

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувач кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 10 » травня 2024 року

УДК 159.942-053.4

**ЗВ'ЯЗОК СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО
ВИХОВАННЯ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка IV курсу 465 групи

БУСЬКО Тамара Олегівна

Науковий керівник:

В.о. викладача кафедри психології

КАРАДЖИ Олена Сергіївна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці Бусько Тамари Олегівни

Тема роботи: «Зв'язок сором'язливості підлітків та стилем сімейного виховання» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.

1. Об'єкт дослідження – сором'язливість
2. Предмет дослідження – зв'язок між проявами сором'язливості у підлітків та стилем сімейного виховання.
3. Завдання дослідження:
 1. Теоретично вивчити поняття сором'язливості як особистісну рису та види її проявів.
 2. Узагальнити основні причини та чинники виникнення сором'язливості у підлітків
 3. Дослідити зв'язок сором'язливості підлітків та стилем сімейного виховання .
 4. Розробити рекомендації щодо подолання сором'язливості підлітківНауковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
-------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

Караджи Олена Сергіївна В.о. викладача кафедри психології	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____
--	-------------------------------	------------------------------

4. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження зв'язку між сором'язливістю підлітків та стилем сімейного виховання	22.12.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку між сором'язливістю підлітків та стилем сімейного виховання	01.03.2024 р.
4.	Висновки.	08.05.2024 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	10.05.2024 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	25.06.2024 р.

Студентка _____ **Тамара БУСЬКО**
(підпис)

Науковий керівник _____ **Ірина ЛИСЕНКОВА**
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Бусько Т. О. Зв'язок сором'язливості підлітків та стилем сімейного виховання.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

В роботі здійснено теоретичні основи дослідження зв'язку між сором'язливості підлітків та стилем сімейного виховання. Розкриті основні причини та чинники виникнення сором'язливості у підлітків. Охарактеризовано стиль виховання як фактор формування особистості.

Досліджено зв'язок сором'язливості підлітків та стилю сімейного виховання. Проведено кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей сором'язливості підлітків. Розроблено рекомендації щодо подолання сором'язливості підлітків.

Об'єкт дослідження виступає сором'язливість. Предметом дослідження є зв'язок між проявами сором'язливості у підлітків та стилем сімейного виховання.

Ключові слова: підлітковий вік, виховання, сором'язливість, батьки, поведінка, середовище.

ANNOTATION

Busko T. O. The connection between the litter and the susceptibility of the ingredients and the style of family nursing.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

In the work, the theoretical foundations of the study of the connection between the shyness of teenagers and the style of family education are carried out. The main causes and factors of shyness in teenagers are revealed. The style of upbringing is characterized as a factor of personality formation.

The relationship between adolescent shyness and family upbringing style was studied. A quantitative and qualitative analysis of the results of an empirical study of the characteristics of adolescent shyness was carried out. Recommendations for overcoming shyness of teenagers have been developed.

The object of research is shyness. The subject of the study is the relationship between manifestations of shyness in teenagers and the style of family upbringing.

Key words: adolescence, education, shyness, parents, behavior, environment.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЮ ПІДЛІТКІВ ТА СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1.Поняття про сором'язливість як особистісну рису та види її проявів	7
1.2.Основні причини та чинники виникнення сором'язливості у підлітків	15
1.3. Стиль виховання як фактор формування особистості	20
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЮ ПІДЛІТКІВ ТА СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ	29
2.1. Організація і методи дослідження зв'язку сором'язливості підлітків та стилю сімейного виховання	29
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей сором'язливості підлітків	45
2.3. Рекомендації щодо подолання сором'язливості підлітків	60
Висновки до другого розділу	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	71
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Зв'язок між сімейним вихованням і підлітковою сором'язливістю є темою, яку варто обговорити, оскільки особистість дитини значною мірою формується під час виховання. Багато речей можуть сприяти сором'язливості, включаючи сімейну динаміку, стиль виховання, домашню обстановку, ставлення дитини до неї та її почуття власної гідності. Батьки повинні заохочувати свою дитину висловлюватись, розуміти її емоції та докладати зусиль, щоб залучити її до соціальних ситуацій і розмов, щоб допомогти їй подолати свою сором'язливість і покращити її навички спілкування.

Підліткова сором'язливість може бути спричинена різними факторами, включаючи неадекватний розвиток соціальних навичок і допомогу протягом дитинства, різку батьківську чи виховну критику або переживання поганих емоцій у сім'ї.

На почуття невпевненості та сором'язливості підлітків може сильно впливати тип сімейного виховання, яке вони отримують. Авторитарні стилі виховання, які покладають високі очікування на дітей, не забезпечуючи достатньої підтримки чи розуміння, особливо поширені та можуть сприяти розвитку сором'язливості у підлітків.

Сором'язливість - це стан, який часто сприяє труднощам у стосунках, неприємним почуттям, що виникають під час розмови, і надмірній скутості. Сором'язливість є однією з тих рис особистості, які можуть стати проблематичними в стресових психічних середовищах, розвиваючись від суб'єктивних труднощів до об'єктивної перешкоди для розвитку значущих стосунків.

Вибір теми дослідження для дипломної роботи зумовлений зростанням інтересу до вивчення підліткової сором'язливості, з одного боку, та відсутністю ґрунтовних досліджень із окресленої проблеми, з іншого.

Мета дослідження полягає у дослідженні зв'язку сором'язливості зі стилем сімейного виховання.

Для досягнення зазначеної мети в кваліфікаційній роботі поставлено такі завдання:

1. Теоретично вивчити поняття сором'язливості як особистісну рису та види її проявів.
2. Узагальнити основні причини та чинники виникнення сором'язливості у підлітків
3. Дослідити зв'язок сором'язливості підлітків та стилем сімейного виховання .
4. Розробити рекомендації щодо подолання сором'язливості підлітків

Об'єкт дослідження — сором'язливість.

Предмет дослідження — зв'язок між проявами сором'язливості у підлітків та стилем сімейного виховання.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз), класифікація та систематизація наукових джерел , порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Для вирішення поставлених завдань і забезпечення неупередженості дослідження в дослідженні було використано психодіагностичну оцінку, аналіз і систематизацію результатів. Для дослідження були обрані такі методики: методика багатофакторного дослідження особистості (форма С) Кеттелла. Опитувальник «Батьків оцінюють діти» (БОД) модифікація «АСВ» здійснена І. Фурмановим і О. Аладьїним. Методика вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна). Методику «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

Експериментальна база дослідження. У експерименті взяли участь 30 учнів Миколаївської загальноосвітньої школи I-III ступенів №35 віком від 14-18 років

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: Ф. Зімбардо (1975) та група його послідовників – Л. Бласком, С. Бродт, Д. Стодольські (розпочали комплексне дослідження з використанням «Стенфордського опитувальника сором'язливості»), Р. Кеттел (є представником теорії вродженої сором'язливості), Альфред Адлер (представник індивідуальної психології – вважав, що всі діти відчувають «комплекс неповноцінності» через фізичну недосконалість, не-стачу можливостей та сил). Психолог Л. Демоз (визначав головним предметом своєї теорії – відношення батьків до дітей). На думку дослідника О. Венгера (стиль виховання батьків – це те, як вони взаємодіють зі своєю дитиною в сім'ї, і визначається рівнем їхнього авторитету, опіки та емоційної взаємодії з дитиною). Психотерапевт Е. Ейдеміллер (надав детальний опис кількох ненормальних типів сімейного виховання). Дослідниця Д. Баумрінд (виділила три чіткі типи батьківського ставлення).

Наукова новизна дослідження полягає у наступному:

- обґрунтовано теоретичні та експериментальні підходи до визначення змісту сором'язливості ;
- здійснено науковий аналіз змісту і структури сором'язливості підлітків;
- доповнено і розширено наукові знання про психологічні особливості сором'язливості підлітків ;
- розроблено рекомендації щодо подолання сором'язливості підлітків, що включають практичні поради для батьків та педагогів щодо адаптації стилів виховання для зменшення рівня сором'язливості у підлітків.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування його результатів у системі професійної підготовки майбутніх

психологів для покращення їхніх знань щодо роботи з сором'язливими підлітками.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на VIII International Scientific and Practical Conference «CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION» (Берлін, 8-10.04.2024) / тема тез: «Зв'язок сором'язливості підлітків та стилем сімейного виховання» ; X Міжнародна науково-практична конференція «TOPICAL ASPECTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH», 13-15.06.2024, Токіо, Японія / тема статті : «Вплив ігнорування потреб дитини на сором'язливість підлітка».

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 2 публікаціях, з них: 1 тези та 1 стаття у збірнику матеріалів конференцій.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 97 сторінок, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 4 додатки. Список використаних джерел складає працю українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Поняття про сором'язливість як особистісну рису та види її проявів

Сором і сором'язливість є двома різними, але пов'язаними між собою поняттями, які відіграють важливу роль у формуванні особистості. Сором - це емоційне відчуття, що виникає у відповідь на дії, поведінку або внутрішні стани, які людина сприймає як неправильні або неприйнятні. Це почуття вини або збентеження, яке може виникати через негативну оцінку з боку інших людей або через внутрішні моральні конфлікти.

Сором'язливість, у свою чергу, є особистісною рисою, що характеризується пасивною або унікальною реакцією на певні ситуації або людей. Вона виникає через почуття невпевненості у собі або страху невдачі. Людина, що відчуває сором'язливість, може уникати соціальних взаємодій, відчувати тривогу у нових або незнайомих ситуаціях, та прагнути залишатися непомітною [1].

Сором'язливість може виражатися на різних рівнях і в різних сферах життя. Деякі загальні види сором'язливості включають соціальну, емоційну та комунікативну. Наприклад, соціальна сором'язливість може виявлятися в стриманості у спілкуванні з незнайомими людьми або у страху виступати перед аудиторією. Емоційна сором'язливість може включати в себе сором або незручність у вираженні власних почуттів. Комунікативна сором'язливість може проявлятися в уникаючій поведінці під час спілкування або в низькій самооцінці своїх комунікативних навичок.

