сором'язливий», «він мовчить» тощо), відсутність навичок, необхідних для повноцінне спілкування. Вирішуючи нагальну проблему віку розвитку молоді - самовизначення, що полягає у формуванні життєвих перспектив, на сором'язливу людину впливають вищезазначені внутрішні причини та зовнішні обставини, що визначають історію її становлення як особистості, створення суб'єктивних лінз особистості інтерпретація світу, себе, взаємодія

зі світом, через який дивиться в майбутнє та проектує його.

Сором'язливість має негативні наслідки не тільки в соціальному плані, але і негативно впливає на психічні процеси. Сором'язливість приводить молоду людину до стану погіршення самосвідомості та специфічних особливостей самооцінки. Людина, наприклад, видається безпорадною, зажатою, емоційно засмученою. Сором'язливість супроводжується тимчасовою нездатністю мислити логічно та ефективно, відчуттям невдачі.

Сором'язливість як окрема особистісна риса породжує непродуктивні тенденції в оцінці фактичного періоду життя, що служить основою для формування перспектив особистості в майбутньому. У цьому відношенні перспектива сором'язливих юнаків та дівчат набуває власних особливостей, глибоко вкорінена в майбутнє, орієнтована на досягнення сімейного добробуту, «теплого» та «домашнього» способу життя, емоційного комфорту. У той же час образ майбутнього суттєво ідеалізований, наповнений мріями, фантазіями, бажаннями, надіями, очікуваннями, що надає життєвим планам певної міри нереальності. У цьому контексті характерним є те, що сором'язливі люди навіть у своїх мріях не прагнуть до соціальної активності та самореалізації. Майбутнє для них - це притулок від труднощів, пов'язаних із соціальним спілкуванням. Відповідно, планування життєвої перспективи має на меті уникнути потреби у соціальній взаємодії та конкретизує бажання будувати тісні та довірливі сімейні стосунки. Сором'язливість, згідно з результатами досліджень, зменшує загальний потенціал професійної та особистої самореалізації в майбутньому, обмежує його активність через хворобливі переживання, сильно пов'язані в свідомості з фактом соціальної взаємодії. Сором'язливість має широкий спектр психічних станів, починаючи від незграбності в присутності інших і закінчуючи тривогою, яка може зіпсувати життя людини. Для одних людей сором'язливість - це спосіб життя, який вони обирають, для інших - це покарання, як ув'язнення без надії на звільнення.

Сором'язливість проявляється по-різному. Між сором'язливістю, розгубленістю та напругою є багато спільного. Таким чином, всі вони об'єднуються в одну групу, що називається емоційним розладом. Будь-який емоційний розлад може чітко проявлятися в психомоторній, інтелектуальній або вегетативній сферах. Порушення цих сфер також виділяє три основні типи сором'язливості:

- 1) зовнішня поведінка людини, яка сигналізує про сором'язливість;
- 2) фізіологічні симптоми;
- 3) внутрішні почуття та вразливість інтелектуальних функцій.

Основними зовнішніми проявами, що характеризують поведінку людини як ознаку сором'язливості, є:

- небажання починати розмову;
- дратівливий або навіть неможливий контакт очима;
- голос вважається занадто м'яким;
- уникнення людей;
- відсутність ініціативи.

Така поведінка ускладнює соціальне спілкування та міжособистісні контакти, необхідні всім без винятку людям. Бо вони разом не можуть показати себе, вони менш за інших здатні створити унікальний особистий внутрішній світ. Все це веде до ізоляції людини. Закриття - це небажання говорити, поки це не заохочується, схильність мовчати, неможливість вільно говорити. Але ізоляція - це не просто бажання уникати розмов, а більш загальна і глибока проблема, яка полягає не тільки у відсутності навичок спілкування, але і в результаті неправильного уявлення про природу людських стосунків. На фізіологічному рівні сором'язливі люди відчувають такі зміни:

- частота серцевих скорочень збільшується;
- серце швидко б'ється;
- потовиділення;

- біль у животі.

Однак такі реакції виникають з будь-якими сильними емоціями. Яскравим фізичним симптомом сором'язливості є гіперемія обличчя, яку неможливо приховати. Однак сором'язливі люди розглядають ці реакції як незначні незручності, а сором'язливі люди, як правило, зосереджуються на своїх фізичних почуттях. Іноді вони навіть не очікують, що опиняться в ситуації, коли ризик дискомфорту та незручностей високий. Вони відчують ці симптоми заздалегідь і, думаючи лише про погане, вирішують не брати участь у розмовах та певних діях. Незграбність і збентеження можуть відрізнятися від внутрішніх почуттів сором'язливої людини. Часто люди червоніють від дискомфорту - короткочасної гострої втрати самооцінки, яку потрібно періодично відчувати. Соромно звертати загальну увагу на будь-які випадки у вашому особистому житті, коли хтось інформує нас про інших, несподівані компліменти, коли ми вступаємо у діяльність, не призначену для незнайомих. Більшість сором'язливих людей вчать уникати ситуацій, коли їм може бути соромно, і таким чином дедалі більше відокремлюються від інших, зосереджуючись на своїх недоліках. Є люди, яким соромно, навіть коли вони самі. Вони червоніють і соромляться, переживають минулі помилки або переживають, як поводитимуться в майбутньому. Найпомітнішою рисою людської сором'язливості є некомпетентність. Компетентність - це зовнішній прояв надмірної турботи про свій внутрішній стан. Самопізнання, бажання зрозуміти себе - основа багатьох теорій гармонійного розвитку особистості. Компетентність може бути виражена як публічно, так і наодинці з собою. На публіці це виражається в стурбованості людини враженнями, які залишили інші.

