

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*«Психологічна корекція сором'язливості у
майбутніх психологів засобами тренінгу»*

Виконала: здобувачка 2 курсу,
групи ПС-22-1вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Тарасюк М.В.
Керівник: Лебідь О.В.,
д.пед.н., проф.

м. Дніпро
2024

АНОТАЦІЯ

Тарасюк М.В. “Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів засобами тренінгу”

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню проблеми психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів дослідження. Визначено теоретичні підходи до вивчення проблеми психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів. На основі теоретичного аналізу з'ясовано, що сором'язливість значною мірою впливає на професійну діяльність майбутніх психологів. Визначено компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий) та особистісні утворення сором'язливості: внутрішня конфліктність, високий рівень тривожності, підлеглий тип поведінки. Обґрунтовано критерії (сила та частота сором'язливості, соціальна відчуженість) визначення рівнів прояву сором'язливості у майбутніх психологів (високий, середній, низький). Емпірично доведено вплив особистісних утворень на рівень розвитку сором'язливості у майбутніх психологів. На основі теоретичних положень та результатів констатувального експерименту розроблено соціально-психологічний тренінг «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів» загальною тривалістю 12 годин (6 занять 1 раз на тиждень по 2 години).

Результатом апробації тренінгу стало значне зниження рівня прояву сором'язливості, позитивна динаміка змін особистісних утворень: підвищення рівня рефлексії; наявність навичок подолання тривожних станів та емоційних реакцій на стресові ситуації; незалежне ставлення до соціально-нормативних критеріїв моральності та успіху; наявність лідерських якостей та здатності до ризику; емоційна стійкість та наполегливість.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що вперше обґрунтовано і досліджено структуру сором'язливості за її складовими: когнітивною, емоційною, поведінковою; визначено особистісні утворення сором'язливої особистості: внутрішня конфліктність, високий рівень тривожності, підлеглий тип поведінки; виділено критерії (сила, частота сором'язливості та соціальна відчуженість) та визначено рівні прояву (високий, середній, низький) сором'язливості майбутніх психологів; виявлено взаємозв'язок між рівнем сором'язливості та особистісними утвореннями сором'язливості майбутніх психологів; обґрунтовано й розроблено тренінг «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів».

Практичне значення дослідження полягає у тому, що апробований автором комплекс психодіагностичних методик для визначення рівнів прояву складових сором'язливості, а також впроваджена тренінгу «Зниження прояву сором'язливості майбутніх психологів». Висновки та результати дослідження можуть бути використані в професійній підготовці майбутніх психологів.

Ключові слова: сором'язливість, рівні сором'язливості, психологічні чинники сором'язливості, особистісні утворення сором'язливості, структурні

компоненти сором'язливості, психологічна корекція компонентів сором'язливості.

SUMMARY

Tarasiuk M.V. "Psychological correction of shyness among future psychologists by means of training"

The qualification work is devoted to the study of the problem of psychological correction of shyness in future psychologists.

The work uses a set of theoretical, empirical, mathematical and statistical research methods. The theoretical approaches to the study of the problem of psychological correction of shyness in future psychologists are determined. On the basis of theoretical analysis, it was found that shyness significantly affects the professional activity of future psychologists. The components (cognitive, emotional, behavioral) and personal formations of shyness are determined: internal conflict, high level of anxiety, subordinate type of behavior. The criteria (strength and frequency of shyness, social alienation) for determining the levels of shyness in future psychologists (high, medium, low) are substantiated. The influence of personality traits on the level of development of shyness in future psychologists has been empirically proven. Based on the theoretical positions and the results of the ascertaining experiment, a social and psychological training "Reducing the manifestation of shyness of future psychologists" with a total duration of 12 hours (6 classes once a week for 2 hours) was developed.

The result of the training testing was a significant decrease in the level of shyness, positive dynamics of changes in personal formations: increased level of reflection; availability of skills to overcome anxiety and emotional reactions to stressful situations; independent attitude to social and normative criteria of morality and success; leadership qualities and risk-taking; emotional stability and perseverance.

The scientific novelty and theoretical significance of the study is that for the first time the structure of shyness is substantiated and studied by its components: cognitive, emotional, behavioral; personal formations of a shy personality are defined: internal conflict, high level of anxiety, subordinate type of behavior; the criteria (strength, frequency of shyness and social alienation) are highlighted and the levels of manifestation (high, medium, low) of future psychologists' shyness are determined; the relationship between the level of shyness and personal formations of future psychologists' shyness is revealed; the training "Reducing the manifestation of shyness of future psychologists" is substantiated and developed.

The practical significance of the study lies in the fact that the author has tested a set of psychodiagnostic methods for determining the levels of manifestation of the components of shyness, as well as the implementation of the training "Reducing the manifestation of shyness of future psychologists". The conclusions and results of the study can be used in the professional training of future psychologists.

Key words: shyness, levels of shyness, psychological factors of shyness, personal formations of shyness, structural components of shyness, psychological correction of shyness components.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	6
1.1. Сором'язливість як науковий феномен у вітчизняній та зарубіжній психології.....	6
1.2. Чинники та вікові особливості прояву сором'язливості особистості.....	15
1.3. Особливості психологічної корекції особистісних утворень сором'язливої особистості.....	23
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	29
2.1. Організація та методичні засади діагностичного дослідження сором'язливості у майбутніх психологів.....	29
2.2. Особливості прояву та рівні сором'язливості у студентів-психологів...	35
2.3. Вплив особистісних утворень на рівень розвитку сором'язливості у майбутніх психологів.....	42
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	52
3.1. Зміст тренінгу «Зниження сором'язливості майбутніх психологів».....	52
3.2. Ефективність технології психологічної корекції сором'язливості у майбутніх психологів.....	69
Висновки до третього розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	82