Складне і різноманітне явище, сором'язливість пов'язана з некомунікабельністю людини, боязкістю, тривожністю, страхом і невпевненістю. Це також включає почуття сорому за себе [2].

Можна зазначити, що сором, сором'язливість і сором'язливість мають багато спільного, а сором'язливість і сором – це, зокрема, фізіологічні симптоми. Коли хтось відчуває будь-яку з цих емоцій, він також може відчувати невпевненість, занепокоєння, тремтіння, слабкість, дискомфорт, страх і бажання уникнути обставин, які можуть погіршити його стан.

Більшість травматичних переживань, які призводять до почуття сором'язливості чи сорому, зазвичай трапляються, коли людина молода або уявні (через власні фантазії), що змушує її боятися, що її інші висміюють і принижують. Іншим полюсом тих же емоційних настроїв можуть бути ситуації, коли людина раптово стає центром уваги оточуючих; часто це публічні заяви.

Амбівалентне ставлення до власного «Я» демонструється сором'язливим бажанням, яке в окремих випадках слідує за почуттям сором'язливості чи сорому. Сила цього бажання може зменшитися, якщо особистість сформує звичку досягати результатів. Залежно від того, як хтось оцінює власне «Я» чи свою життєву діяльність, чи знецінює те, що не в його власних очах, в людині може зародитися сором. Сором виникає лише тоді, коли чиясь самоповага ставиться під сумнів, коли її критикують інші чи вона сама, і коли вона використовує сором як щит від звинувачень. Виражене відчуття зазвичай розглядається з двох точок зору: по-перше, як емоційна реакція на соціальну норму, яку було порушено, і по-друге, як порушення внутрішньої системи цінностей, пов'язаної з его-ідеалом. Сором слугує регулятором міжособистісної близькості та дистанції, прискорюючи пристосування індивіда до групових норм і правил і забезпечуючи показник того, наскільки близький індивід до інших [3].

За словами клінічних психологів, сором'язливість успадковується так само, як і інші характеристики, такі як зріст і колір очей. Як і його батьки, сором'язлива особина має надзвичайно збудливу нервову систему. Як наслідок, вони зазвичай уникають небезпеки та конфронтації.

Біхевіористи дивляться на світ через призму «відповіді індивіда на зовнішні подразники з середовища». Щоб отримати певний результат, потрібні дослідження. Вважається, що деяким людям бракує необхідних комунікативних здібностей. Але зі спроби діалогу вони просто отримали поганий досвід. Тому важливо навчити таких людей відповідній соціальній поведінці та моделям мовлення.

На думку соціологів і соціальних психологів, наше виховання та суспільні погляди відіграють важливу роль у формуванні того, ким ми станемо. Наприклад, сором'язливість вважається благородною якістю дівчат, а не хлопчиків [4].

Психоаналітики стверджують, що всередині є конфлікт. За типом сварки чи непорозуміння після розмови, яка була в старших класах школи. Глибоко образив почуття, а потім вони не були оброблені. Тому в майбутньому при зустрічі з подібною ситуацією і людьми будуть виникати негативні емоції, бажання уникнути конфлікту.

Сімейні психологи наголошують на важливості порядку народження дитини та рівня сором'язливості. Перший часто викликає більше проблем і мотивується бажанням заощадити, що іноді може призвести до гіперопіки. Крім того, другий-третій вже користується більшою самостійністю та довірою батьків [5].

На думку нейробіологів, серотонін, гормон щастя, визначає, відчуває людина сором чи ні. Його часто побоюються, якщо він дефіцитний. Дефіцит також призводить до стійкого виснаження, розладів особистості, пов'язаних із занепокоєнням, і появи фобій.

За словами Ф. Зімбардо, цей феномен є частиною кількох психологічних станів, які відчувають люди, включаючи страх, сором'язливість, тривогу та

розгубленість. Це ускладнює визначення його джерела. На думку Ван ден Брука, сором'язливість - це лише набір цінностей, які людина успадкувала від батьків. З іншого боку, К. Ізард розглядав сором'язливість як характеристику особистості, наголошуючи на тому, що вона є ключовим фактором соціалізації та розвитку особистості поряд зі страхом, приниженням і почуттям провини. Важливо також відзначити, що безліч психологічних досліджень вказує на те, що цей настрій або емоція зароджується всередині людини в результаті різноманітних соціальних ознак або особистих переконань, а потім проявляється зовні у формі поведінкових моделей [6].

Найпоширеніший спосіб виявлення сором'язливості – це уникнення обставин, які викликають страх, сором, тривогу, неадекватний розвиток соціальних навичок, погану комунікабельність тощо. Що стосується тривалості, сором'язливість є довгостроковим станом, який викликається певним стимулом із зовнішнього світу, який людина може відчувати в будь-який час, на відміну від сором'язливості, яка є тимчасовою і виникає протягом певного періоду часу, як і саме відчуття сорому. Спроекуйте цей момент часу на майбутні події. Сором'язливій людині важко заводити друзів, досягати успіху в житті, виходити з незручних ситуацій тощо.

Більшість людей, які за своєю природою сором'язливі, можуть навчитися контролювати свою сором'язливість, щоб вона не заважала їхнім хобі. Вони краще пристосовуються до нових людей і обставин. Вони долають свою сором'язливість і ростуть у впевненості та доброті [7].

Проте сором'язливість часто може бути гострою і її важко подолати для деяких людей. Ця сильна сором'язливість не дає комусь розмовляти, брати участь у класі та спілкуватися з іншими. Через деякий час справді сором'язлива людина відчуває сором'язливі відчуття, які переростають у сильний страх, а не зігріваються. В результаті людина

може уникати соціального середовища, неохоче намагатися робити нові дії або ізолюватися від нових знайомих. Розмова з однокласниками чи викладачами може бути незручною, якщо не неможливою, для людини, яка є надзвичайно сором'язливою. Сильна сором'язливість може вплинути на впевненість людини в собі та самооцінку, а також перешкоджати соціалізації. Крім того, це може заважати комусь спробувати нову діяльність або використати можливості. Сильна сором'язливість часто є симптомом соціальної фобії, тривожного розладу.

Люди, які були частиною команди з дитинства і їм подобається їхня робота, або взагалі не виявляють сором'язливості, або її дуже мало. Ця риса може бути спровокована неприйняттям, публічними глузуваннями та критикою, але вона також може з'явитися у відповідь на похвалу, тому що в цьому випадку принаймні однією з передумов для сором'язливості є повернення до себе більше уваги. Сором'язливість зазвичай виникає через надмірно скромне або недооцінене відчуття власних навичок, однак це не завжди так. Переоцінка свого становища в колективі іноді може призвести до боязкості, яку потім непомітно приховують. Людині може здатися, що всі навколо, з ким вона спілкується, зосереджені виключно на ній і що, незважаючи на її гріхи та недоліки, «ніхто ніколи не пробачить». Інакше кажучи, у цьому випадку сором'язливість виникає через почуття винятковості [8].

Часто помітна поведінка і гримаса дитини під час розмови з дорослим, особливо незнайомим. Це попереджувальний знак. Підліток стане боязким, якщо ви не втрутитесь досить швидко та не навчите його спілкуватися з людьми спокійно. Необхідно усунути будь-які сліди почуття індивідуальності з юності.

Таким чином, сором'язливість - це явище, яке формується суспільством. Одним із способів, як це проявляється в суспільстві, є взаємодія між окремими людьми; це приклад взаємних зв'язків. Страх перед людьми є основною причиною сором'язливості. Батьки та інші члени сім'ї можуть бути джерелом

сором'язливості. Як правило, сором'язливість сягає своїм корінням у ранньому віці. Найбільше на його прояв впливають соціальне середовище, навчальні заклади, виховання батьків. З іншого боку, у деяких людей, які від природи сором'язливі, може раптово розвинути сором'язливість через низку обставин [9].

Щоб глибше зрозуміти ідею сором'язливості треба ознайомитися з багатьма способами, як сором'язливість впливає на людей. Термін «сором'язливість» охоплює широкий спектр психічних емоцій, починаючи від тривоги, яка може забрати життя людини, і закінчуючи почуттям дискомфорту в оточенні інших людей. Деякі люди вирішують сором'язливе життя, тоді як інші вважають сором'язливість покаранням або формою в'язниці, з якої вони ніколи не звільняться.

Сором'язливість проявляється кількома способами. Вирази напруги та здивування дуже схожі на прояви сором'язливості. У результаті всі вони групуються разом, утворюючи так званій емоційний розлад активності. Емоційна дисрегуляція може бути помітно продемонстрована в психомоторній, інтелектуальній або вегетативній сферах.

Порушенням цих сфер визначаються три основні способи прояву сором'язливості: 1) зовнішня поведінка людини, яка свідчить про сором'язливість; 2) фізичні ознаки; 3) внутрішні настрої та сприйнятливості психічних процесів [10].

Давайте розглянемо їх ближче. Зовнішні прояви: Основними показниками того, що людина сором'язлива, є: - небажання затівати розмову; - незручний або неможливий зоровий контакт; - видно, що голос занадто м'який; - уникання людей; - безініціативність.

Така поведінка перешкоджає міжособистісній взаємодії та соціальному спілкуванню, які є життєво важливими для кожного. Сором'язливі люди менш компетентні, ніж інші, у розвитку власного внутрішнього світу, оскільки їм так важко спілкуватися. Все вказує на

замкнуту особистість. Бути замкнутим означає небажання говорити, поки хтось не попросить вас про це, схильність до мовчання та труднощі вільно висловлюватись. Однак замкнутість — це не лише бажання уникати розмов; скоріше це глибша, більш універсальна проблема, яка виникає внаслідок хибного розуміння природи людських взаємодій, а не просто через брак навичок спілкування.

У сором'язливих людей відбуваються наступні фізіологічні зміни: прискорене серцебиття, прискорений пульс, пітливість і відчуття порожнечі в животі [11].