Сором'язливість має негативні наслідки не тільки в соціальному плані, але й негативно впливає на розумові процеси. Вона вкидає людину в такий стан, котрий характеризується загостренням самосвідомості і специфічними рисами сприйняття себе. Молода людина здається собі

маленькою, безпомічною, скованою, емоційно розстроєною, безглуздою, нікчемною і т.д. Сором'язливість супроводжується тимчасовою нездатністю мислити логічно і ефективно, а нерідко відчуттям невдачі, поразки. На певному ступені можна сказати людина втрачає глузд. Після того, як включається самоконтроль і підвищується тривожність, сором'язливі все менше уваги приділяють інформації, що поступає. Агонія сором'язливості вбиває пам'ять, викривлює сприйняття. Таким чином, сором'язливість позбавляє людину не тільки мови, а й чіткого сприйняття. Є ще один вид сором'язливості, коли вона проявляється як незрозуміле дивацтво, невластиве даній людині, різкість та навіть грубість. Це так звана гіперкомпенсація сором'язливості. За свідомою несором'язливістю, за підкресленою грубістю і дивацтвом люди намагаються приховати свою сором'язливість. Із вищесказаного можна зробити висновок, що прояви сором'язливості досить різноманітні: від фізіологічного до внутрішніх конфліктів і порушень розумових процесів. Поведінка сором'язливої людини позбавляє її найголовнішого та найнеобхіднішого в житті – соціального та міжособистісного спілкування. Це призводить до замкненості та самотності, що у свою чергу підвищує самоконтроль і самоаналіз. Проте це не просто зосередженість на собі, а негативний егоцентризм, тобто зниження самооцінки.

Теоретичний аналіз проблеми сором'язливості засвідчує різноплановість здійснюваних наукових досліджень. В психології досліджуваний феномен розглядається в розрізі індивідуальності темпераменту, зовнішніх чинників, засобів та ступенів прояву, через призму емоцій та почуттів як внутрішній страх, процес, стан, властивість, як характерологічна риса та інше. Фахове становлення психологів стає ускладненим без цілеспрямованого впливу на особистісні утворення сором'язливості, що викликає потребу розробки рекомендацій щодо подолання сором'язливості студентів – майбутніх психологів. Зокрема зміст

таких рекомендацій має бути спрямований на оптимізацію особистісних утворень сором'язливості, які стають перешкодою на шляху професійного становлення майбутніх психологів. До них належать внутрішні конфлікти, високий рівень тривожності, низький рівень самооцінки, схильність до самозвинувачень, інтровертованість, підлеглий тип поведінки та інше.

Сором'язливість визначається впливом як особистісних, так і соціальних чинників. Серед них підвищений рівень тривожності, занижена самооцінка, порушення сфери розвитку міжособистісних стосунків, деформація сформованості рівня суб'єктивного контролю, інтровертованість особистості, порушення сфери самоставлення, вплив сім'ї, навчально-виховних закладів та інше.

Зважаючи на вищезазначене, можна стверджувати, що сором'язливість – це особистісна якість, яка охоплює найрізноманітніші сфери особистості, має складну структуру та визначається поєднанням когнітивних, емоційних та поведінкових особистісних утворень (І.Степаненко). Ці утворення виступають психологічними чинниками формуваннями сором'язливості студентів - майбутніх психологів. Це, у свою чергу потребує проведення експериментального дослідження та розробки відповідних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація методики дослідження сором'язливості у студентів - психологів

На наступному етапі дослідження ми виокремили ряд методик, які дозволили обґрунтувати критерії та визначити показники та рівні сором'язливості особистості студентів-психологів та дослідити особливості прояву та впливу особистісних утворень на рівень їх сором'язливості.

Зокрема було використано комплекс психодіагностичних методик, які давали можливість виявити сором'язливих та несором'язливих студентів, та визначити рівні прояву сором'язливості, психологічних особливостей сором'язливості. Це такі тестові методики, як Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо, методика багатofакторного 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. Спілберґера - Ю. Л. Ханіна).

З метою виявлення сором'язливих студентів було використано Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо. Оцінювання результатів студентських відповідей проходило наступним чином:

- якщо була негативна відповідь на усі три тестових запитання – це свідчило, що студенти несором'язливі;
- позитивна відповідь хоча б на одне з трьох запитань – студенти сором'язливі.

Критеріями виокремлення рівнів сором'язливості було визначено:

- силу прояву сором'язливості;

- частоту прояву;
- соціальну відчуженість.

Сила та частота прояву сором'язливості вивчалися за допомогою Стенфордського опитувальника Ф. Зімбардо. Вони визначалися інтенсивністю їхнього прояву: високій силі відповідали значення опитувальника від 6 до 4 балів, середній – від 3 до 2 балів та низькій -1 бал. Аналогічно оцінювалась і частота прояву сором'язливості.

Соціальна відчуженість досліджуваних визначалась 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.

Таким чином, 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+Парміа (сміливість)» опитувальника Р. Кеттела (від 7 до 10 стенів).

Таким чином можна було дати таку характеристику досліджуваним за кожним рівнем сором'язливості:

1. Високий рівень - надзвичайно сильний прояв сором'язливості, який відчувається майже кожного дня (характеризується соціальною відчуженістю, боязливістю, нерішучістю).

2. Середній рівень - помірно сильний прояв сором'язливості. Частота прояву - один чи два рази на тиждень. Домінує спілкування з невеликою кількістю людей. Характеризується зняковінням, стриманістю, делікатністю, уважністю до інших.

3. Низький рівень характеризується сміливістю, авантюрістю, схильністю до ризику, безтурботністю, рішучістю, домінантністю, енергійністю, комунікативною компетентністю.

Визначаючи психологічні особливості сором'язливої особистості за допомогою контент-аналізу Стенфордського опитувальника Ф. Зімбардо, студентам-психологам пропонувалося із запропонованих психологічних особливостей вибрати той варіант відповіді, котрий, на їх думку, може бути їм притаманний. Необхідно було проаналізувати ситуації та види діяльності, типи людей, суб'єктивне обґрунтування, фізичні реакції, думки та відчуття, дії, позитивні та негативні наслідки сором'язливості.

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

Методики було підібрано таким чином, щоб можна було визначити різноманітні реакції досліджуваних, що дало можливість зрозуміти психологічну сутність сором'язливої особистості (анкети, опитувальники, тести, проективні методики, аналіз продуктів діяльності та інше).

