

УДК 378.091.12:159.9-057]:179.9 [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8\(53\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8(53).10)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Інна Степаненко

викладач кафедри психології

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

ischenko_@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-1104-7467>

Анотація

Статтю присвячено емпіричному дослідженню психологічних особливостей сором'язливості серед студентів, майбутніх психологів, за допомогою Стенфордського опитувальника сором'язливості Ф. Зімбардо. Виокремлено із загальної вибірки сором'язливих студентів та на основі контент-аналізу визначено їхні психологічні особливості, а саме: силу і частоту прояву сором'язливості; 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. Силу сором'язливості досліджено через визначення ступеня її впливу в контексті – надзвичайно сильна; дуже сильна; досить сильна; помірно сильна; це дещо на кшталт зніяковіння. Частоту сором'язливості досліджено через визначення частоти її виникнення – кожного дня; майже кожного дня, часто, майже кожного дня; один чи два рази на тиждень; час від часу, але рідше, ніж раз на тиждень. Тобто, обравши одну із запропонованих відповідей, респонденти зараховувалися до загальної кількості тих, хто визнає вплив сили та частоти сором'язливості. Було здійснено підрахунок кількісних та якісних показників прояву психологічних особливостей сором'язливої особистості та представлено їх у відсотках. На основі аналізу отриманих даних, нами були зроблені висновки щодо переважаючої частки сором'язливих особистостей над несором'язливими. У процесі спілкування з респондентами групи «сором'язливі», було виявлено наявність певної визначеності стосовно психологічних особливостей своєї сором'язливості. Було висвітлено запити студентів, майбутніх психологів, щодо потреби подолання своєї сором'язливості за допомогою психологічної допомоги з боку фахівця-психолога. На основі висловлювань студентів, майбутніх психологів, щодо негативного впливу сором'язливості на їхній саморозвиток та професійне становлення було констатовано необхідність створення психокорекційної програми з подолання сором'язливості.

Ключові слова: сором'язливість, психологічні особливості сором'язливості, сила сором'язливості, частота сором'язливості, суб'єктивне обґрунтування, причини сором'язливості, наслідки сором'язливості.

Вступ

Дослідження психологічних особливостей сором'язливості залишається одним із актуальних питань сьогодення. Вивченню сором'язливості присвячені праці Л. Галігузової (Галигузова, 2000), А. Добровича (Добрович, 1978), Ф. Зімбардо (Зимбардо, 2013), К. Ізарда (Изард, 2011), В. Куніциної (Куницина, Казаринова & Погольша, 2001), вікові

особливості сором'язливості досліджували В. Леві (Леві & Волков, 1970), Л. Славіна (Славина, 1966), С. Усова (Усова & Молочкова, 2009) та ін.

Різноманітність поглядів науковців щодо тлумачення цього феномена підтверджує недостатність його вивчення. Так, на думку Ф. Зімбардо (Зімбардо, 2013), сором'язливість не може мати єдиного визначення, оскільки для різних людей вона може проявлятися легким дискомфортом, страхом, а інколи і глибоким неврозом. За визначенням А. Дюга (Дюга, 1899), сором'язливість не є проявом страху, тому не правильно вважати сором'язливих людей боягузами. Необхідність дослідження психологічних особливостей сором'язливості визначається потребою студентів-психологів у професійному становленні. Занижена самооцінка, невпевненість у собі, високий рівень тривожності, порушення комунікативної сфери становлять перешкоду для майбутніх психологів. Дослідження сором'язливості у контексті психологічних особливостей дозволяє визначити коло негативних факторів, які впливають на сором'язливу особистість, та дослідити їхню вагомість.

Мета дослідження полягає в емпіричному дослідженні психологічних особливостей сором'язливості майбутніх психологів. **Завдання** дослідження: 1) визначення сором'язливих особистостей та їхніх психологічних особливостей на основі контент-аналізу даних, отриманих за допомогою Стенфордського опитувальника Ф. Зімбардо; 2) проведення бесід зі студентами та визначення індивідуальних особливостей прояву сором'язливості.

Методи дослідження

У реалізації мети даної статті використано теоретичні методи дослідження (аналіз психологічної літератури, систематизація та узагальнення), емпіричні (Стенфордський опитувальник Ф. Зімбардо, контент-аналіз на основі Стенфордського опитувальника Ф. Зімбардо).