Але такі самі реакції проявляються на будь-яке сильне емоційне хвилювання. Безпомилковий рум'янець на щоках є відмінним фізичним показником сором'язливості. Це правда, що ті, кому не вистачає сорому, відкидають ці почуття як невелике роздратування, тоді як ті, хто боязкий, зазвичай звертають більше уваги на свої тілесні відчуття. Вони можуть навіть не чекати, поки вони опиняться в ненадійному сценарії, коли ймовірно виникне сором і дискомфорт. Вони передбачають ці симптоми та вирішують не брати участі в певних заходах чи розмовах, оскільки думають лише негативно.

Внутрішні почуття сором'язливої людини можуть використовуватися, щоб розрізнити дискомфорт і збентеження. Люди часто червоніють від збентеження, яке є тимчасовою серйозною втратою самоповаги, яку час від часу відчуває кожен. Сором виникає через загальну увагу до будь-яких особистих випадків, коли хтось розповідає про нас іншим, і несподівані оплески, коли виявляються на роботі, — похвала, яка не для сторонніх. До такого стану призводить розуміння власних обмежень. Більшість сором'язливих людей вчаться уникати незручних ситуацій, що змушує їх відсторонюватися від інших людей і зосереджуватися на своїх недоліках [12].

У сором'язливості є недоліки, негативно впливає на психічні функції на додаток до соціальних взаємодій. Це занурює людину в такий стан, що характеризується підвищеною самосвідомістю та певними аспектами

самосприйняття. Людина виглядає маленькою, беззахисною, зв'язаною, емоційно стурбованою, безглуздою тощо. Поряд із короткочасною нездатністю чітко й зв'язно міркувати, сором'язливість іноді супроводжується відчуттям поразки та невдачі. Можна сказати, що людина в певний момент стає божевільною. Сором'язливі люди все менше і менше усвідомлюють інформацію, що надходить, як тільки у них зростає тривога і спрацьовує самоконтроль. Мука сором'язливості руйнує спогади та спотворює бачення. Тому сором'язливість заважає людям говорити і мати чітке сприйняття.

Є й інший вид сором'язливості, який проявляється як незрозуміле диво, жорсткість або навіть грубість, що є незвичним для даної людини. Це так звана гіперкомпенсація сором'язливості. Люди намагаються приховати свою сором'язливість навмисною безсоромністю, стриманою ексцентричністю і грубістю.

Підлітки набагато частіше сприймають негативне ставлення до себе з боку батьків, вчителів та однокласників, ніж діти молодшого віку. Вони частіше переживають епізоди меланхолії, причому у жінок, ніж у хлопчиків, все це проявляється набагато яскравіше [13].

Але серед підлітків дівчата частіше демонструють високий рівень занепокоєння, нестійке самооцінку та низьку самооцінку. Сором'язливість зменшується, а самооцінка стає стабільнішою, оскільки сором'язливість слабшає, коли підлітковий період розвитку змінюється на етап юності. Тим не менш, молоді чоловіки продовжують бути більш самосвідомими, ніж діти.

Отже, сором і сором'язливість є важливими емоційними станами, що суттєво впливають на особистісний розвиток та соціальну взаємодію підлітків. Сором, як почуття вини або збентеження через свої дії чи поведінку, та сором'язливість, як унікальна або пасивна реакція на соціальні ситуації, є різними поняттями, хоча й можуть бути пов'язаними між собою.

Сором'язливість, будучи особистісною рисою, проявляється у різних формах, таких як соціальна, емоційна та комунікативна сором'язливість. Кожен із цих видів має свої специфічні прояви та виклики, що можуть суттєво впливати на міжособистісні стосунки та емоційний стан підлітків.

Причини виникнення сором'язливості є багатограними та включають як зовнішні, так і внутрішні фактори. Сімейні чинники, такі як стиль виховання та родинна атмосфера, соціальні чинники, як-от негативний досвід взаємодії, та психологічні чинники, зокрема внутрішні установки і переконання, відіграють ключову роль у формуванні цієї риси.

Таким чином, глибоке розуміння природи сором'язливості, її проявів та причин є необхідним для розробки ефективних методів її подолання. Це допоможе підліткам краще адаптуватися до соціального середовища, покращити свої комунікативні навички та підвищити самооцінку, сприяючи їхньому гармонійному особистісному розвитку.

1.2. Основні причини та чинники виникнення сором'язливості у підлітків

Підлітковий період знаменує собою перехід від дитячого розвитку до етапу дорослого онтогенезу. Підліток описується як «молодша дитина» віком від 14 до 15 років. Л.С. Виготський встановив межі підліткового віку між 14 і 18 роками, тоді як Б. Г. Ананьєв визначив його як вік між 11 і 15 роками. Межі підліткового віку змістилися на південь по відношенню до явища акселерації, і ця стадія розвитку зараз приблизно охоплює вік від 10–11 до 14–15 років.

Поведінкова поведінка підлітків, типова для цієї вікової групи, є ядром підліткової кризи. До них відносяться такі реакції: зростання (хобі), спілкування з однолітками, звільнення [14].

Емансипаційна відповідь. Підлітки, які демонструють таку реакцію, намагаються вирватися з-під нагляду, контролю та заступництва дорослих. Бажання втечі пов'язане з боротьбою за автономію та індивідуальне самоствердження. Реакція може мати різноманітні форми, наприклад,

непокра соціальним стандартам, девальвація моральних і духовних цінностей старшого покоління, регуляції поведінки. Підлітковий конфлікт загострюється і провокується до крайності дріб'язковим наглядом, надмірним контролем над поведінкою і покаранням через обмеження скромної свободи і незалежності, наприклад прогули, втечі з дому і школи, бродяжництво.

Результат формування групи однолітків. Підлітки визначаються своєю вродженою потребою формувати соціальні зв'язки з однолітками, де соціальні навички відточуються та перевіряються. Вони також володіють здатністю слідувати правилам групи, виконувати роль лідера та досягати бажаного статусу. У групі однолітків ефективніше зростає самооцінка підлітка. Він заперечує звинувачення в тому, що прихильно ставиться до думки своїх однолітків і віддає перевагу суспільству суспільству дорослих.

Реакція захоплення. Підлітковий вік характеризується певним аспектом яким є хобі. Хобі підлітка мають важливе значення для розвитку його особистості, оскільки вони допомагають сформувати його схильності, інтереси та унікальні навички [15].

Д. Каган більше десяти років досліджував сором'язливість у маленьких дітей і дорослих. Автор зазначив, що в той час як одні діти поведуться по-різному, інші обожнюють зустрічати нових людей і речі. На основі диференціації симпатичної реактивності (вегетативної активації) Дж. Каган запропонував розподіл, який поділяє дітей на дві категорії: 1) схильні до гальмування; 2) не схильні до гальмування [16].

За даними автора, у дітей першої та другої груп пороги збудливості мигдалини варіабельні, що обумовлює різну ступінь її вираженості. Вищезазначені відмінності визначають, хто з підлітків має тенденцію сповільнюватися, а хто – ні. Діти, які більш схильні до гальмування, тому більш явно сором'язливі. Дж. Каган зазначав, що діти, схильні до гальмування, і діти, які не схильні до гальмування, не є двома

крайнощами одного континууму; швидше, ми обговорюємо два різних підтипи з відмінним генетичним фоном. Автор та його колеги вважали, що цей вислів слід розглядати як тенденцію, і тому слід брати до уваги когнітивні аспекти навчання [17].

Сором'язлива людина незріло протестує, особливо в підлітковому віці, не люблячи її боязкість, сором'язливість і рабське бажання підкорятися сильнішому. Цей бунт відбувається як свідомо, так і частіше підсвідомо. Це проявляється у раптових спалахах сліпучої хоробрості, а також у зухвалій та насильницькій поведінці (іноді її називають «зухвалістю від сором'язливості» або надмірною компенсацією сором'язливості). Він наслідує своїх сміливих, безрозсудних, показних і надто самовпевнених друзів, перед якими часто схиляється. Він сором'язливий і час від часу голосно «грубить» вчителю або навіть жінці, яка йому подобається. Потім він довго страждає через таку поведінку.

Процес надкомпенсації та спонтанної психологічної компенсації, що проявляється у формі явної аморальності, навмисної грубості або навіть схильності до хуліганства, часто маскує сором'язливість. Ці хлопці, які прагнуть бути більш сміливими, незалежними і вільними, часто вступають в організації і клуби, де насильство і лайка цінуються понад усе. Тому боязкість може перерости в зухвалість і девіантну поведінку, що робить його непривабливим [18].

Дуже важливо розрізняти сором'язливого підлітка та дитину, яка менш комунікабельна та любить на самоті. Деякі підлітки поводяться так, що зовні наслідують поведінку сором'язливих людей, хоча вони зовсім не сором'язливі.

Сором'язливість зумовлена різними особливостями підліткового спілкування. Здатність підлітків створювати «власний світ» автор відносить до цих характеристик, які виявляються після того, як вони подолають свій егоцентризм та індивідуальність. Ідентифікація зі своїм внутрішнім світом є основною психологічною перевагою раннього життя. Сприйняття дитиною дійсності обмежується зовнішнім середовищем, на яке вона спирається своєю

уваюю. Вона точно знає, що робить, але ще не знає, як ставиться до себе. Якщо підліток радіє, то для цього також є об'єктивні підстави; якщо він засмучений, то пояснює це тим, що його хтось образив. Суб'єктивні переживання підлітків, які зосереджені на них самих, мають багато можливостей; зовнішній, фізичний світ є лише одним із них.

Підлітки, які створили «власний світ», дуже стараються над цим, тому що для підтримки уявної особистості потрібен особливий стиль спілкування: пихатість, глузування з інших тощо. Однак, коли вони залишаються наодинці, емоції, пов'язані з соромом, беруть верх. . сардонічний індивід. Знайти свій власний світ — це дійсно важливий, щасливий і захоплюючий досвід, але він також може призвести до багатьох емоційних і нервових моментів. Відчуття самотності часто супроводжує усвідомлення своєї індивідуальності, неповторних якостей, відмінності від інших [19].

Прояв підліткового егоцентризму, який визначається як надмірна зосередженість на собі та своїх переживаннях. Підлітки часто вважають, що інші постійно спостерігають за ними і оцінюють їхні дії, погляди, жести, міміку. Сором'язливість є наслідком постійної тривоги, викликані цим. Зі сором'язливістю часто пов'язують гіпертрофовану сформованість уваги до себе, егоцентризм, одержимість собою і враженням, яке людина справляє на оточуючих, підвищений ступінь усвідомлення своїх переживань.

