

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ДОРΟΣЛИХ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті наведено комплекс вправ щодо корекції сором'язливості. Труднощі при знайомстві, висловлені своєї думки, прояв негативних емоцій у ході спілкування, зайва стриманість, певна аутистичність, інтровертність та ін. у фаховій сфері можуть заважати налагодженню повноцінних особистісних контактів. Сором'язливі люди відчують труднощі в установленні міжособових контактах; пасивні в діяльності та життєдіяльності в цілому; надмірно схвильовані оцінкою себе іншими людьми; найбільш ранимі, піддаються тиску з боку оточення. Ці особливості роблять їх дуже вразливими в умовах ринкової економіки. Таким чином, важливо розробка психокорекції сором'язливості дорослих в залежності від їх професійної діяльності, спрямованої на оптимізацію соціальних навиків, а також у підвищенні впевненості у собі.

The article presents a set of exercises to correct shyness. Difficulties in dating, expressed their opinions, the manifestation of negative emotions during communication, excessive restraint, a certain autism, introversion, etc. in the professional sphere can interfere with the establishment of full-fledged personal contacts. Shy people have difficulty making interpersonal contacts; passive in activities and life in general; overly excited about self-esteem by

other people; the most vulnerable, exposed to pressure from the environment. These features make them very vulnerable in a market economy. Thus, it is important to develop psychocorrection of adult shyness depending on their professional activities aimed at optimizing social skills, as well as increasing self-confidence.

Актуальність. Зміна соціально-економічної ситуації в суспільстві впливає на переоцінку соціальних і культурних цінностей людей, що приводить до поглиблення конфліктів, до складнощів при встановленні контактів, сприйнятті особистостями один одного, а також у професійній діяльності. Труднощі при знайомстві, висловлені своєї думки, прояв негативних емоцій у ході спілкування, зайва стриманість, певна аутистичність, інтровертність та ін. у фаховій сфері можуть заважати налагодженню повноцінних особистісних контактів. Визначені особливості як правило, обумовлено функціонуванням такого феномена як сором'язливість та визначається однією з найпоширеніших і складних проблем міжособистісних відносин.

Важливо відзначити, що найбільш конкурентно здібними на ринку праці являються ті випускники начальних закладів, які не бояться ситуацій змагання, здібні діяти самостійно, активно, наполегливо, цілеспрямовано. У сучасних економічних умовах в Україні, коли майже відсутнє державне розподілення, випускники закладів вищої освіти, професійних коледжів та ін. опиняються в умовах жорсткої конкуренції в пошуках місця роботи. В даній ситуації в гіршому стані потрапляють сором'язливі юнаки та дівчата, так як ускладнює їх адаптацію в суспільстві.

Сором'язливі люди відчують труднощі в установленні міжособових контактах; пасивні в діяльності та життєдіяльності в цілому; надмірно схвильовані оцінкою себе іншими людьми; найбільш ранимі, піддаються тиску з боку

оточення. Ці особливості роблять їх дуже вразливими в умовах ринкової економіки.

Проблема сором'язливості у психологічній науці найбільше вивчалася серед дітей, підлітків та юнаків (Кон І. С., Краснова Л. В., Лютова О. К., Чернікова А. О. та ін.). Більшості дорослим, на їх думку, вдалося подолати свою дитячу сором'язливість, однак, як зазначав Ф. Зімбардо «ви сором'язливі, якщо вважаєте себе такими, незалежно від того, як ви себе поводите на людях» [1, с. 165].

Важливо відзначити, що у деяких дорослих не сформовані навики, які запускають механізм взаємовідносин: вони не знають, як почати розмову. Іншим не вистачає сміливості зробити так, як вони вважають правильним. Такий стан речей вказує на необхідність розробки психокорекції сором'язливості дорослих в залежності від їх професійної діяльності, спрямованої на оптимізацію соціальних навиків, а також у підвищенні впевненості у собі.

А. Б. Коваленко, Е. Ю. Гришук, Н. І. Рогаль наголошують «сором'язливість і породжені нею труднощі спілкування є однією з головних психологічних проблем сучасності в зв'язку з тим, що все більша кількість людей проживає концентровано в містах, де необхідність взаємодії особливо актуальна» [2, с. 70].