Результати та дискусії

В емпіричному дослідженні брали участь 254 студенти факультету психології та вечірнього факультету Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

На основі самооцінки студентів-психологів було виокремлено дві групи «сором'язливі» - «несором'язливі», результати яких представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Розподіл студентів за самооцінкою «сором'язливі» - «несором'язливі»
(за Стенфордським опитувальником Ф. Зімбардо)**

Курс	Група, N=254			
	«Сором'язливі»		«Несором'язливі»	
	Абс.	%	Абс.	%
1	54	21,2	10	3,9
2	48	18,9	16	6,2
3	42	16,6	20	7,9
4	50	19,7	14	5,6
Разом	194	76,4	60	23,6

До групи «сором'язливі» було віднесено 194 (76,4%) особистості, які визнали себе сором'язливими, до групи «несором'язливі» – 60 (23,6%), які визнали себе несором'язливими. Серед досліджуваних 1-го курсу 54 осіб (21,2%) визнали себе сором'язливими та 10 осіб (3,9%) несором'язливими, 48 осіб (18,9%) 2-го курсу зауважили свою сором'язливість та 16 осіб (6,2%) несором'язливість, серед студентів 3-го курсу 42 особи (16,6%) визнали себе сором'язливими і 20 осіб (7,9%) несором'язливими, 50 осіб (19,7%) 4-го курсу зауважили свою сором'язливість та 14 осіб (5,6%) несором'язливість. Загалом отримані дані свідчать про високі показники сором'язливості серед студентів 1, 2, 3 та 4 курсів.

Визначення психологічних особливостей сором'язливості (сила сором'язливості – надзвичайно сильна, дуже сильна, досить сильна, помірно сильна, це дещо на кшталт зніяковіння; частота прояву – кожного дня, майже кожного дня, часто, майже кожного дня, один чи два рази на тиждень, час від часу, але рідше, ніж раз на тиждень; ситуації та види діяльності; типи людей; суб'єктивне обґрунтування; фізичні реакції; думки та відчуття; дії; позитивні та негативні наслідки сором'язливості; причини виникнення), відбувалося за допомогою вибору респондентами із запропонованих варіантів відповідей тих, які властиві саме їм.

Отже, отримані результати показують, що *сила і частота* сором'язливості притаманна 194 (76,4%) студентам. Цей показник говорить про постійну присутність і сили, і частоти прояву сором'язливості в житті сором'язливої особистості. Проаналізувавши відповіді студентів на запитання щодо сили впливу та частоти сором'язливості, нами була прослідкована певна динаміка. Так, студенти 1 та 2 курсів визначали вплив сили сором'язливості в діапазоні «надзвичайно сильна» – 27 осіб (13,9%), «дуже сильна» – 10 осіб (5,1%), «досить сильна» – 21 особа (10,8%) та частоти «кожного дня» – 31 особа (15,9%), «майже кожного дня» – 16 осіб (8,3%), «часто, майже кожного дня» – 11 осіб (5,7%), в той час, як студенти 3 та 4 курсів вказували на силу сором'язливості в контексті «помірно сильна» – 75 осіб (38,7 %), «це дещо на кшталт зніяковіння» – 61 особа (31,5%), а частоту «один чи два рази на тиждень» – 82 особи (42,3%), «час від часу, але рідше, ніж раз на тиждень» – 54 особи (27,8%). На нашу думку, такі розбіжності між початковими та старшими курсами пов'язані, насамперед, з тим, що тільки вступивши до ЗВО, сором'язливим особистостям досить таки важко (а, інколи, і взагалі не можливо) повноцінно розкрити себе, налагодити комунікативну сферу, розширити коло свого спілкування з одногрупниками. Підтвердженням цього є висловлювання студента 1 курсу Андрія Л., який зазначав, що майже кожного разу, коли він заходив до аудиторії і стикався з поглядами своїх одногрупників, він відчував досить сильний вплив сором'язливості, який не давав йому можливості навіть привітатися з ними, адже голос починав тремтіти, обличчя червоніло, а першим його бажанням було сховатися і не привертати до себе увагу. Дещо іншою є думка студентки 3 курсу Анастасії Г., яка зауважила помірно сильний вплив сором'язливості з частотою один чи два рази на тиждень. Студентка зазначила, що почуття сором'язливості заважає їй у спілкуванні, налагодженні нових комунікативних зв'язків, саморозкритті, але, з часом, вона навчилася її приховувати за маскою небалакучості, неактивності в житті групи, уникнення будь-яких відповідальних дій, але це їй вдається лише в осередку своєї групи.