Підліткова боязкість також є результатом незадоволеності зовнішністю. Підлітки, які фізично не відповідають соціально та академічно встановленим ідеалам краси, мають ряд негативних наслідків, включаючи низьку самооцінку, появу комплексу неповноцінності та безсилля. Сором'язливий хлопець ніколи не наблизиться до обставин, коли, на його думку, він не досягне успіху.

Підліткова сором'язливість була ретельно вивчена, що особливо корисно з огляду на її практичне застосування, наприклад, лікування в

навчальних закладах. Дослідження, проведені на підлітках, показали, що сором'язливі люди частіше мають різноманітні проблеми інтерналізації, а також частіше відчують почуття соціальної замкнутості, самотності, віктимізації, тривоги та навіть депресії. (Рубін, Коплан і Боукер, 2009) Крім того, звіти батьків показують, що сором'язливість також безпосередньо сприяє труднощам з однолітками, виокремлюючи її серед інших конструктів, таких як, наприклад, схильність до ізоляції. Сором'язливість у поєднанні з агресією та неприйняттям з боку інших може призвести до багатьох небезпечних вчинків [20].

Приблизно 15% новонароджених мають схильність до сором'язливості. Однак соціальний досвід може вплинути на схильність людини до сором'язливості. Кажуть, що більшість сором'язливих дітей стають сором'язливими в результаті спілкування з батьками.

Сором'язливість можуть прищепити дітям авторитарні або надмірно опікунські батьки. Молодим людям, яким відмовляють у досвіді, може бути важко навчитися соціальних навичок.

Коли дітей виховують з теплотою та співчуттям, вони, як правило, почуваються більш комфортно в суспільстві.

Підліток формується спільнотою, школами, околицями та культурою. На зростання дитини впливають відносини, які вони формують у цих мережах. Нащадки сором'язливих батьків могли б моделювати їх.

Сором'язливість у зрілому віці може бути викликана надзвичайно критичними умовами праці та публічним приниженням.

Не всі діти, яким подобається грати самі, сором'язливі. Тривога і страх є складовими сором'язливості. Бажання підлітка залишатися поруч з батьками є одним із найперших ознак того, що їхня сором'язливість може бути приводом для занепокоєння [21].

Сором'язливість слід оцінювати у дітей, які погано навчаються або яким важко знайти друзів. Люди, які зазнали знущань, можуть стати більш

стриманими. Підлітки, які неодноразово відчують глузування, можуть надмірно компенсувати свою боязкість, поводячись агресивно. Люди, якими знехтували, також є вразливими.

Отже, підлітковий період є важливим етапом розвитку, протягом якого формуються ключові риси особистості, включаючи сором'язливість. Сором'язливість у підлітків може бути зумовлена низкою факторів, серед яких виділяються як зовнішні соціальні впливи, так і внутрішні психологічні установки.

Основними причинами виникнення сором'язливості у підлітковому віці є вплив сімейного виховання, соціального середовища та особистісних особливостей. Сімейне виховання, зокрема, авторитарний або надмірно контролюючий стиль батьків, може значно підвищувати ризик розвитку сором'язливості. Важливим фактором є також негативний досвід соціальної взаємодії, такий як знущання або ізоляція, що можуть залишити глибокий слід у психіці підлітка.

Психологічні чинники, включаючи низьку самооцінку, високий рівень тривожності та страх невдачі, також відіграють суттєву роль у формуванні сором'язливості. Ці внутрішні установки можуть бути результатом як виховних практик, так і індивідуальних переживань підлітка.

Таким чином, комплексний підхід до розуміння причин сором'язливості є необхідним для розробки ефективних стратегій її подолання. Врахування всіх чинників, що впливають на розвиток сором'язливості, дозволить створити цілісну картину цього явища та допоможе у впровадженні інтервенцій, спрямованих на підтримку особистісного зростання підлітків та їх соціальної адаптації.

1.3.Стиль виховання як фактор формування особистості

Сімейне виховання є найважливішою складовою регламентованої соціалізації особистості в сучасному цивілізованому суспільстві. Це метод виховання дітей, який поєднує повсякденний ефект унікального сімейного життя з навмисними педагогічними діями батьків.

Сімейне виховання, яке закономірно поєднує в собі вплив культури, традицій, звичаїв, поглядів людей, сімейно-побутових умов, норм, взаємодії батьків і дітей, є одним із найдавніших і найбільш традиційних методів соціалізації та виховання дітей. Завдяки цьому процесу особистість дітей повноцінно розвивається та формується. Він символізує стосунки між батьками та їхніми дітьми, які будуються на любові, ласці, турботі, повазі та захисті малюка. Це також допомагає створити найкраще середовище для індивідуального задоволення потреб кожної людини [22].

Поняття «тип/стиль батьківського ставлення» відноситься до того, як дитина сприймає світ, як вона його оцінює і як вони з ним взаємодіють. Стиль виховання визначається світоглядом батьків. Водночас останній описується як типовий стиль виховання, який використовує певні прийоми та засоби для здійснення педагогічного впливу на дитину.

Загальний, впізнаваний, ситуативний, неспецифічний стиль спілкування та манера поведінки батьків по відношенню до дитини називають їх стилем виховання. Вибраним стилем визначається система виховання, яка визначається цілеспрямованим використанням виховних методів і процедур з урахуванням того, що є і що не є доцільним у ставленні до дитини.

Для того, щоб батьки були в найкращому стані для підтримки повноцінного становлення особистості своєї дитини, повинні бути дотримані такі умови:

1. Адекватність: з точки зору дорослого, це ґрунтується на правдивій і правильній оцінці рис дитини, а також на здатності визнавати, розуміти та цінувати її унікальність.

2. Гнучкість: готовність і здатність змінювати виховання дитини, її стиль спілкування, способи впливу в міру її дорослішання.

3. Прогностичність, яка демонструється тим, як дитина підходить до викликів завтрашнього дня та своєї місцевої зони розвитку [23].

Сім'ї сильно відрізняються один від одного за стилями виховання. На структуру сім'ї та виховання дітей великий вплив має культурне походження.

Загальна модель соціальних умов, вірувань, мови та поведінки серед людей називається культурою. Тому на батьків впливає їхня культура. Стили виховання відрізняються в різних культурах, коли йдеться про заохочення саморегуляції з точки зору зосередженості, поступливості, затримки задоволення, виконавчої функції та старанного контролю.

Авторитарне, авторитетне, все дозволене та заочне виховання - це чотири типи виховання, які я хочу обговорити.

Ці батьки зазвичай спілкуються в односторонній манері, встановлюючи жорсткі вказівки, яких їхні діти повинні дотримуватися. Підліток практично не має можливості вести переговори, а правила зазвичай не повідомляються. Вони очікують, що їхні діти будуть дотримуватися цих норм і не допускать помилок. Помилки зазвичай призводять до наслідків. Батьки, які є авторитарними, зазвичай мають вищі стандарти та менш гнучкі. Вони також, як правило, менш дбайливі [24].

Зростання зі суворими батьками часто призводить до того, що діти в групі є найбільш вихованими, тому що вони знають, що відбувається, коли поводяться погано. Вони також більш вправні в дотриманні точних вказівок, необхідних для виконання завдання. Крім того, діти, які виховуються таким чином, можуть виявляти підвищений рівень насильства на додаток до того, що вони боязкі, соціально незграбні та нездатні виносити власні судження. Оскільки їм важко контролювати свій гнів через неадекватне керівництво, це насильство може продовжуватися безконтрольно. Їх низька самооцінка сприяє їх

нездатності робити вибір. У міру дорослішання дитини суворі батьківські обмеження та покарання іноді можуть викликати бунт проти влади.

Як правило, такі батьки розвивають тісний, люблячий зв'язок зі своїми дітьми. Вони чітко описують, що від них очікується, і надають обґрунтування будь-яких вжитих дисциплінарних заходів. Дисциплінарні процедури застосовуються як форма допомоги, а не відплати. Окрім того, що вони можуть висловлюватись щодо очікувань і цілей, батьки та діти можуть регулярно й належним чином спілкуватися один з одним. Такий підхід до виховання часто дає найздоровіші результати для дітей, але він вимагає багато витримки та праці з обох сторін. Діти, виховані авторитетними батьками, здатні до самоконтролю, впевненості та відповідальності. Вони краще здатні контролювати свої негативні емоції, що покращує їхнє емоційне благополуччя та соціальні результати. Ці батьки вчать своїх дітей, що вони можуть робити щось самостійно і що вони здатні це робити. Як наслідок, діти мають більшу самооцінку, коли вони стають старшими. Крім того, ці діти надзвичайно добре навчаються в школі та мають високі інтелектуальні успіхи [25].

Теплі та турботливі, поблажливі батьки зазвичай майже не очікують. Вони дають своїм дітям обмежений набір правил. Поки ще є відкрите спілкування, батьки дозволяють дітям вирішувати проблеми самостійно. Дисципліна зазвичай використовується економно через ці низькі очікування. Вони поведуться більше як друзі, ніж опікуни. Діти з поганими харчовими звичками можуть бути наслідком невиконання правил, особливо коли йдеться про закуски. Пізніше в житті дитини це може підвищити ризик розвитку ожиріння та інших проблем зі здоров'ям. Підліток також насолоджується великою автономією у виборі того, коли і коли робити шкільні завдання, лягати спати, проводити час за комп'ютером і телевізором. Така свобода може породити додаткову погану поведінку, оскільки батьки не дають жодних порад щодо поміркованості. Загалом діти з ліберальними батьками, як правило, володіють поважними соціальними навичками та досить високою

самооцінкою. Однак їм може бракувати самоконтролю, бути запальними, вимогливими й егоїстичними [26].

Оскільки ці батьки часто не беруть участі, діти мають багато незалежності. Вони задовольняють базові потреби дитини, але не втручаються в її життя. Незаангажований батько рідко розмовляє зі своєю дитиною і не використовує певних методів дисципліни. Зазвичай вони майже не сподіваються на своїх дітей і дуже мало виховують їх.