Зокрема використання опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) та тесту-опитувальника для визначення самоствалення В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва можна було визначити когнітивний компонент як один із структурних компонентів сором'язливої особистості. Тест дослідження тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна та тест-опитувальник для визначення самоствалення В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва були спрямовані на вивчення емоційного компонента. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі та

опитувальник К. Г. Юнга давали можливість дослідити поведінковий компонент сором'язливості особистості.

Використання опитувальника Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю» дозволяло дослідити особливості вираження локусу контролю. Серед 44 пунктів опитувальника, частина дають можливість виміряти екстернальність – інтернальність у міжособистісних і сімейних стосунках; крім того, включено пункти, які вимірюють рівень суб'єктивного контролю у ставленні до хвороби і здоров'я. 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.

Використання тесту-опитувальника для визначення самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва дозволяє виявити когнітивний дисонанс, при якому вимоги та бажання суперечать один одному. 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.

Опитувальник Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна давав 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.

Для дослідження особливостей типу поведінки та характеру міжособистісної взаємодії (домінування–підкорення, товариськість–агресивність) використовувалася методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Оскільки інтроверсія, як і екстраверсія, є психологічним засобом адаптації особистості, для дослідження особливостей прояву інтровертованості особистості було використано опитувальник К. Юнга. 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. Дослідження сором'язливості у майбутніх психологів у кількісному та якісному вимірах

Експериментальне дослідження здійснювали на факультеті соціальної та психологічної освіти У манського державного педагогічного університету імені Павла Тичини впродовж двох навчальних років. У дослідженні взяли участь 127 студентів 1-4 курсів бакалаврату. Їм було запропоновано пройти самооцінювання за допомогою Стенфордського опитувальника

сором'язливості Ф. Зімбардо з метою подальшого виділення двох груп студентів-психологів – «сором'язливі» – «несором'язливі».

Аналіз результатів засвідчив, що 76,4 % досліджуваних охарактеризували себе сором'язливими а 23,6 % респондентів визнали себе несором'язливими.

Таблиця 2.1. Розподіл студентів за самооцінкою «сором'язливі» - «несором'язливі» (у %)

N=127

| Курс | Розподіл за групами | | | |
|-------|----------------------|------|------------------------|------|
| | Група «Сором'язливі» | | Група «Несором'язливі» | |
| | Абс. к-ть | % | Абс. к-ть | % |
| 1 | 27 | 21,2 | 5 | 3,9 |
| 2 | 24 | 18,9 | 8 | 6,2 |
| 3 | 21 | 16,6 | 10 | 7,9 |
| 4 | 25 | 19,7 | 7 | 5,6 |
| Разом | 97 | 76,4 | 30 | 23,6 |

Так серед досліджуваних першого курсу 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.

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 2.2.

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 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.

Таблиця 2.2. Рівні сором'язливості студентів-психологів (у %)

| Рівні | 1 курс (n=32) | | 2 курс (n=32) | | 3 курс (n=3 1) | | 4 курс (n=32) | | Загальні показники (n=127) | |
|----------|------------------|------|------------------|----|----------------------|------|------------------|------|----------------------------------|------|
| | Абс. к-ть | % | Абс. к-ть | % | Абс. к-ть | % | Абс. к-ть | % | Абс. к-ть | % |
| Високий | 9 | 28,1 | 8 | 25 | 6 | 19,3 | 6 | 18,8 | 29 | 22,9 |
| Середній | 18 | 56,2 | 16 | 50 | 15 | 48,4 | 19 | 59,3 | 68 | 53,5 |
| Низький | 5 | 15,7 | 8 | 25 | 10 | 32,3 | 7 | 21,9 | 30 | 23,6 |

Також слід звернути увагу на те, що показники високого рівня сором'язливості становлять 22,9 %, що, на нашу думку, є великою часткою загальної вибірки. 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 3-го курсу (32,3 %) у порівнянні з 1-им (15,7 %), 2-им (25 %) та 4-им (21,9 %) курсами. Таким студентам характерна притаманність легкого зніяковіння один раз на місяць чи рідше, сміливість, авантюризм, схильність до ризику, безтурботність, рішучість, доміантність, енергійність, комунікативна компетентність.

Окрім виокремлення вищезазначених студентів, які проявляють сором'язливість, за допомогою контент-аналізу (Стенфордський опитувальник сором'язливості Ф. Зімбардо) 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. Зокрема було проаналізовано психологічні особливості сором'язливості студентів-психологів та чинники, що її викликають у відсотковому співвідношенні до загальної чисельності учасників дослідження з числа студентів-психологів:

1. Ситуації та види діяльності (будь-які ситуації спілкування, великі групи людей, малі групи, які виконують спільну діяльність, малі групи людей, які спілкуються, спілкування сам на сам з представником своєї статі, ситуації, в яких я вразливий, ситуації, в яких я займаю нижче положення щодо інших, ситуації, які вимагають відстоювання своїх прав, ситуації, в

яких я знаходжуся в центрі уваги великої кількості людей, ситуації, в яких я знаходжуся в центрі уваги малої кількості людей, ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими, будь-які нові соціальні контакти, вірогідність сексуальної близькості).

2. Типи людей (батьки, брати та сестри, інші родичі, друзі, незнайомці, іноземці, особи, які мають вище становище, особи, які мають переваги, люди похилого віку, діти, представники іншої статі, представники моєї статі, представник іншої статі, сам на сам представник моєї статі сам на сам з представником протилежної статі).

3. Суб'єктивне обґрунтування (на основі думок, переживань та подібних внутрішніх симптомів, на основі своїх дій у цій ситуації, на основі внутрішніх ситуацій і зовнішніх реакцій).

4. Фізичні реакції (почервоніння обличчя, прискорення пульсу, нервові тремтіння, дзвін у вухах, сильне серцебиття, сухість у роті, тремтіння рук, підвищена пітливість, слабкість).