Цікавим та досить ґрунтовним виступає дослідження І. Н. Степаненко, де зазначено модель технології зниження сором'язливості у майбутніх психологів. Визначена авторська психокорекційна технологія зниження сором'язливості у майбутніх психологів включала: тренінг «Зниження сором'язливості майбутніх психологів», когнітивно-біхевіоральний праксис соціальної сміливості; тренінг формування лідерських копінг-стратегій; синквейн «Програвання емоцій сором'язливості»; майстер-клас «Арт-мікс»; тьюторіал: когнітивний, емоційний, поведінковий; метод руйнування стереотипів «Дизайн власного нового образу», що

показала позитивну динаміку змін особистісних утворень сором'язливості та сором'язливості в цілому [4, с. 144].

Мета статті полягала в розробці комплексу вправ щодо корекції сором'язливості.

Основна частина. Ми підішли до вивчення сором'язливості як до феномену, що визначається емоційно-когнітивною генезою, психологічної напруженості при комунікації, супроводжується думками про власну неповноцінність і негативне відношення до самого себе.

Проблемою психокорекції сором'язливості займалось багато вчених (Л. Ізард, Б. Левіс, К. Хейдер, Т. Томкінс, Саммел та ін.). Виходячи з попереднього дослідження сором'язливості людей різних професійних діяльностей нами було запропоновано комплекс заходів щодо зниження сором'язливості. Впевненість в собі виробляється за рахунок успішного виконання трудних задач. Почати можна з малих вправ, поступово піднімаючи планку.

Для початку важливо вирішити чого ви хочете домогтись. Виберіть три мети, яких хотілось би досягнути на протязі місяця. Нехай ці мети будуть конкретними і реальними.

Не реально планувати стати першою леді України. А ось сходити на вечірку і поспілкуватись хоча б з парою людей – досить реально. Виберіть із трьох ваших крупних цілей одну і підрозділіть її на декілька малих. Складіть план, в якому ви могли б зафіксувати виконання кожної частини. Після того як перший крок успішно закінчений, нагородіть себе компліментом, походом в кіно, чашкою кофе – тим, що ви, на вашу думку, заслужили.

Потім переходьте до наступного кроку. І так далі, доки не буде досягнена головна мета. Насолоджуйтесь відчуттям успіху. Голосно похваліть себе за зроблене діло.

Все, чого ви хочете в житті, може бути розбите на більш маленькі задачі і здійснюватись крок за кроком.

Корекційна програма будувалась з урахуванням результатів досліджень з узагальнення певних підходів не тільки до вивчення сором'язливості, а й до використання конкретних прийомів, орієнтованих на його нівелювання та корекцію [2, 3, 4 та ін.]. Вагомим при її розробці є взаємозв'язок, взаємопослідовність і взаємокомпенсуюча спрямованість методів, вправ профілактики й корекції ризику особистості, які обираються та рекомендуються до застосування з наростаючою складністю. Значущим виступає індивідуальна зорієнтованість, доступність і можливість використання запропонованої програми у дорослих в залежності від їх професійної спрямованості.

Для досягнення мети визначимо деякі вправами.

1. *Відмовтесь від самоприниження.* Визначте всі негативні моменти вашого життя на протязі останніх двох тижнів, які примусили вас думати про себе погано. Що, по-вашому, постійно викликає напад самоприниження? Серйозно розберіться в самообвинуваченнях. Кожний раз, стоїть вам почати сварити себе, говоріть собі «Стоп». Робіть це до того часу, доки зовсім не відвикнете від самоприниження. Визначте, скільки раз на протязі дня вам вдавалось удержатися від подібних думок. Нагородіть себе за це.

2. *Контраргументи.* Складіть список слабких сторін. Розмістіть його на лівій половині аркуша паперу. На правому проти кожного пункту вкажіть те позитивне, що можна протиставити. Наприклад:

Ні одному з тих, хто мене знає Ті, хто дійсно мене знає, я не подобаюсь. відносять до мене добре.

В мені майже не має

В мені маса привабних рис.

привабних рис.

Розверніть та обґрунтуйте контраргументи. Найдіть їм підходящі приклади. Почніть думати про себе в термінах правої колонки, а не лівої.

3. *Якщо б я не був сором'язливим...* Влаштуйтеся зручно і заплющте очі. Уявіть особу чи ситуацію, що повсякчасно змушує вас відчувати сором'язливість. Не упускайте ніяких подробиць – ні одного слова та жесту. І потім уявіть як би ви почали діяти у даній ситуації, без відчуття сором'язливості. Щоб ви зробили? Щоб сказали? Чим б усе скінчилось?