За час навчання Анастасія Г. ніби пристосувалась до своїх одногрупників, чого не можна сказати стосовно студентів інших груп.

Сором'язливість викликають у респондентів такі *ситуації та види діяльності*: «великі групи людей» – у 19 осіб (9,7%), «будь-які ситуації спілкування», «спілкування сам на сам з представником іншої статі» та «ситуації, в яких я займаю нижче положення стосовно інших» – у 18 осіб (9,3%), «малі групи, які виконують спільну діяльність», «ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими» – у 17 осіб (8,7%), «ситуації, в котрих я вразливий» – у 14 осіб (7,2%), «ситуації, які вимагають відстоювання своїх прав», «вірогідність сексуальної близькості» – у 13 осіб (6,7%), «будь-які нові соціальні контакти» – у 12 осіб (6,1%), «ситуації, в котрих я перебуваю у центрі уваги великої кількості людей» – в 11 осіб (5,6%), «спілкування сам на сам з представником своєї статі» та «ситуації, в котрих я перебуваю у центрі уваги малої кількості людей» – у 10 осіб (5,1%). Натомість *низький показник* виявився лише у визначенні «малі групи людей, які спілкуються» у 4 осіб (2,5 %), що дало нам можливість говорити про тенденцію вибирати сором'язливими студентами швидше вузьке коло спілкування, аніж розширювати його завдяки налагодженню комунікативної сфери. Як зазначають самі досліджувані, їм набагато комфортніше серед невеликої кількості людей, яких вони добре знають, адже там вони почувають себе більш захищеними, відкритими та не соромляться бути самими собою.

За визначенням сором'язливих студентів, саме комунікативна сфера набуває певної деформації під впливом сором'язливості. Досліджувані усвідомлено говорять про нездатність до повноцінного спілкування, страх оціночного ставлення до себе, почуття дискомфорту під час спілкування з представниками іншої статі. Студенткою 2 курсу Жанною Ш. було зазначено, що будь-які ситуації спілкування завжди становлять для неї проблему в контексті неспроможності підтримати розмову, висловити свою точку зору (а, тим паче, відстоювати її), адже вона соромиться бути не зрозумілою іншими.

Отже, ми можемо говорити, що для сором'язливих особистостей властиво порушення комунікативної сфери з неможливістю відстоювати свою позицію в осередку великої кількості людей. В той же час, перебуваючи серед невеликої кількості людей, сором'язливі студенти почувають себе більш комфортно, що зі свого боку говорить про труднощі у сфері нових знайомств. На нашу думку, такі відповіді студентів-психологів можуть слугувати підставою для впровадження в навчальний процес тренінгових програм розвитку комунікативної сфери.

За *типами людей* показники розділилися так: *високі показники* мають категорії «представники іншої статі сам на сам» – 34 особи (16,8%), «група представників іншої статі» – 29 осіб (14,9%), «незнайомці» – 20 осіб (10,3%), «група представників моєї статі» – 16 осіб (8,2%). *Середні показники* визначено за такими психологічними особливостями: «вищестоящі особи з огляду на їх положення» – 15 осіб (7,7%), «інші родичі» та «люди літнього віку» – 13 осіб (6,7%), «вищестоящі особи з огляду на їх переваги» – 12 осіб (6,1%), «іноземці» – 10 осіб (5,1%). *Низьку* категорію становлять: «друзі» – 8 осіб (4,1%), «мої батьки» – 6 осіб (3,9%), «мої брати та сестри» – 3 особи (1,5%), «діти» – 2 особи (1,3%).