5. Думки та відчуття (позитивні думки, не виникає думок, самозосередженість, думки, зосередженість на неприємних сторонах ситуації думки, орієнтовані на відволікання, негативні думки про себе, думки про те, як мене оцінюють інші, думки про свою поведінку, думки про сором'язливість).

6. Дії (говорю дуже тихо, уникаю людей, нездатність дивитися в очі іншим, мовчання, заїкання, говорю нісенітниці, завмирання, уникання будь-яких дій, намагання зникнути).

7. Позитивні наслідки сором'язливості (ніяких, з'являється можливість скласти враження скромної людини, зануреної в себе, сором'язливість дозволяє уникати конфліктів, сором'язливість – зручна форма самозахисту, з'являється можливість «дивитися на інших з боку», вести себе зважено і розумно, мінімізуються негативні оцінки з боку оточуючих, сором'язливість дозволяє вибрати серед вірогідних партнерів спілкування тих, які більш

приємні, вдається усамітнитися і насолодитися самотністю, сором'язливість утримує від того, щоб принизити чи образити людину).

8. Причини виникнення сором'язливості (побоювання негативної оцінки, страх знехтування, недостатня впевненість, нестача соціальних навичок, схильність до усамітнення, асоціальні інтереси, захоплення, власна недосконалість, недоліки).

Кількісний 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. 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. 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.

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.

Досліджувані, виявляючи позитивні наслідки сором'язливості, намагалися переконати себе в правильності свого вибору, штучно вигадуючи переваги.

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.

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.

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 2.3.

Таблиця 2.3. 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 організації відповідної роботи та розробки заходів щодо подолання сором'язливості студентів-психологів.

Таким чином, аналіз результатів експериментальної частини дослідження дозволяє зробити відповідні висновки про наявність у

студентів розуміння психологічних особливостей сором'язливості та потреби їх подолання. Ми, у свою чергу, на підставі аналізу результатів дослідження можемо запропонувати відповідні рекомендації як для самих студентів, так і для викладачів, кураторів, працівників психологічної служби університету щодо подолання сором'язливості здобувачів освіти.

2.3. Психологічні рекомендації учасникам освітнього процесу щодо подолання сором'язливості у студентів

Діяльність психолога, як і будь-який інший вид праці, який передбачає взаємодію типу «людина-людина», висуває певні вимоги до особистості майбутнього фахівця в галузі психології. Умовою успішної реалізації професійних функцій є особливі якості психолога, які виявляються у комунікативній розкнутості, емоційній стабільності, здатність до експериментування та ризику, товариськість, здатність або схильність до налагодження зв'язків з іншими людьми (соціабельність), здатність до співпраці та взаємодії, підпоряд інтересів особистості груповим інтересам, витримка, стресостійкість та інше.

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 – це складна особистісна властивість, яка охоплює найрізноманітніші сфери особистості не дає можливості повноцінно їй розкритись. Сором'язливість характеризується почуттям провини, сорому, тривожністю, наявністю глибинного несвідомого конфлікту, заниженою самооцінкою тощо. Все це стає серйозною перешкодою на шляху професійного становлення майбутніх психологів.

Соромязливість характеризується когнітивним, емоційним та поведінковим компонентами. Високий рівень сором'язливості проявляється у наявності внутрішнього конфлікту та суб'єктивного локусу контролю,

високого рівня реактивної та особистісної тривожності, низькому рівні самооцінки, схильності до самозвинувачень, інтровертованості, підлеглому типі поведінки. Усі ці особистісні утворення спровоковані високим рівнем сором'язливості, який потребує психокорекційного втручання.

Тому ми маємо запропонувати систему психологічних рекомендацій зі зниження сором'язливості у майбутніх психологів, спрямованих на позитивні зміни особистісних утворень її структурних компонентів.

Опираючись на результати досліджень І.М.Степаненко, яка розробила систему тренінгових занять, спрямованих на психокорекцію сором'язливості, ми пропонуємо рекомендації, за яких процес зниження сором'язливості у студентів-психологів матиме позитивну динаміку змін. Ми схиляємось до думки І.М.Степаненко про те, що основою реалізації програми подолання сором'язливості психолога є глибокі знання з загальної соціальної, вікової психології, основ психологічного консультування, психокорекційних практик та інше. З іншого боку, необхідно вчасно помітити студента з ознаками сором'язливості для того, щоб вчасно розпочати з ним відповідну роботу. З метою успішного використання засобів зниження сором'язливості особистості студента-психолога, усі причетні до організації такої роботи повинні бути обізнаними з особистісними утвореннями сором'язливості, які виступають її складовими. У іншому випадку будуть фіксуватись зниження академічної успішності, а втрата віри в свою спроможність стати фахівцем у галузі психології. Хоча першопричина може бути прихована у деяких, здавалося, простих речах, таких, як страх виступу перед аудиторією, невміння повноцінно розкрити матеріал, скутість у вербальних та невербальних комунікаціях.

Загальною ознакою сором'язливості студентів-психологів є високий рівень тривожності, що призводить до психологічного напруження сором'язливих студентів. Тому необхідно викладачам, кураторам в роботі сприяти зняттю психологічного напруження, підвищенню самооцінки,

самоцінності, зниженню рівня тривожності, індукованості та когнітивного дисонансу.

Тому рекомендації фахівцям щодо зниження рівня сором'язливості студентів-психологів мають передбачати:

- 1) дослідження особливості когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів сором'язливості у студентів;
- 2) створення умов, за яких прояв сором'язливості не буде істотно впливати на навчання;
- 3) заохочення студентів до процесу дослідження особливостей прояву своєї сором'язливості та пошуків шляхів її зниження;
- 4) демонстрацію підтримки, розуміння та прагнення допомогти сором'язливим студентам досягнути позитивного результату у зниженні прояву сором'язливості;
- 5) формування у студентів навичок ефективного спілкування;
- 6) підтримку студентів у їх намаганні подолати негативні прояви сором'язливості;
- 7) обмін досвідом з колегами щодо успіхів та проблем у подоланні сором'язливості студентів.