Таким чином, кожного дня на протязі тижня трансформуйте неприємні образи у позитивні. Якщо наступного разу доведеться реально зіткнутись з цією ситуацією, відновіть у пам'яті свій бажаний образ. І намагайтесь поводитись у відповідності до нього.

4. *Мої вподобання у тобі.* Серед своїх друзів оберіть того, з ким вам приємно і на кого можна покластися, і разом з ним почніть виконувати цю вправу. Кожний з вас повинен скласти список тих рис, які іншому найбільш подобаються. Поясніть один одному, чому ви внесли в список саме ці ознаки. Коли вас хвалять як ви себе відчуваєте? Намагайтесь з радістю і вдячністю приймати слова похвали і насолоджуйтесь компліментами. Навчіться хвалити своїх друзів. Користуйтеся цим навиком на життєвому шляху.

5. *Станьте цікавим.* Вам необхідно розвинути в собі навик, який, за вашою думкою, допоможе включитися в соціальну взаємодію. Слід розвинути хоча б одну таку рису, яка була б позитивно оцінена оточуючими, приносила б радість та користь. Людина, яка вміє грати на піаніно чи гітарі – бажаний гість в будь-якій компанії. Научіться розказувати смішні історії чи показувати фокуси. Дуже корисно і зовсім не важко навчитись танцювати, особливо тим чоловікам, які відчувають в собі невпевненість. Будьте в курсі міжнародних подій і модних тем. Читайте хороші книги – як наукову літературу, так і детективи і будьте готові до їх осудження.

6. *Вмійте розслаблятися.* Важко зосередитись на нових цінностях. Якщо вас постійно терзають тривожні думки, напруження, нервовість. Повна релаксація – вірний спосіб

відкритися для проявлення своїх потенційних можливостей і уникати неприємних переживань. Найдіть затишне місце, де вас ніхто не буде турбувати. Розташуйтеся у зручному кріслі чи прилягти на диван чи на пол. Під голову положіть подушку. Послабте чи зовсім зніміть все, що стісняє – одержу, прикраси. Якщо ви носите окуляри чи контактні лінзи, зніміть їх. Перш ніж розслабити м'язи, їх треба напружити. Проробіть усі вказані нижче дії:

а) стисніть кулаки...сильніше...ще сильніше...розслабте.

б) втягніть живіт наскільки можливо. Замріть в цьому стані. Розслабтеся.

в) стисніть зуби...сильніше...ще сильніше...розслабтеся.

г) стисніть вії так сильно, як тільки можете. Розслабте вії.

д) втягніть голову в плечі. Глибше. Розслабтеся.

е) вдихніть. Задержите дихання. Видихніть.

ж) витягніть руки і ноги. Сильніше. Розслабтеся.

Тепер спробуйте всі ці дії виповнити одночасно. Уявіть, що по вашому тілу розповсюджується тепла, м'яка хвиля. Розслабтеся поступово, по мірі того, як хвиля котиться все нижче, захоплює кожний мускул. Особливо важко розслабити напруження навколо очей, в області лобу, шиї та спини. Напруження спадає, наступає розслаблення. Нехай хвиля релаксації змиє напруження м'язів. Відкрийте очі.

Таким чином, у роботі наведено комплекс вправ щодо корекції сором'язливості. Задача перемоги над сором'язливістю складна, але подібно будівництву єгипетських пірамід, вона вирішується шаг за шагом, камінь до каменя. Чудодійних магічних заклинань не існує, і помиляється той, хто розраховує на негайний успіх. Основний інгредієнт наших порад – це те, чим ви вже володієте, але

ймовірно, не завжди ефективно користуєтесь, - сила вашого особистого розуму.

Література:

1. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). СПб.: Питер Пресс, 1996. 256 с.
2. Коваленко А. Б., Грищук Е. Ю., Рогаль Н. І. Особливості соціалізації жінок з високим рівнем сором'язливості. *Ukrainian psychological journal*. 2018. № 4 (10). С. 69-89.
3. Краснова Л. В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, 2007. 165 с.
4. Степаненко І. Н. Психокорекційні технології зниження сором'язливості у студентів-майбутніх психологів. *Psychological journal*. 2020. Volume 6. Issue 6. С. 139-149.

УДК 159.923.2.

Менчій О. С.

*Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського*

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

В статті представленні результати дослідження особливостей переживання самотності молоді під час пандемії COVID-19. Встановлено, що переживання самотності у молоді взаємопов'язане з зниженням адаптації, прийняття себе, внутрішнього комфорту, емоційного комфорту та здатності до компромісу у конфліктній