Отримані показники свідчать про те, що для сором'язливих студентів спілкування з представниками іншої статі та незнайомцями є досить проблематичним, тому, обираючи саме цю категорію, більшість із них зазначали, що, спілкуючись з представником іншої статі, їм весь час здається, що вони недостатньо гарні, розумні, кмітливі тощо,

спілкуючись з незнайомцями вони перебувають в постійній напрузі від очікування оціночного ставлення щодо себе. Так, студентка 3 курсу Людмила Ч. зазначала, що завжди під час знайомства з новими людьми вона нібито перебувала в «панцері», який сковував її на фізичному та емоційному рівнях (їй було важко говорити та контролювати свої рухи). Водночас відповіді стосовно категорії «мої брати та сестри» становили меншість і мали своє обґрунтування у висловлюваннях студентів-психологів, які зазначали, що в осередку своєї родини, вони майже не відчують своєї сором'язливості, їм досить комфортно та зручно в спілкуванні зі своїми братами та сестрами, вони самодостатні та впевнені у своїх силах. Але вони постійно задумуються над питанням стосовно того, як їм підвищити рівень своєї самооцінки та впевненості і почувати себе так само комфортно за стінами власного дому. На нашу думку, усвідомлення сором'язливими особистостями своєї заниженої самооцінки та невпевненості у своїх силах дає нам підстави говорити про прагнення досліджуваних до змін через зниження рівня сором'язливості.

Суб'єктивне обґрунтування стану сором'язливості показало: сором'язливість частіше виникає «на основі як внутрішніх ситуацій, так і зовнішніх реакцій» – 118 осіб (60,9%), рідше «на основі своїх дій в цій ситуації» – 18 осіб (9,3%), результати котрої говорять про відсутність будь-яких незручностей у діяльній сфері під впливом сором'язливості. Досліджувані зауважили усвідомлення внутрішнього дискомфорту, який негативно впливає на зовнішню поведінку сором'язливої особистості. За висловлюваннями студента 1 курсу Руслана К., він постійно відчуває внутрішню боротьбу між тим, чого він хоче, і тим, що він може зробити (прагнення бути більш самовпевненим та рішучим пригальмовується страхом змін і невдач). Більшість студентів висловлювали бажання відвідувати тренінгові заняття, які б допомогли їм розібратися в собі та навчили долати внутрішній дискомфорт.

Студенти називають і певні *фізичні реакції*, зокрема, передусім: «почервоніння обличчя» – 44 особи (23,2%), «підвищену пітливість» – 38 осіб (19,5%), «сухість у роті» – 23 особи (11,8%), «нервові тремтіння» – 19 осіб (9,7%), «тремтіння рук» – 17 осіб (8,7%) та «слабкість» – 14 осіб (7,2%). Незначна кількість студентів вказала на «дзвін у вухах» – 12 осіб (6,1%) і «прискорення пульсу» – 11 осіб (5,6%). За висловлюваннями досліджуваних, сором'язливість становить для них більшу проблему на фізичному рівні, ніж на емоційному. Це пояснюється тим, що емоційний компонент прояву сором'язливості (тривожність, страх, невпевненість) їм вдається більш-менш приховати, в той час як фізичний (почервоніння обличчя, підвищена пітливість, сухість у роті тощо) їм приховати не вдається. Як зазначила студентка 2 курсу Анна П., як би вона не хотіла здаватися несором'язливою, саме почервоніння обличчя видає її стан. Всі звертають на це неабияку увагу, коментують побачене, що присоромлює її ще більше, і виникає сильне бажання сховатися від усіх. Що ж стосується «дзвону у вухах» і «прискорення пульсу», як одних із проявів фізичної реакції, то студентами було зазначено дискомфортність відчуттів, які заважають повноцінному комунікативному процесу.

Думки та відчуття також хвилюють та викликають сором'язливість. *Найвищого показника* набуває категорія «думки про те, як мене оцінюють інші» у 37 осіб (19,4%), «негативні думки про себе» – у 32 осіб (16,4%), «самозосередженість» і «думки» – у 24 осіб (12,3%), «думки про свою поведінку» – у 22 осіб (11,5%), «зосередженість на

неприємних сторонах ситуації» – у 21 особи (10,8%); «думки, орієнтовані на відволікання» – у 14 осіб (7,2%) та «думки про сором'язливість» – у 12 осіб (6,1%); менше впливають «позитивні думки» – в 11 осіб (5,6%) та «ніяких особливо думок» – у 9 осіб (4,6%). За висловлюваннями студентів, страх бути негативно оціненими іншими блокує можливості побудови міжособистісних стосунків, що зі свого боку призводить до зниження рівня домагань, самотності та невпевненості у собі. Самі досліджувані висловлювали бажання позбутися цих відчуттів. Натомість ті студенти, які обрали категорію «ніяких особливо думок», висловили небажання коментувати свій вибір, аргументуючи це тим, що вони не вбачають в цьому ніякої проблеми. На нашу думку, такі розбіжності в поглядах досліджуваних пояснюються бажанням/небажанням пошуку шляхів подолання сором'язливості.