На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів, нами виділено ряд рекомендацій для студентів, щодо подолання сором'язливості. Студентам, які схильні до сором'язливості пропонуємо дотримуватись таких загальних рекомендацій:

Як перестати бути сором'язливим? Спробуйте:

1. Проаналізувати ситуації, у яких виникає почуття незручності.
2. Розібратися у собі, знайти справжні причини сором'язливості.
3. Провести роботу над собою, пояснити, чому не варто бути сором'язливим, чому немає потреби боятися причин, соромитися себе.
4. Уявити ситуацію, в якій зазвичай настає сором'язливість, спробувати подумки подолати її.

5. Піти назустріч страху, розробити нову модель поведінки.

Для цього зробіть наступне:

- Якщо сором'язливість негативно впливає на ваше життя, не потрібно її ігнорувати. Натомість прийміть своє скрутне становище і відкрито визнайте необхідність змін. Сором'язливість часто завдає біль і збентеження, і виховання смирення, необхідного для визнання наявності проблеми, це перший крок на шляху до покращення себе.
- Постарайтеся самі знайти і проаналізувати першопричину Вашої сором'язливості. Погляньте на ситуацію з позиції всіх її учасників, попробуйте оцінити дії кожної людини «тверезим» поглядом. Подумайте, чи є у вас причини дійсно вважати себе негідним або слабким. Або ж вам хтось це вселив. Подумайте, чому інший учасник ситуації вчинив саме так, що ви можете сказати про нього. Чи не варто пожаліти його, похвалити себе і відпустити ситуацію?
- Ви схильні сприймати критику і будь-які події емоційніше і гостріше, ніж оточуючі. Подумайте, чи насправді ситуація була такою критичною? Разом з цим подумайте про те, яку роль саме ця людина і конкретна ситуація відіграє у Вашому нинішньому житті? І взагалі чи ця людина і ситуація має у ньому хоч якесь місце? Якщо немає, то навіщо дозволяти абсолютно незнайомій людині позбавляти вас яскравості та повноцінності життя, критикувати, оцінювати? Це просто сторонній спостерігач.
- Після теорії переходите до практики. Підвищуйте впевненість в собі. Як це робити? Робіть те, чого боїтеся, на що не наважувалися. Запишіть це на папері. Наприклад, сором'язливі люди дуже люблять говорити «У мене нічого не виходить», «Я не вмію малювати», «Я не вмію виступати на публіці», «Ой, ні, це занадто ризиковано для мене». Починайте виходити зі своєї «зони комфорту», поетапно виконуючи кожен записаний пункт. Усвідомте, що Ваша самодискредитація – звичка і результат навіювання. Насправді ви найталановитіша і унікальна людина, просто хтось зрозумів це

раніше Вас і від заздрості переконував Вас у зворотньому, стверджуючись за Ваш рахунок. Пробуйте (вперше або заново).

- Зрештою, що Вам заважає спробувати щось наодинці з собою? Не поспішайте, не потрібно відразу виставляти себе на суд глядача. Зустрітися і подружитися самі з собою, адже істинного себе Ви зовсім не знаєте. Ви керуєтеся чиеюсь (явно застарілою і неадекватною) оцінкою, чийось уявленням про Вас. Складіть своє уявлення, займіться самопізнанням.

- Заведіть щоденник. Записувати свої думки корисно завжди, особливо в момент перетворення. Фіксуйте кожен етап або найбільш значущі на Ваш погляд етапи. Складайте схеми, порівняльні таблиці. Обов'язково фіксуйте особисті успіхи.

- Щодня використовуйте аутотренінг. Формуйте актуальні в своєму випадку фрази для самонавіяння. Наприклад «Я прекрасно малюю», «Я відмінний оратор», «Я легко знайомлюся з дівчатами».

- «Що скажуть (подумають) оточуючі» – ще одна причина сором'язливості, породжена чужими страхами і нав'язаними стереотипами. Люди завжди знайдуть, що сказати. Виберіть свою лінію і йдіть по ній. Ви не зможете подобатися і догоджати всім. Це нормально і це потрібно зрозуміти. Складіть опис людини, з якою Ви хотіли б взаємодіяти. Це той образ, до якого Ви повинні прагнути. Що у Вас вже є з ним схожого, а над чим потрібно попрацювати? Складіть план по втіленню цього образу. Дуже важливо, щоб Ви собі подобалися, тоді і однодумці знайдуться, і противники (куди ж без них), і нейтральні сторони. Не потрібно цього боятися і намагатися уникнути.

- Якщо це поки важко, то спробуйте уявляти позитивні реакції людей. Чомусь дуже часто думка «Що люди подумають?» носить негативний відтінок. Але гальмує людину саме уявлення про реакції інших людей ще задовго до самих реакцій.

- Навчіться спілкуватися з людьми: посміхайтесь, говоріть компліменти, вітайте. Іноді сором'язливість навіть «дякую» не дає сказати. Говоріть. Можливо Ваша сором'язливість і буде помітною, але це набагато приємніше і миліше, ніж просто мовчання. Воно сприймається співрозмовниками як злість, зарозумілість, гордовитість, грубість, небажання контактувати.
- Заявіть безпосередньо про свої бажання близькому оточенню: «Я хочу побороти свою сором'язливість. Ймовірно, мені буде складно, але я буду старатися. І мені буде приємно отримати Вашу підтримку і розуміння».
- Слідкуйте за своїм зовнішнім виглядом: постава, погляд, голос. Тренуйтеся біля дзеркала.
- Сором'язливість часто супроводжується психофізіологічними реакціями (потовиділення, почервоніння). Освойте техніки саморегуляції, щоб контролювати ці стани. І пам'ятайте: ніякої концентрації на проблемі. Чим більше Ви думаєте про те, що червонієте, тим більше Ви будете червоніти.
- Позбавтеся від перфекціонізму. Нерідко люди соромляться щось робити через страх, що вийде неідеально. Але ідеального взагалі в світі немає. Дозвольте собі бути недосконалим.
- Акцентуйте увагу на успіхах, а не на невдачах. Розвивайте творче і позитивне мислення. Правильне мислення необхідне для досягнення будь-яких бажаних змін. Думати як стратег означає усвідомити, що час — це найсвятіше і найцінніше, що у вас є, і стратегічно подумати про плюси та мінуси кожного підходу, щоб найефективніше впоратися зі своєю сором'язливістю. Це далеко не означає, що потрібно витратити тижні та роки на читання відповідної літератури та не приймати конкретного плану. Однак завжди потрібно міркувати раціонально, чітко усвідомлювати переваги та недоліки тієї чи іншої методики.
- Скорегуйте самооцінку і полюбіть себе.
- Пам'ятайте, що будь-які зміни особистості рідко бувають легкими. Адже доводиться змінювати свою поведінку та звички. Більше того, така