Порівняно з дітьми, вихованими іншими способами, діти незалучених батьків часто більш витривалі та самодостатні. Ці здібності, однак, є результатом потреби. Вони також можуть мати проблеми з емоційною регуляцією, використовувати неефективні механізми подолання, стикатися з перешкодами в навчанні та боротися за встановлення та підтримку соціальних зв'язків.

Існує кілька основних стилів виховання, які можуть впливати на розвиток сором'язливості у дитини. Давайте розглянемо деякі з них:

1. Авторитарний стиль виховання: цей стиль характеризується високим рівнем контролю та вимог до дитини, але при цьому недостатньою підтримкою та емоційною підтримкою. Батьки, які застосовують авторитарний стиль виховання, можуть бути суворими, критичними та несприйнятливими до потреб та емоцій дитини. Це може призводити до почуття сором'язливості у дитини, оскільки вона може не відчувати достатньої підтримки та розуміння [27].

2. Демократичний стиль виховання: цей стиль передбачає сприяння самостійності та взаємодії з дитиною, при цьому батьки прагнуть до збалансованого підходу між контролем та підтримкою. Батьки, які застосовують демократичний стиль виховання, сприяють розвитку самооцінки та соціальних навичок у дитини, що може допомогти у подоланні сором'язливості [28].

3. Пермісивний стиль виховання: цей стиль характеризується високим рівнем підтримки та низьким рівнем контролю. Батьки, які

застосовують пермісивний стиль виховання, можуть бути надто лагідними та неставляти чітких меж для дитини. Це також може призводити до сором'язливості, оскільки дитина може почувати себе нестабільною без достатньої підтримки [29].

Важливо зазначити, що кожна дитина унікальна і реагує по-різному на різні стилі виховання. Оптимальний підхід полягає в пошуку балансу між контролем та підтримкою, сприянням самостійності та розвитком емоційної зв'язаності з батьками.

Спосіб сімейного виховання є однією з його ключових ознак. Ставлення та належна поведінка батьків, які визначають їхні стосунки з дітьми, відомі як стилі сімейного виховання.

Термін «стиль виховання» був введений А. Л. Венгером для опису стилю стосунків сім'ї з дитиною. Він визначається як рівень опіки, контролю та емоційної близькості між батьками та дитиною, спосіб, яким дорослі керують поведінкою дитини, кількість правил [30].

А. Адлер проводив дослідження з питання про те, як сімейне виховання впливає на ріст дитини. Він детально описав несприятливий досвід дитинства, пов'язаний з батьківським вихованням, який є основою для формування у дітей неправильних переконань. Таким чином, учений дійшов висновку, що зневага батьків може перешкоджати розвитку соціального інтересу дитини; поблажливість може сприяти розвитку у дитини ідей, що знищують її; а відсутність батьківської уваги позбавляє дитину шансу розвинути віру в себе та сміливість приймати нові виклики в житті [31].

Психолог Д. М. Болдуїн розрізняє два типи сімейного виховання: демократичне та контрольоване, засноване на таких факторах, як батьківський контроль, батьківські потреби, методи оцінювання та емоційна підтримка [32].

До ознак демократичного виховання належать: високий рівень вербальної комунікації між батьками та дітьми; залучення дітей до сімейних дискусій; готовність батьків втрутитися та підтримати дитину, коли це необхідно; і бажання батьків мати неупереджену точку зору на свою дитину.

Техніка контролю включає: накладання суворих обмежень на поведінку дітей; чітко пояснити малюкові, що це за обмеження; а також запобігання суперечкам між дітьми та батьками щодо того, що вважати належною поведінкою.

Дослідниця Д. Баумрінд у своїх спостереженнях бачила три чіткі стилі батьківського ставлення. Ці стилі відрізняються з точки зору контролю та емоційної інтенсивності, а пов'язані з ними риси дітей відповідають цим типам [33].

1. Діти з авторитетними батьками ініціативні, комунікабельні та добрі. Присутні теплі стосунки, підтримка зростаючої самостійності дітей і сильний ступінь батьківського нагляду. Діти з таким фоном, як правило, мають високу самооцінку, впевнені в собі, здатні до самоконтролю та соціально адаптовані.

2. Діти з авторитарними батьками збуджені та схильні до суперечок. Високий ступінь контролю: стосунки з дітьми холодні й дистанційні, а батьки вимагають суворого дотримання їхніх правил. Крім того, що батьки встановлюють жорсткі правила та норми, вони рідко спілкуються зі своїми дітьми, забороняють їм вести розмови та не охочують висловлювати свою думку. Молодь примхлива, байдужа, сором'язлива, легко збудлива.

3. Діти поблажливих (або ліберальних) батьків рвучкі та агресивні. Теплі стосунки з мінімальним контролем: батьки сприйнятливі до розмови зі своїми дітьми, але практично не контролюють їх поведінку. Д. Баумрінд стверджує, що батьки настільки захоплюються проявом «безумовної любові», що перестають виконувати свої справжні батьківські обов'язки, наприклад, видавати правила своїм дітям. Окрім неправильних та імпульсивних дій, невимогливості до себе, схильності до непокори та агресії, діти іноді можуть розвиватися в енергійних, впевнених у собі та творчих дорослих.

Четвертий вид сімейного виховання дітей додали до цієї типології вчені Е. Маккобі та Д. Мартін.

4. Діти з ображеними батьками - розлючені діти. Низький рівень нагляду та холодні стосунки: батьки не обмежують своїх дітей, виявляють до них мало прихильності та уникають розмов з ними. Коли підліток одночасно відчуває ненависть і апатію, він демонструватиме деструктивні тенденції.

Психотерапевт Е. Х. Ейдеміллер надав детальний опис кількох ненормальних типів сімейного виховання. Емоційна участь батьків у житті своїх дітей, рівень контролю та виховання, а також розуміння батьками конкретних потреб своїх дітей — усе це відображало варіації в різних філософіях виховання [34].

Отже, стиль виховання є одним із ключових факторів, що впливають на формування особистості дитини, включаючи розвиток сором'язливості. Сімейне виховання визначає не лише поведінкові стратегії, але й емоційний стан та самосприйняття дитини.

Різні стилі виховання по-різному впливають на розвиток сором'язливості. Авторитарний стиль, який характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем підтримки, може призводити до зниження самооцінки та підвищення рівня сором'язливості у підлітків. Демократичний стиль, навпаки, сприяє розвитку самостійності та впевненості в собі, знижуючи ризик розвитку сором'язливості. Пермісивний стиль виховання, що передбачає високу підтримку, але низький контроль, може також сприяти розвитку сором'язливості через нестачу чітких меж та структурованості.

Важливо також враховувати культурні особливості, які впливають на формування стилів виховання та, відповідно, на розвиток сором'язливості. Кожна культура має свої уявлення про оптимальні методи виховання, що може суттєво впливати на особистісний розвиток дитини.

Таким чином, стиль виховання є суттєвим чинником у формуванні сором'язливості, і його вплив не можна недооцінювати. Розуміння взаємозв'язку між стилем виховання та сором'язливістю дозволяє розробляти

більш ефективні стратегії виховання, спрямовані на підтримку здорового емоційного та соціального розвитку підлітків.

Висновки до першого розділу

Перший розділ теоретично обґрунтував зв'язок між сором'язливістю підлітків та стилем сімейного виховання. Сором та сором'язливість, будучи різними поняттями, мають важливе значення для особистісного розвитку підлітків. Сором проявляється як відчуття вини або збентеження через дії чи поведінку, тоді як сором'язливість характеризується унікальною або пасивною реакцією на соціальні ситуації через невпевненість у собі.

Види сором'язливості включають соціальну, емоційну та комунікативну сором'язливість, кожна з яких має свої специфічні прояви та впливає на міжособистісні стосунки підлітків. Основними причинами виникнення сором'язливості є зовнішні та внутрішні фактори, серед яких сімейне виховання, соціальне середовище та особистісні риси підлітка.

Стиль виховання, який застосовують батьки, суттєво впливає на рівень сором'язливості у підлітків. Авторитарний стиль може призводити до підвищення рівня сором'язливості через високий контроль та низьку підтримку, тоді як демократичний стиль, що поєднує контроль із підтримкою, сприяє розвитку впевненості в собі та зниженню рівня сором'язливості. Пермісивний стиль, який характеризується високим рівнем підтримки та низьким контролем, може також сприяти розвитку сором'язливості через відсутність структурованості та чітких меж.

Таким чином, перший розділ підкреслив важливість розуміння різних аспектів сором'язливості та ролі сімейного виховання у її формуванні. Ці теоретичні положення є фундаментом для подальших емпіричних досліджень та розробки рекомендацій щодо подолання сором'язливості у підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНА ЧАСТИНА ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Організація і методи дослідження зв'язку сором'язливості підлітків та стилю сімейного виховання

Мета дослідження полягає у дослідженні зв'язку сором'язливості зі стилем сімейного виховання.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розібрати поняття про сором'язливість як особистісну рису та види її проявів.

2. Вивчити основні причини та чинники виникнення сором'язливості у підлітків

3. Дослідити зв'язок сором'язливості підлітків та стилем сімейного виховання .

4. Розробити рекомендації щодо подолання сором'язливості підлітків

У експерименті взяли участь 30 респондентів віком від 14-18 років.

У дослідженні використовувалися наступні методики:

1. Методика багатофакторного дослідження особистості (форма С) Кеттелл
2. Опитувальник «Батьків оцінюють діти» (БОД) модифікація «АСВ» здійснена І. А. Фурмановим і О. О. Аладьїним
3. Методика вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна)
4. Для аналізу даної теми було обрано методику «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

Першою методикою для дослідження буде «Методика багатофакторного дослідження особистості (форма С) Кеттелл» (див. дод. А). Методика полягає у використанні рисоподібного підходу до дослідження особистості з метою оцінки 16 елементів (рис) особистості (на відміну від типологічного підходу).