Аналізуючи дію, як один із показників психологічних особливостей сором'язливості, ми констатували високі показники в категорії «уникання людей» – 43 особи (22,5%), «говорю дуже тихо» – 33 особи (17,0%), «нездатність дивитись в очі» – 25 осіб (12,8%), «намагання зникнути» – 21 особа (10,8%), «мовчання», «говоріння різних нісенітниць» – 16 осіб (8,2%), «уникання будь-яких дій» – 15 осіб (7,7%), «завмирання» – 14 осіб (7,2%), «заїкання» – 11 осіб (5,6%). Коментуючи свій вибір, саме уникання людей, на думку сором'язливих особистостей, є тим захисним механізмом, який дозволяє їм зайвий раз не відчувати прояв сором'язливості в присутності інших людей. Такий вибір є для них важким, адже вони втрачають нагоду нової зустрічі, розширення кола спілкування, що зі свого боку призводить до відчуття самотності та непотрібності. Меншість, яка обрала категорію «заїкання», зауважила наявність дискомфорту в спілкуванні з іншими людьми, адже неспроможність чітко та конструктивно висловити свою точку зору негативно впливає на їхнє самоствалення. Так, за висловлюванням студентки 3 курсу Надії Ш., заїкання, яке виникає лише під час спілкування з незнайомими людьми, змушує її соромитись та почувати себе нікчемною, водночас у спілкуванні з друзями ця психологічна особливість їй зовсім не властива. На нашу думку, одержані результати відповідей визначають необхідність вчасного виявлення на корекції психологічних особливостей сором'язливої людини.

Студенти зауважують і позитивні наслідки сором'язливості, а саме: «вдається усамітнитися і насолодитися самотністю» – 41 особа (21,5%), «вести себе зважено і розумно» – 27 осіб (13,9%), «мінімізуються негативні оцінки з боку оточуючих» – 25 осіб (12,8%), «сором'язливість утримує від того, щоб принизити чи образити людину» – 22 особи (11,3%), «з'являється можливість скласти враження скромної людини, зануреної в себе» – 17 осіб (8,7%), «ніяких» – 15 осіб (7,7%), «сором'язливість дозволяє вибирати серед вірогідних партнерів зі спілкування тих, хто більш приємний» – 14 осіб (7,2%). Також вважають, що «сором'язливість – зручна форма самозахисту» та «з'являється можливість «дивитись на інших з боку» 10 осіб (5,1%). За визначенням студентів, недостатня обізнаність у сфері розуміння причини виникнення та становлення їхньої сором'язливості, невдалі спроби її подолання, призвела до того, що вони почали сприймати її як самозахист від соціальних контактів, переконуючи себе у перевазі самотності над комунікацією. Згідно з висловлюванням студента 4 курсу Руслана К., сором'язливість завжди була вагомим фактором обмеження комунікативної сфери та слугувала причиною його самотності. Тож, уникаючи спілкування з іншими людьми та

надаючи перевагу самотності, він захищав себе від зайвих переживань тривожності, невпевненості, страху.

На нашу думку, досліджувані, знаходячи позитивні наслідки сором'язливості, намагалися ніби переконати самих себе в правильності свого вибору, штучно вигадуючи переваги. Така позиція є хибною і потребує більш кропіткої роботи в контексті психологічної корекції сором'язливості.

Студенти усвідомлюють і *негативні наслідки* сором'язливості, де *високих показників* набувають категорії: «виникають негативні емоції (відчуття ізоляції, самотності)» – 57 осіб (29,3%), «виникають соціальні проблеми (важко знайомитись з людьми)» – 51 особа (26,2%), «тяжко досягти свого, висловлювати свою думку» – 30 осіб (15,8%), «моя сором'язливість спонукає інших негативно мене оцінювати» – 20 осіб (10,3%). *Середніх показників* набуває категорія «сором'язливість перешкоджає позитивному оціненню мене іншими» в 19 осіб (9,7%), та *низьких* «сором'язливість провокує надмірне занурення в себе» в 9 осіб (4,6%), «ніяких» у 8 осіб (4,1%). Отже, за результатами відповідей сором'язливих студентів-психологів, підкреслюється досить потужний негативний вплив сором'язливості на емоційну і комунікативну сфери особистості. Усвідомлення студентами негативних наслідків сором'язливості зумовлює необхідність створення певних психокорекційних програм з її подолання. Висловлювання досліджуваних зводилися до того, що їм набридло бути «заручниками» своєї сором'язливості, вони прагнуть позбутися тих негативних емоцій, які переживають під її впливом.