особистісна трансформація має тенденцію бути не лінійною, а спорадичною та повторюваною. Ви можете перемогти свою сором'язливість сьогодні, але вона може повернутися наступного дня. Тому дуже важливо виробити толерантність до того, що багато речей будуть йти не так, і потрібно вміти любити себе і приймати, незважаючи на невдачі.

Рекомендації, представлені вище, призначені для викладачів, психологів, кураторів, які орієнтуються на студентів з високим та середнім рівнями сором'язливості. Ці рекомендації сприяють визначенню особливостей та специфіки роботи саме з такими студентами. Разом з тим, блок рекомендацій, які ми пропонуємо для студентів, призначені для широкого загалу здобувачів освіти, які мають бажання позбутись проявів сором'язливості, знизити її рівень або подолати її. Вони орієнтовані на осмислення здобувачами освіти внутрішньої проблеми, ґрунтуються на результатах дослідження і мають носити комплексний характер, підсилюючи рекомендації для викладачів, кураторів та психологів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлені результати теоретичного та експериментального дослідження проблеми сором'язливості у студентів - майбутніх психологів. Зокрема, досліджено різні підходи до тлумачення цього психологічного феномена, рівні його розвитку та особистісні утворення структурних компонентів, вплив особистісних утворень на рівень прояву сором'язливості та професійне становлення майбутніх фахівців. На завершальному етапі запропоновано комплекс рекомендацій для учасників освітнього процесу, спрямованих на оптимізацію особистісних утворень, якими визначається сором'язливість.

Виконане дослідження дозволяє сформулювати такі загальні висновки:

1. Сором'язливість – це складна особистісна якість, яка охоплює найрізноманітніші сфери особистості. Вона характеризується почуттям провини, сорому, тривожністю, наявністю глибинного несвідомого конфлікту, заниженою самооцінкою та іншими характеристиками, які викликають труднощі при встановленні особистісних контактів, побудові конструктивних взаємовідносин, гальмують особистісне зростання, негативно впливають на виконання професійних обов'язків. Це є особливо відчутним у роботі психолога. Сором'язливість особистості формується під впливом та психологічних чинників.

2. Досліджено три рівні прояву сором'язливості у студентів.

Високий рівень сором'язливості 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.

Високий і середній рівні сором'язливості приводять до гальмування професійне становлення майбутніх психологів.

3. Сором'язливість майбутніх психологів включає в себе когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Кожен з цих компонентів характеризується відповідними йому особистісними утвореннями, які стають на заваді професійному становленню.

4. Отримані в результаті дослідження показники послужили основою для розробки комплексу рекомендацій для усіх учасників освітнього процесу (викладачів, кураторів, представників психологічної служби та самих здобувачів освіти). Рекомендації були спрямовані на зниження сором'язливості майбутніх психологів через оптимізацію особистісних психологічних чинників.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми подолання сором'язливості. Подальші наукові пошуки варто спрямувати на дослідження особливостей сором'язливості різновікових груп та розробку психокорекційних програм, спрямованих на її подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. А. Основні принципи застосування емоційного інтелекту в ході фахової підготовки майбутніх психологів // *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. 2012. № 7 (Педагогіка і психологія). С. 101–105.
2. Божок О. В. Дослідження самооцінки психічних станів у підлітковому та юнацькому віці. // *Наукові записки. Сер. : Психологія і педагогіка*. 2010. Вип. 16. С. 3–11.
3. Вареніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // *Психолог*. 2004. №23–24. С. 41–43.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2003. 144 с.
5. Вінтюк Ю. Професійна компетентність майбутніх психологів : її сутність і можливості формування // *Педагогіка і психологія професійної освіти* : Науково-методичний журнал. 2016. № 4. С. 36–47.
6. Вінтюк Ю. Професійна підготовка майбутніх психологів : проблема та її складові // *Педагогіка і психологія професійної освіти* : Науково-методичний журнал. 2016. N 3. С. 92–102.
7. Гаркуша Л. С. Висока оцінка студента педвузу як основа його професійної свідомості. *Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*: Зб. наук. Праць : Вип. 3. Київ 1999. С. 195–200.
8. Головська І. Г. Вплив екстравертивності-інтровертивності на потребу в спілкуванні в майбутнього психолога // *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. 2012. № 3 (Психологія). С. 39–41.
9. Голяткіна М. Акцетуація характеру як чинник тривожності старших підлітків. *Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації* : Збірка наукових праць студентів - членів проблемних груп Ін-ту соціології, психології та

- соц. комунікацій. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2013. Вип. 6. С. 52–58.
10. Грень Л. М. Роль самооцінки у формуванні професійної самосвідомості студентів // *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців* : методологія, теорія, досвід, проблеми. 2008. Вип. 19. С. 281–285.
11. 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. Київ. 2017. 19 с.
12. Дмишко О. С. Співвідношення показників локусу контролю, емпатії та рівня домагань: результати факторного аналізу // *Наука і освіта* : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. 2010. № 9. С. 51–54.
13. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття // *Науковий вісник Донбасу*. 2011. №1. 18-24.
14. Єременко В. М. Причини та наслідки тривожності студентів під час навчання у ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. [Серія 21] : Історико- педагогічні студії : [збірник наукових праць]. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 8. С. 119–122.
15. Забело Є. Вплив тривожності на навчальний процес у підлітковому віці. *Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість*: Зб. матеріалів Міжнар. студ. наук.-практ. конф. Київ. 1999. С. 54–57.
16. Завацька Н. Є. Внутрішні конфлікти особистості в юнацькому віці та її соціальна компетентність : *монографія*. Суми. 2017. 220 с.
17. Іщенко І. М. Психологічна просвіта дітей підліткового віку з питань сором'язливості. *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.