Теорія рис стверджує, що особистість визначається набором фундаментальних характеристик, відомих як особистісні риси. Дослідники визначили від п'яти до двохсот відмінних рис, які, на їхню думку, правильно характеризують людину. Люди відрізняються за ступенем розвитку та прояву цих рис. Особистісні якості, тісно пов'язані між собою, об'єднуються рисами, які також є істотними елементами цих комплексів якостей. Дослідження Г. Олпорта, що передбачало вивчення словника з 18 тис. слів — понять, які так чи інакше характеризують людину, заклали основу ідеї характеристики. 4500 найменувань особистісних ознак знайдено шляхом вибору найширших понять. Р. Кеттелл видаляв синоніми, поки список не мав лише 171 атрибута. Потім, використовуючи дані інших досліджень і допомогу фахівців, він виявив 46 біполярних (антонімічних) пар, таких як веселий - сумний і балакучий - мовчазний і т.д.[35].

Інтерпретація факторів:

«Замкнутість – комунікабельність» – фактор А.

Людина з низькими оцінками визначається відсутністю близьких стосунків, з якими можна було б бути чесним, скептицизмом, холодним ставленням до оточення, апатією, байдужістю, жорсткістю та надзвичайною суворістю в судженні інших.

Людина з високими балами добра, комунікабельна та відкрита. Вона невимушена і природна в поведінці, добра і мила у спілкуванні, готова співпрацювати з іншими, ініціативна у вирішенні проблем, заслуговує на довіру, не боїться критики, яскраво емоційна, швидко реагує на ситуації.

Фактор в першу чергу вимірює комунікабельність людей у малих групах.

Фактор- В: «Інтелект»

Людина з поганими оцінками схильна мислити конкретно і досить жорстко; їхнє мислення також може бути емоційно дезорганізованим.

У студентів з хорошими оцінками відзначається абстрактне мислення, хитрість, швидке навчання. Існує кореляція між мовною культурою та рівнем ерудиції.

Фактор С розшифровується як "емоційна нестабільність - емоційна стабільність"

Погані оцінки пов'язані з низьким порогом фрустрації, схильністю до емоцій, коливаннями інтересів, схильністю до нестабільності настрою, драгівливості, виснаженням, невротичними симптомами та іпохондрією.

Люди, які набирають високі результати, є сильними, здатними працювати, емоційно розвиненими, реалістичними та краще підготовленими для задоволення потреб групи завдяки своїм незмінним інтересам. Нервове виснаження на неї не впливає. У важких ситуаціях може виникнути емоційна нечутливість і ригідність. Вплив пов'язаний з потенцією нервової системи, здатністю до адаптації та перевагами гальмування [36].

«Підпорядкування – домінування» – це фактор Е.

Низький середній бал пов'язаний із сором'язливістю, схильністю ставити інших вище за себе, залежністю, самозвинуваченням і занепокоєнням щодо можливих помилок. Її риси включають витонченість, скромність, шанобливість і повну пасивність.

Особи з високими оцінками, як правило, домінантні, незалежні, впевнені в собі, наполегливі аж до агресії, автономні у своїй поведінці та судженнях, і вони схильні розглядати власні погляди як закон як для себе, так і для свого оточення. Він розгублений і введений в оману; коли виникає розбіжність, він покладає провину на інших, відкидає авторитет і зовнішній тиск і вважає себе авторитарним лідером.

«Стриманість – експресивність» – Фактор F.

Людина з низькими балами виявляє обережність, мовчазність, розважливність і обережність. Її схильність надто ускладнювати речі, її одержимість і песимістичний погляд на світ – ось що визначає її. Боїться найгіршого і очікує невдачі. Її зовнішність для оточуючих виражає нудьгу, млявість і надмірні манери.

Людина з високими балами оптимістична, спонтанна, безтурботна, балакуча та рухлива. Вона вважає, що яскраві соціальні взаємодії є емоційно значущими, щирими та розширюються в міжособистісних стосунках. Вона часто бере на себе лідерство в групових заходах і захоплена ними через свою емоційність і динамічність спілкування. Вона також вірить у випадковість.

Оцінка цього аспекту часто фіксує жвавість і емоційність спілкування.

«Чутливість — висока нормативна поведінка» — фактор G.

Людина з низькими оцінками більш сприйнятлива до змін і на неї більше впливають удача та зовнішні фактори. не виявляє жодних спроб дотримуватися правил і очікувань організації. Його характерними ознаками є безморальність, хаос, недбалість і розкуте ставлення до суспільних умовностей. Антисоціальна поведінка може бути результатом незалежності від впливу норм [37].

Високі рейтинги свідчать про свідоме дотримання соціальних норм і поведінкових принципів, наполегливість у досягненні цілей, точність, відповідальність і бізнес-орієнтований склад мислення.

Загалом, елемент визначає, наскільки різні закони та правила контролюють те, як люди поведуться та взаємодіють один з одним.

«Боязкість — мужність» — фактор H.

Людина з поганими оцінками стримана, боязка, сором'язлива, невпевнена у своїх талантах. Він також любить залишатися на задньому плані. Його можна визначити за підвищеною чутливістю до небезпек.

Людина, яка має високі оцінки, швидше за все, ризикована, активна, соціально смілива, готова мати справу з новими ситуаціями та людьми, а також вільна.

Загалом, фактор контролює те, як люди реагують на соціальні ризики та наскільки вони активні в соціальних взаємодіях.

«Жорсткість – чутливість» є фактором І.

Люди з низькими балами, як правило, сміливі, впевнені в собі, пристрасні, реалістичні в оцінках, прагматичні, досить суворі та суворі щодо оточення.

Високі бали асоціюються з м'якістю, стабільністю, надійністю, потребою в заступництві, схильністю до романтизму, жіночністю, артистичним поглядом на світ. Ми можемо обговорити зрілу здатність розуміти, співчувати та співпереживати іншим.

«Довірливість – підозрілість» — це фактор Л.

Низькі результати демонструють такі риси, як відкритість, надійність, доброзичливість до інших, толерантність, м'якість і відсутність ревнощів. Вони також живуть у гармонії з іншими і добре працюють у групах.

Людина з високими балами підозріла, має величезну зарозумілість, ревнива і задрісна. Її інтереси зосереджені на собі, вона часто обережна у своїй поведінці, вона егоцентрична.

Елемент часто вказує на емоційний погляд на людей.

«Практичність – розвинена уява» – Фактор М.

Людина з низькими балами реалістична, старанна, обізнана з навколишнім світом, дотримується соціальних стандартів. Він також певним чином обмежений і приділяє надмірну увагу деталям.

Високий рейтинг дозволяє говорити про високий творчий потенціал людини, розвинену уяву, орієнтацію на внутрішній світ.

«Прямота - дипломатичність» - фактор N.

Люди з низькими оцінками, як правило, прямі, чесні, невинні та природні у своїх діях.

Людина з високими балами відома своєю мудрістю, ощадливістю та вдумливим, сентиментальним підходом до життя та навколишнього світу.

«Впевненість у собі — тривога» — фактор O.

Людина з поганими оцінками легка, спокійна, самовпевнена і холоднокровна.

Людина з високими балами, як правило, вразлива, депресивна та тривожна.

«Консерватизм – радикалізм» – Фактор Q1.

Низькі бали вказують на схильність людини до моралізування, опір змінам, опір звичайним викликам, консерватизм, знання, у що вірити, підозріливість щодо нових ідей та відсутність інтересу до аналітичних та інтелектуальних понять.

Ті, хто набрав високі результати, демонструють критичне мислення, інтелектуальну допитливість, аналітичне мислення та бажання бути добре поінформованими. Вона більше схильна пробувати щось нове, сприймає зміни та нові перспективи з витонченістю, мало довіряє владі та ні в що не вірить.

«Конформізм – нонконформізм» – Фактор Q2.

Люди з низькими оцінками, як правило, більше покладаються на групу, підтримують погляди громадськості, хочуть співпрацювати та приймати

рішення разом з іншими та віддають пріоритет соціальному прийняттю. Однак їй часто бракує ініціативи під час прийняття рішень.

Людина з високим рейтингом любить приймати самостійні рішення, незалежна, йде своїм шляхом, вирішує сама, діє самостійно; однак він не завжди владний; тобто, навіть якщо він має свою думку, він не намагається нав'язати її іншим людям.

Вона просто не потребує сприйняття і підтримки інших людей, тому не можна стверджувати, що вона їх не любить.

«Низький самоконтроль – високий самоконтроль» є фактором Q3.

Погані оцінки пов'язані з недисциплінованістю, внутрішніми конфліктами самооцінки та браком уваги до суспільних зобов'язань.

Високі оцінки вказують на покращений самоконтроль і точність у виконанні соціальних зобов'язань. Людина має чітке уявлення про те, ким вона є, ефективно керує своїми почуттями та діями та доводить справу до кінця. Її інтегрована особистість і цілеспрямованість визначають її. Цей фактор оцінює ступінь внутрішнього контролю за поведінкою, на відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор G) [38].

Фактор Q4: «напруга – розслаблення»

Люди з низькими оцінками демонструють такі риси, як незворушність, надзвичайна задоволеність, млявість, спокій, слабка мотивація та розслабленість.

Підвищений бал свідчить про стрес, роздратування, розлад і занепокоєння. Підвищена мотивація людини призводить до поточного почуття незадоволеності. Відрізняється відвертим невдоволенням поставленими цілями.

«Адекватність самооцінки» — компонент МД.

Людина більш схильна переоцінювати себе та свої таланти, якщо вона отримує вищу оцінку за цим аспектом.

На основі якісного та кількісного дослідження змісту особистісних факторів та їх взаємодії можна виділити наступні блоки факторів:

Інтелектуальні характеристики: елементи В, М, Q1.

Особливості емоцій та волі: фактори С, G, I, O, Q3, Q4.

Фактори А, Н, F, E, Q2, N і L: Комунікативні якості та особливості міжособистісної взаємодії.