Причини виникнення сором'язливості студенти-психологи вбачають у «недостатній впевненості у собі» – 63 особи (32,4%), «страху бути знехтуваним» – 37 осіб (19,4%), «нестачі соціальних навичок» – 29 осіб (14,9%), «побоюваннях негативно бути оціненим іншими» – 25 осіб (12,8%), «схильністю до усамітнення» – 21 особа (10,8%). До *низьких показників* віднесено категорії: «власна недосконалість, недоліки» – 10 осіб (5,1%), «асоціальні інтереси, захоплення» – 9 осіб (4,6%). Цей показник психологічних особливостей сором'язливості дає нам підстави говорити про усвідомлення студентами-психологами власної невпевненості, та, як наслідок, заниженої самооцінки. Як зазначила студентка 1 курсу Олеся Д., позбувшись почуття невпевненості у собі, вона б досягла більших результатів у сфері навчання та саморозвитку, адже не соромилася б висловлювати свою точку зору, брала б активну участь у колективних проєктах, впевнено йшла б до своєї мети.

Висновки

За результатами проведеного дослідження можемо зазначити, що сором'язливість є досить розповсюдженим явищем серед студентів-психологів. Було виявлено, що сором'язливі особистості вирізняються наявністю таких психологічних особливостей як: сила сором'язливості і частота її прояву; ситуації та види діяльності; типи людей; суб'єктивне обґрунтування; фізичні реакції; думки та відчуття; дії; позитивні та негативні наслідки сором'язливості; причини виникнення. За результатами висловлювань респондентів нами було констатовано, що сором'язливість є великою перешкодою на шляху до саморозвитку, впевненості у собі та комунікативного розвитку сором'язливої особистості.

Перспективами подальших досліджень сором'язливості вбачаємо у розробці та впровадженні психокорекційної програми, спрямованої на подолання сором'язливості серед студентської молоді, та розробці рекомендацій для викладачів закладів вищої освіти із зазначенням особливостей вияву та корекції сором'язливості серед студентів-психологів.

Література

1. Галигузова, Л.Н. (2000). Психологический анализ феномена детской застенчивости. *Вопросы психологии*, 5, 28-38. Режим доступа : [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP052000/GPA-028.HTM#\\$p28](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP052000/GPA-028.HTM#$p28)
2. Добрович, А.Б. (1978). *Общение: наука и искусство*. Москва : «Знание».
3. Дюга, А. (1899). *Застенчивость и её лечение*. Санкт-Петербург : Издание В.И. Губинского.
4. Зимбардо, Ф. (2013). *Как побороть застенчивость*. Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР.
5. Изард, К.Э. (2011). *Психология эмоций*. Санкт-Петербург : Питер.
6. Куница, В.Н., Казаринова, Н.В., & Погольша, В.М. (2001). *Межличностное общение*. Санкт-Петербург : Питер.
7. Леви, В.Л., & Волков, Л.З. (1970). Застенчивость как межгрупповой феномен. *Проблемы взаимодействия в группах учащихся* (с. 23-46). Минск.
8. Славина, Л.С. (1966). *Дети с аффективным поведением*. Москва : Просвещение.
9. Степаненко, І. (2017). Психологічні особливості сором'язливості студентів-психологів. *Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти та науки «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» (15-19 травня 2017 року)*. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова.
10. Усова, С., & Молочкова, И. (2009). Детская застенчивость как следствие деструктивного семейного воспитания. *Социальная педагогика*, 3, 101-109.