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

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

20. Качур О. Як допомогти дитині підвищити самооцінку. Практичне заняття для педагогів // *Соціальний педагог. Шкільний світ*. 2019. № 11. С. 40–47.

21. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Львів. 2018. 20 с.

22. Кузнєцова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості // *Спортивний вісник Придніпров'я* : Науково-практичний журнал / Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Київ. 2008. № 3. 2008. С. 65–69.

23. Кулаков Р. С. Психологічні аспекти становлення самооцінки та рівня домагань як основних конструктів самосвідомості в процесі особистісного зростання // *Наукові записки*. Сер. : Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 25. С. 81–85.

24. Кеттелл Р. Б. «Личностный опросник (польський варіант) / Р. Б. Кеттелл, М. Хойновки, М. Новаковска. Варшава. 1996.

25. Корольчук М. С. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка – Центр. 2007. 400 с.

26. Ковальчук Д. В. Внутрішні конфлікти як фактор тривожності. *Освіта та наука у вимірах XXI століття* : Матеріали студ. звітно-наук. конференції, 19 - 20 квітня 2011 р. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 253–254.
27. Козаченко О. В. Роль внутрішньоособистісних конфліктів у формуванні соціальної зрілості студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05. Львів. 2013. 20 с.
28. Кочерга О. М. Самооцінка як фактор розвитку пізнавальної активності студентів педучилища // *Наукові записки*. Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. № 2: Психолого-педагогічні науки. С. 86–90.
29. Кошлань І. Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів // *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. 2012. № 6 (Психологія). С. 109–113.
30. Лаврук К. Самооцінка та самопізнання – компоненти самовиховання особистості // *Освіта: технікуми, коледжі* : Навчально-методичний журнал. 2005. № 2. С. 73–74.
31. Мазоха І. С. Співвідношення агресивності, емпатії та локусу контролю у структурі особистості майбутніх психологів // *Наука і освіта* : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. 2009. № 10. С. 81–85.
32. Маковецька О. Психолого-педагогічні чинники тривожності підлітків // *Педагогічна думка*. 2012. № 4. С. 74–79.
33. Михайлюк І. В. Дослідження динаміки формування діалогічної компетентності майбутніх психологів у системі фахової підготовки. *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.
34. Молчанова О. В. Оптимальная самооценка как личностный ресурс // *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. 2012.

Т. 17, Вип. 8. С. 126–132.

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

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

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

38. Пилипенко Н. М. Психокорекція підвищеної тривожності // *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №7. С. 62– 64.

39. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07. Київ. 2010. 20 с.

40. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : *монографія*. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2003. 295 с.

41. Пов'якель Н. Профілактика професійної дезадаптації психологів - практиків / Н. Пов'якель, А. Федоренко. ККиїв : Шкільний світ. 2011. 126 с.

42. Пов'якель Н. І. Рушійні сили професійного розвитку регулятивної культури мислення конкурентноспроможного фахівця в галузі практичної психології . *Психологія* : збірник наукових праць. М-во освіти України. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ. 2004. Вип. 24. С. 229–233.

43. Полянничко О. М. Методологія глибинного пізнання в підготовці практичних психологів // *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.

44. Приходько Ю.О. Практична психологія : Введення у професію: *Навч. посібник*. 2-е вид. Київ : Каравела, 2010. 232 с.

45. Приходько Ю. О. Особистісні якості психолога як чинник його професійності // *Гуманітарний корпус* : збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Вінниця : Нілан-ЛТД. 2017. Вип. 10. С. 122–125.

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

47. Смалиус Л. Підготовка психологів до роботи з обдарованою особистістю. *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.

48. Старинська Н. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : *Монографія*. Київ. 2015. 177 с.

49. Степаненко І. М. Теоретичні підходи до вивчення природи виникнення сором'язливості. *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. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. С. 185–187.

50. Степаненко І. М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості. *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.

51. Супрун Д. М. Теорія та практика професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти : дис. ... доктора. пед. наук : 13.00.03. Київ. 2018. 40 с.
52. Ткачишина О. Р. Формування особистісної та професійної компетентності майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2015. Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 2 (47). С. 42–48.
53. 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. 2015. 18 с.
54. Халік О. О. Роль тривожності в професійному становленні особистості // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12, Психологічні науки : научное издание. Київ : НПУ. 2008. Вип. 21 (45). С. 119–125.
55. Харченко Г. Д. Рівень тривожності та його зв'язок з самооцінкою здоров'я // *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 2. С. 68–73.
56. Хомич Г. О. Атракція як складова міжособистісної перцепції у професійній діяльності психолога // *Гуманітаріум: психологія*. Переяслав-Хм. 2019. Том 42. Вип. 1. С. 189–197.
57. Хомич Г. О. Методологічні аспекти підготовки психологів до здійснення консультативно-реабілітаційної діяльності // *Загальна і медична психологія*. 2019. № 3. С. 69–74.
58. Хомич Г. О. Проблема формування толерантності до фрустрації у студентів-психологів. Психологічна безпека особистості в мінливому світі: *Міжнародна колективна монографія*. Брест-Переяслав. 2019. С. 502–520.
59. Чепелева Н. Личностная подготовка психолога в условиях вуза // *Психолого-педагогические основы личностноориентированного образования в МДЦ «Артек»* : сб. науч. тр. Ялта : Артек; ГИА, 2001. С. 34–

- 41.
60. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка психолога-практика // *Персонал*. 2000. № 5. С. 17–19.
61. Черепехіна О. А. Авторський погляд на формування професіоналізму майбутніх психологів у вищій школі. *Теорія і практика сучасної психології* : Збірник наукових праць / Класичний приват. ун-т. Запоріжжя. 2012. Вип. 4. С. 32–37.
62. Чорна І. М. Підготовка шкільних психологів до профорієнтаційної роботи в школі. *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. 251–257.
63. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор. 2004. 640 с.
64. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки: *Монографія*. Київ. 2005. 298 с.
65. Шевченко Н. Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування // *Психологія і суспільство*. Тернопіль. 2009. №4. С.167–180.
66. Шевченко Н. Ф. Підготовка практичних психологів: особистісні та професійні якості фахівців. *Психологія* : Збірник наукових праць НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2002. Вип. 17. С. 262–267.
67. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: дис... кандидата психол. наук : 19.00.07. Київ. 2011. 320 с.