Опитувальник «Батьків оцінюють діти» (БОД) модифікація «АСВ» здійснена І. А. Фурмановим і О. О. Аладьїним (див. дод. Б). Його мета – дослідити уявлення дитини про характер батьківського виховання. Використовуючи цей підхід, можна визначити наявність проблем у поглядах членів сім'ї. В опитувальнику міститься 105 сприятливих тверджень, а для збору даних використовується 18 шкал. Перші 11 представляють філософію початкової сімейної освіти, тоді як останні 7 пропонують детальну інформацію про різні аспекти сімейного життя.

Характеристики шкал :

Ступінь захисту в процесі вирощування (шкали G + і G-). Це стосується кількості часу, енергії та зусиль, які батьки вкладають у виховання дитини. Розрізняють два рівні захисту: неадекватний (гіпопротекція) і надмірний (гіперпротекція).

Надмірний захист (шкала G +). Коли батьки виявляють гіперпротекцію, вони приділяють багато часу, енергії та уваги своїй дитині, роблячи школу своїм пріоритетом. Цей захід було розроблено з використанням типових зауважень цих батьків.

Знижений захист (G-шкала). стан, в якому дитина або підліток «поза досяжністю» своїх батьків і вважається «не для неї». Вони часто перестають звертати увагу на підлітка. Це сприймається за неї лише іноді, коли відбувається щось важливе.

Ступінь задоволення потреб дитини (шкали Y + та Y-)

Це стосується того, наскільки поведінка і ставлення батьків спрямовані на забезпечення матеріальних потреб дитини (їжа, одяг, розваги), а також її духовних потреб (переважно спілкування, любов і увага з боку батьків). Цей аспект сімейного виховання суттєво відрізняється від рівня захисту, оскільки він вимірює, наскільки добре батьки задовольняють потреби своєї дитини, а не ступінь участі батьків. Оскільки батьки багато займаються вихованням, то так зване «спартанське виховання» є прикладом високого рівня захисту та низького рівня задоволення потреб малюка. Існують дві можливі варіації рівня задоволення потреби. Надлишок (Y + масштаб). Коли батьки хочуть задовольнити всі потреби своєї дитини чи підлітка, без питань чи обмежень, ми говоримо про поблажливість. Вони її «псують». Кожне її бажання для них закон. Батьки стандартними обґрунтуваннями пояснюють, навіщо дитині таке виховання: «слабкість» дитини, її винятковість, бажання забезпечити те, у чому їм самим тоді відмовляли, те, що дитина росте без батька тощо. Шкала Y + містить приклади типових тверджень. Коли батьки поблажливі, вони ненавмисно перекладають свої нездійснені бажання на своїх дітей і шукають методи, як навчити їх, щоб зробити їх щасливими [37].

нехтування вимогами малюка (шкала U-). Цей тип виховання визначається батьками, які недостатньо мотивовані задовольняти потреби своїх дітей. Найчастіше нехтують духовними потребами, зокрема бажанням емоційного зв'язку та спілкування з батьками.

Кількість і калібр потреб сім'ї в дитині (шкали T +, T- і Z +, Z-).

Вимоги дитини є неодмінною складовою освітнього процесу. Перш за все, вони проявляються як обов'язки дитини або те, що вона робить, наприклад навчання, догляд за собою, участь у повсякденній діяльності та підтримка інших членів сім'ї. По-друге, це вказівки, які визначають, що підлітку заборонено робити. Нарешті, якщо підліток не підкоряється, батьки можуть застосувати санкції, які можуть варіюватися від м'яких доган до суворих покарань. Є багато різних способів, якими система потреб дитини може бути порушена, тому способи, якими слова батьків відображають ці шляхи, представлені в широкому спектрі шкал: Z +, Z-; Z +, C+, C-; T +, T-.

Перелік повсякденних обов'язків дитини перед собою та іншими членами сім'ї називають обов'язками-вимогами.

Надто жорсткі зобов'язання та вимоги (шкала T+). Ця ознака базується на різновиді дисонансного виховання, відомому як «висока моральна відповідальність». У цьому випадку перед дитиною ставляться завдання, які значно перевищують її можливості, надзвичайно високі, і вони не тільки заважають повноцінно розвиватися особистості дитини, а навпаки, піддають її психотравмації [38].

Недостатність обов'язків і обов'язків дитини (T-шкала). У цьому випадку обов'язки дитини по господарству мінімальні. Проявом цього аспекту виховання є те, що батькам важко залучити своїх дітей до будь-яких домашніх справ.

Ступінь самостійності дитини, тобто її здатність вільно обирати спосіб дій, значною мірою визначається вимогами та заборонами або вказівками, що дитині не можна робити. Крім того, тут є два потенційних відхилення: надмірні та недостатні правила та заборони.

Надмірно суворі правила і норми (шкала Z +). Форма «домінуючої гіперпротекції» незбалансованого батьківства може сягати корінням цього методу. Для юнака за цієї обставини «все не можливо». Перед її списком

обмежень, які обмежують її свободу та незалежність, постає масивний. Таке виховання викликає у вольових дітей і підлітків опозиційну та емансипаційну поведінку, а у менш вольових – стимулює розвиток чутливих, тривожно-недовірливих (психастенічних) акцентуаційних рис.

Звичайні вирази батьків виявляють їхнє занепокоєння дитиною проявом будь-якої самостійності. Цей страх проявляється в прагненні придушити свободу мислення дитини та драматичному перебільшенні наслідків, які може спричинити навіть невелике порушення обмеження [39].

Неадекватні обмеження та вимоги до малюка (Z-шкала). У цій ситуації для молоді «можливо все». Юнак чи підліток без вагань знехтують будь-якими заборонами, оскільки вірять, що їх ніхто не запитає.

Вона самостійно приймає рішення щодо свого кола спілкування, часу прийому їжі, прогулянок, уроків, часу повернення додому ввечері, а також того, палити чи вживати алкоголь. Ніяких звітів перед батьками вона не подає. Крім того, її батьки не можуть або не хочуть забезпечити їй поведінкову основу. Середовище підлітка сприяє розвитку гіпертимної особистості, особливо нестійкої.

Рівень покарання (санкцій) для підлітка, який не підкоряється правилам (шкали C + і C-).

Вимірюється за шкалою C+, надмірні покарання (тип виховання «жорстке ставлення»). Батьки відомі своєю відданістю застосуванню суворих покарань і схильністю надмірно реагувати навіть на незначні порушення поведінки. Типові зауваження батьків свідчать про їх переконання в тому, що максимальна суворість корисна для дітей і підлітків [40].

Строго мінімальні штрафи (шкала C). Ці батьки воліли б взагалі не застосовувати покарання або застосовувати їх дуже рідко. Вони підозрюють, що будь-які покарання будуть ефективними, і натомість шукають заохочення.

Нестабільний підхід до виховання (шкала Н).

Під таким вихованням ми розуміємо раптову зміну використовуваних технік, що означає рух від дуже суворого до ліберального підходу і, навпаки, перехід від того, що батьки приділяють багато уваги дитині, до емоційного неприйняття дитини.

Крім того, для діагностики причин сімейних девіацій використовуються такі шкали, пов'язані з освітою: РРЧ, ПДК, ВН, ФУ, НРЧ, ПНК, ВК.

Розширення охоплення шкали РРЧ для вимірювання батьківських емоцій

Причиною є підвищений захист, що виникає внаслідок порушення виховання (підпорядкованого чи домінуючого). Це порушення виховання зазвичай трапляється, коли шлюб батьків розривається з будь-якої причини — смерть батьків, їхнє розлучення, їхнє незадоволення стосунками тощо. Один із батьків боїться свободи своєї дитини-підлітка, коли вона наближається до статевого дозрівання. Коли виникає бажання, пугаральна або домінантна гіперпротекція допомагає його підтримувати [41].

Підлітки з перевагою дитячих рис (шкала ПДК)

Нехтування своїм вихованням - надмірний самозахист. У цій ситуації батьки часто хочуть, щоб їхня дитина зберегла такі риси, як веселість, наївність і безпосередність, ігноруючи їх дорослішання. Такі батьки ще сприймають свого підлітка як маленьку дитину. Вони часто прямо визнають, що взагалі віддають перевагу молодшим дітям. Батьки, які вважають своїх підлітків «ще маленькими», знижують свої очікування щодо них, що призводить до загальної гіперпротекції, яка сприяє розвитку психічного інфантилізму.

Занепокоєння батьків своїм навчанням (шкала ВН)

Поведінкова гіперпротекція або занижена планка є прикладами порушень виховання. У цьому випадку батьки та підліток змінили баланс сил

у родині на користь підлітка. Батьки «йдуть на приклад» своїх дітей, йдуть на компроміс навіть у тих питаннях, де, на їхню думку, неможливо піти на компроміс.

Страх перед смертю дитини (шкала ФУ)

Природна або домінантна гіперпротекція є причиною зриву навчання.

«Слабке місце»: підвищене почуття невпевненості, тривога від уникнення помилок, надто оптимістичні уявлення про «крихкість», хворобливість дитини тощо.

Це трапляється, коли батьківський страх втратити дитину чи підлітка сформував ставлення до них. Через цей страх батьки змушені або дуже піклуватися про свою дитину (домінуюча гіперпротекція), або вислуховувати її прохання з великим занепокоєнням і швидко діяти для їх виконання.

Батьківські почуття нерозвинені (шкала НРЧ)

Порушення батьківського виховання включають емоційне відторгнення, жорстоке поводження та гіпопротекцію [42].

Здобути адекватну освіту дітям і підліткам можливо лише в тому випадку, якщо їх батьками спонукають такі сильні почуття, як обов'язок, співчуття, любов і бажання дитини «реалізуватися» або «продовжити себе».

Батьки підлітків з відхиленнями в особистісному розвитку часто виявляють слабкість і недорозвиненість емоційної прихильності. Але вони майже ніколи не помічають це явище, і ще рідше ідентифікують його як таке. Було відмічено, що батьківські почуття мають тенденцію зростати з віком і часто набагато менш розвинені у дуже молодих батьків.

Нав'язування підлітку власних негативних рис (шкала ПНК)

Жорстоке виховання: жорстоке поводження, емоційне відторгнення.

Таке ненормальне виховання часто є результатом того, що батьки бачать у дитині якості, які вони теж відчувають у собі, але не визнають і не приймають. Коли хтось бореться з негативними рисами в іншій людині, це змушує їх думати, що їм бракує тих самих рис [43].