References

1. Halyhuzova, L.N. (2000). Psikhologicheskiiy analiz fenomena detskoy zastenчивosti [Psychological analysis of the phenomenon of childhood shyness]. *Voprosy psikhologii – Questions of Psychology*, 5, 28-38. Retrieved from [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP052000/GPA-028.HTM#\\$p28](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP052000/GPA-028.HTM#$p28) [in Russian].
2. Dobrovich, A.B. (1978). *Obshcheniye: nauka i iskusstvo* [Communication: science and art]. Moscow : «Znaniye» [in Russian].
3. Diuha, A. (1899). *Zastenчивost i yeye lecheniye* [Shyness and its treatment]. St. Petersburg : Izdaniye V.Y. Hubinskoho. [in Russian].
4. Zimbardo, F. (2013). *Kak poborot zastenчивost* [How to overcome shyness]. Moscow : ALPYNA PABLYShER [in Russian].
5. Izard, K.E. (2011). *Psykhologyia emotsiy* [Psychology of emotions]. St. Petersburg : Pyter.
6. Kunitsina, V.N., Kazarinova, N.V., & Pogolsha, V.M. (2001). *Mezhlichnostnoe obshcheniye* [Interpersonal communication]. St. Petersburg : Piter [in Russian].
7. Levy, V.L., & Volkov, L.Z. (1970). Zastenчивost kak mezhhruppovoi fenomen [Shyness as an intergroup phenomenon]. In *Problemy vzaimodeystviya v gruppakh uchashchikhsya – Problems of interaction in groups of students* (pp.23-46). Minsk [in Russian].
8. Slavina, L.S. (1966). *Deti s afektivnym povedeniym* [Children with an affective behavior]. Moscow : Prosveshcheniye [in Russian].
9. Stepanenko, I. (2017). Psykhologichni osoblyvosti soromiazlyvosti studentiv-psykhologiv [Psychological peculiarities of shyness of student psychologist]. Proceedings from YNND – HPU 17': *Materialy zvitnoi nauково-praktychnoi konferentsii vykladachiv, doktorantiv ta*

aspirantiv fakultetu filosofskoi osvity ta nauky «Yednist navchannia i naukovykh doslidzhen – holovnyi pryntsyv universytetu» – Materials of the scientific and practical conference and conference, doctoral students and graduate students of the Faculty of Philosophy of Life and Science «Unity of science and science - the main principle of universality» (15-19 may 2017). Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova [in Ukrainian].

10. Usova, S., & Molochkova, Y. (2009). Detskaia zastenчивost kak sledstviye destruktivnoho semeinoho vospitaniya [Children's shyness as a result of destructive family education]. *Sotsial'naya pedagogika – Social pedagogy*, 3, 101-109 [in Russian].

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SHYNESS OF THE STUDENTS – FUTURE PSYCHOLOGISTS

Inna Stepanenko

Lecturer of the Department of Psychology

National Pedagogical Dragomanov University

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[ischenko @ukr.net](mailto:ischenko@ukr.net), <https://orcid.org/0000-0002-1104-7467>

Abstract

The article is devoted to empirical investigation of psychological peculiarities of shyness among the students – future psychologists with the help of Stanford Shyness Survey by Ph. Zimbardo. Shy students were chosen from the general sample, and based on content-analysis, their psychological peculiarities were determined, namely: intensity and frequency of their shyness reactions, situations and kinds of activities, types of people, subjective justification, physical reactions, thoughts, feelings, actions, positive and negative consequences associated with being shy, and reasons of the origin of shyness. Intensity of shyness was explored by means of establishing its impact in context – extremely intense, very intense, enough intense, mildly intense such as, for instance, embarrassment. Frequency of shyness was explored by means of establishing the frequencies of its occurrence – every day; almost every day; often, almost every other day; once or twice a week; on occasions, but less than once a week; rare, once a month or even less. Quantitative and qualitative data of manifestation of psychological peculiarities of person's shyness were calculated, and expressed as a percentage. Based on the analysis of outcome, we have concluded that there is the prevalence of shy individuals over those who do not shy. Communication with the «shy» – group respondents revealed existence of particular certainty about psychological peculiarities of self-shyness. The students – future psychologists' request related to overcoming their shyness with the help of expert-psychologist was elucidated. The necessity of developing the shyness overcoming psycho- correctional program was pointed out. It was based on the students – future psychologists' assertions regarding negative impact of shyness on their self-development and professional growth.

Keywords: shyness, psychological peculiarities of shyness, intensity of shyness, frequency of shyness, subjective justification, reasons of shyness, consequences of shyness.

Подано 09.12.2019

Рекомендовано до друку 13.12.2019