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;
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.

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; 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 зниконіння на самоті? 1 – так.

2 – ні.

32. Якщо так, то вкажіть коли, як і чому.

(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;
- 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;

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» (найтипівіші, 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);
- 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;
- 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

зважаю та розумно;

- виключається негативне оцінення з боку оточуючих

(наприклад, сором'язливого не вважають нав'язливим, агресивним, претенціозним);

– 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

*Психологічні особливості, включені до
Стенфордського опитувальника сором'язливості
Ф. Зімбардо*

| | |
|----|---|
| 1. | СИТУАЦІЇ ТА ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ: |
| | <p>Будь-які ситуації спілкування</p> <p>Великі групи людей</p> <p>Малі групи, які виконують спільну діяльність</p> <p>Малі групи людей, які спілкуються</p> <p>Спілкування сам на сам з представником своєї статі</p> <p>Спілкування сам на сам з представником іншої статі</p> <p>Ситуації, в яких я вразливий</p> <p>Ситуації, в яких я займаю нижче положення щодо інших</p> <p>Ситуації, які вимагають відстоювання своїх прав</p> <p>Ситуації, в яких я знаходжуся в центрі уваги великої кількості людей</p> <p>Ситуації, в яких я знаходжуся в центрі уваги малої кількості людей</p> <p>Ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими</p> <p>Будь-які нові соціальні контакти</p> <p>Вірогідність сексуальної близькості</p> |
| 2. | ТИПИ ЛЮДЕЙ: |

| | |
|----|--|
| | <p>Батьки</p> <p>Брати та сестри</p> <p>Інші родичі</p> <p>Друзі</p> <p>Незнайомці</p> <p>Іноземці</p> <p>Особи, які мають вище становище</p> <p>Особи, які мають переваги</p> <p>Люди похилого віку</p> <p>Діти</p> <p>Представники іншої статі</p> <p>Представники моєї статі</p> <p>Представник іншої статі сам на сам</p> <p>Представник моєї статі сам на сам</p> |
| 3. | СУБ'ЄКТИВНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ: |
| | <p>На основі думок, переживань та подібних внутрішніх симптомів</p> <p>На основі своїх дій у цій ситуації</p> <p>На основі внутрішніх ситуацій і зовнішніх реакцій</p> |
| 4. | ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ: |

| | |
|----|---|
| | <p>Почервоніння обличчя</p> <p>Прискорення пульсу</p> <p>Нервові тремтіння</p> <p>Дзвін у вухах</p> <p>Сильне серцебиття</p> <p>Сухість у роті</p> <p>Тремтіння рук</p> <p>Підвищена пітливість</p> <p>Слабкість</p> |
| 5. | ДУМКИ ТА ВІДЧУТТЯ: |
| | <p>Позитивні думки</p> <p>Не виникає думок</p> <p>Самозосередженість</p> <p>Зосередженість на неприємних сторонах ситуації</p> <p>Думки, орієнтовані на відволікання</p> <p>Негативні думки про себе</p> <p>Думки про те, як мене оцінюють інші</p> <p>Думки про свою поведінку</p> <p>Думки про сором'язливість у цілому</p> |
| 6. | Дії: |

| | |
|----|---|
| | <p>Говорю дуже тихо</p> <p>Уникаю людей</p> <p>Нездатність дивитися в очі іншим</p> <p>Мовчання</p> <p>Заїкання</p> <p>Говорю нісенітниці</p> <p>Завмирання</p> <p>Уникання буд-яких дій</p> <p>Намагання зникнути</p> |
| 7. | ПОЗИТИВНІ НАСЛІДКИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ: |
| | <p>Ніяких</p> <p>З'являється можливість скласти враження скромної людини, зануреної в себе</p> <p>Сором'язливість дозволяє уникати конфліктів</p> <p>Сором'язливість – зручна форма самозахисту</p> <p>З'являється можливість «дивитися на інших з боку»</p> <p>Вести себе зважено і розумно</p> <p>Мінімізуються негативні оцінки з боку оточуючих</p> <p>Сором'язливість дозволяє вибирати серед вірогідних партнерів спілкування тих, які більш приємні</p> <p>Вдається усамітнитися і насолодитися самотністю</p> <p>Сором'язливість утримує від того, щоб принизити чи образити людину</p> |
| 8. | НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ: |

| | |
|----|--|
| | <p>Ніяких</p> <p>Виникають соціальні проблеми (важко знайомитися з людьми)</p> <p>Виникають негативні емоції (відчуття ізоляції, самотності)</p> <p>Сором'язливість перешкоджає позитивній оцінці мене іншими людьми</p> <p>Тяжко добитися свого, висловлювати свою думку</p> <p>Сором'язливість спонукає інших негативно мене оцінювати</p> <p>Сором'язливість провокує надмірне занурення в себе</p> |
| 9. | ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ : |
| | <p>Побоювання негативної оцінки</p> <p>Страх знехтування</p> <p>Недостатня впевненість</p> <p>Нестача соціальних навичок</p> <p>Схильність до усамітнення</p> <p>Асоціальні інтереси, захоплення</p> <p>Власна недосконалість, недоліки</p> |