Введення подружніх розладів у сферу освіти (шкала ВК)

Парадоксальний вид шкільного навчання порушується, коли поблажлива гіперпротекція одного з батьків пов'язана з домінантною або відкидаючою гіперпротекцією іншого з батьків. Освіта часто стає «полем битви» батьків-суперників. Тут, мотивовані «турботою про благополуччя дитини», вони мають свободу висловлювати свої скарги одне одному в найвідвертішій формі. Однак часто батьки мають діаметрально протилежні погляди: одні вимагають відносно суворого виховання з більшою кількістю правил, обмежень і покарань, а інші вважають за краще «пожаліти» дитину і наслідувати її приклад [44].

Наступною була, Методика вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна) (див. дод. В).

Ця методика є модифікацією Стенфордського опитувальника сором'язливості, розробленого американським психологом Ф. Зімбардо. Вона призначена для визначення рівня сором'язливості у школярів початкових класів та дослідження психологічних особливостей її прояву [45].

Опитувальник складається з 10 питань, кожне з яких має чотири варіанти відповідей. Досліджуваний обирає один варіант, що найбільше відповідає його позиції.

Інструкція:

Прочитайте запитання та оберіть одну з чотирьох відповідей, обвівши відповідну букву.

Оцінювання: за кожну відповідь нараховуються бали:

Відповідь «А» - 0 балів

Відповідь «Б» - 1 бал

Відповідь «В» - 2 бали

Відповідь «Г» - 3 бали

Після підрахунку загальної кількості балів визначається рівень сором'язливості:

1-10 балів – низький рівень

10-20 балів – середній рівень

20-30 балів – високий рівень

Чим більше балів, тим вищий рівень сором'язливості у досліджуваного.

І останнім був опитувальник «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік). Так як самооцінка має прямий зв'язок із сором'язливістю.. Низька самооцінка може сприяти розвитку сором'язливості, оскільки людина з низькою самооцінкою часто сумнівається у своїх соціальних навичках та відчуває тривогу в соціальних ситуаціях. Навпаки, висока самооцінка сприяє впевненості у собі та зменшує прояви сором'язливості [46].

Методика містила у собі 32 питання (див. додаток А). Інтерпретація результатів була наступним чином:

Обробка та аналіз результатів: кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом

неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Отже, в підрозділі 2.1 ми розглянули основні методики, які використовуються для дослідження сором'язливості підлітків. Методика багатофакторного дослідження особистості (форма С) Кеттелла дозволяє оцінити 16 основних рис особистості, які можуть мати вплив на рівень сором'язливості. Теорія рис стверджує, що особистість визначається набором фундаментальних характеристик, які можна виміряти за допомогою відповідних шкал.

Для дослідження рівня сором'язливості також була використана методика "Батьків оцінюють діти" (ПОД) у модифікації І.А. Фурманова та О.О. Аладьїна. Ця методика дозволяє отримати інформацію про стиль сімейного виховання, який може впливати на розвиток сором'язливості у дітей. Опитувальник включає 120 тверджень, які відображають різні аспекти стилю виховання, такі як рівень протекції, задоволення потреб дитини, вимоги до дитини, санкції за порушення вимог тощо [47].

Крім того, для оцінки рівня сором'язливості була використана методика вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна), яка включає 10 питань з відповідями, які оцінюються за шкалою від 0 до 3 балів. Чим більше балів, тим вищий рівень сором'язливості у респондента. За підсумковими балами

визначається рівень сором'язливості: від 1 до 10 балів - низький рівень, від 10 до 20 балів - середній рівень, від 20 до 30 балів - високий рівень.

Таким чином, використання вищезазначених методик дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень сором'язливості у підлітків та визначити основні чинники, що впливають на його формування.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей сором'язливості підлітків

Для емпіричного дослідження були підлітки (надалі – респонденти) 30 респондентів 14-18 років. Було проведено 4 методики. Розпочнемо аналізувати відповіді першої методики багатофакторного дослідження особистості Кеттелла.

Багатофакторний особистісний опитувальник є одним із найпопулярніших інструментів для оцінки унікальних психологічних рис людини. Його було створено з урахуванням широкого спектру індивідуально-особистісних зв'язків, спираючись на факторно-аналітичну теорію Кеттелла.

Таблиця 2.1. Результати першого опитування.

Фактор А: замкнутість - комунікабельність	4.85
Фактор В: розумові здібності	4.86
Фактор С: емоційна стабільність	5.03
Фактор Е: підпорядкованість - домінантність	5.07
Фактор F: жвавість	5.22
Фактор G: низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки	5.20
Фактор Н: боязкість - сміливість	5.14
Фактор І: чутливість	4.74
Фактор L: пильність	4.90
Фактор М: абстрактність	4.99
Фактор N: закритість	4.74
Фактор О: спокій - тривожність	4.99
Фактор Q1: відкритість до змін	4.86
Фактор Q2: конформізм - нонконформізм	5.01
Фактор Q3: перфекціонізм	4.93
Фактор Q4: розслабленість - напруженість	5.22

Результати дослідження показують, що середні бали підлітків за різними факторами особистості знаходяться в межах середніх значень (4-6), що свідчить про збалансованість рис особистості в цій віковій групі. Давайте розглянемо кожен фактор окремо та його зв'язок із сором'язливістю.

Середній бал за фактором теплоти становить 4.85, що вказує на помірний рівень доброзичливості та комунікабельності. Підлітки в цій вибірці мають здатність до співчуття та підтримки, але не завжди активно проявляють ці якості в соціальних ситуаціях.

Розумові здібності оцінені в середньому на 4.86, що свідчить про здатність підлітків до конкретного та абстрактного мислення. Це дозволяє їм адаптуватися до різних соціальних ситуацій та вирішувати проблеми ефективно.

Середній рівень емоційної стабільності (5.03) вказує на те, що підлітки мають здатність контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації без надмірних коливань настрою. Це може допомогти їм впоратися з проявами сором'язливості.

Домінування має середній бал 5.07, що свідчить про баланс між схильністю до підпорядкування та незалежністю. Підлітки в цій вибірці можуть демонструвати як покірність, так і здатність до самостійного прийняття рішень.

Високий рівень жвавості (5.22) свідчить про енергійність та оптимізм у соціальних ситуаціях. Це може допомогти підліткам долати сором'язливість, оскільки вони мають природну схильність до активної взаємодії з іншими людьми.

Середній рівень совісності (5.20) вказує на відповідальність та прагнення дотримуватись соціальних норм. Це свідчить про те, що підлітки серйозно ставляться до своїх обов'язків та зобов'язань.

Соціальна сміливість (5.14) має середній рівень, що вказує на помірну впевненість у соціальних взаємодіях. Це означає, що підлітки здатні брати участь у соціальних ситуаціях, хоча можуть відчувати певну невпевненість.

Середній рівень чутливості (4.74) свідчить про баланс між жорсткістю та емпатією. Підлітки здатні виявляти розуміння та підтримку іншим, але також можуть бути стриманими в емоційних проявах.

Середній рівень пильності (4.90) вказує на здатність підлітків розуміти соціальні ситуації та уникати потенційних небезпек. Це може допомогти їм орієнтуватися в складних соціальних взаємодіях.

Абстрактність має середній рівень 4.99, що вказує на здатність підлітків до творчого мислення та орієнтації на внутрішній світ. Це може сприяти розвитку інтересів та хобі, що зменшує прояви сором'язливості.

Середній рівень закритості (4.74) вказує на баланс між відкритістю та приватністю. Підлітки здатні ділитися своїми думками та почуттями, але також можуть бути стриманими.

Середній рівень тривожності (4.99) вказує на помірну схильність до хвилювання. Підлітки можуть відчувати тривогу в нових або стресових ситуаціях, але здатні контролювати ці почуття.

Середній рівень відкритості до змін (4.86) вказує на готовність сприймати нове з певною обережністю. Підлітки здатні адаптуватися до нових ситуацій, але можуть потребувати додаткового часу для прийняття змін.

Самостійність оцінена на середньому рівні (5.01), що свідчить про здатність підлітків приймати власні рішення. Це свідчить про розвиток незалежності та самостійності у вирішенні проблем.

Середній рівень перфекціонізму (4.93) свідчить про прагнення до високих стандартів, але без надмірної жорсткості. Підлітки можуть бути вимогливими до себе, але також здатні приймати свої недоліки.

Високий рівень напруженості (5.22) вказує на схильність до стресу та підвищеної активності. Підлітки можуть відчувати тиск у соціальних ситуаціях, що може підвищувати рівень сором'язливості.

Аналіз результатів дослідження показує, що середній рівень більшості факторів знаходиться в межах середніх значень, що вказує на збалансованість рис особистості у підлітків. Високий рівень жвавості та соціальної сміливості

може допомогти підліткам долати сором'язливість, сприяючи активній участі в соціальних взаємодіях. Однак високий рівень напруженості може підвищувати сором'язливість, оскільки підлітки відчувають стрес у соціальних ситуаціях. Таким чином, для зниження сором'язливості важливо враховувати ці фактори та розробляти стратегії, що допоможуть підліткам знизити рівень напруженості та підвищити впевненість у соціальних взаємодіях.

Далі представимо Результати за методикою "Батьків оцінюють діти" (РІД).

За допомогою аналізу сімейних стосунків можна визначити стиль виховання в сім'ї. Для цього вимірюють одинадцять шкал зловживань у виховному процесі: потурання, гіперпротекція, гіпопротекція, ігнорування потреб дитини, надмірні вимоги до дитини, неадекватні вимоги до дитини, надмірні вимоги щодо заборон, недостатність вимог, що пред'являються до дитини, суворості санкцій (покарань) за порушення дитиною вимог, мінімальних санкцій, нестійкості стилю виховання.

Результати аналізували за методикою «Батьків оцінюють діти» . Для кожної з 11 шкал, що відображають різні аспекти стилю сімейного виховання, висока вираженість характеристики оцінюється в 4-5 балів, середня (норма) - 2-3 бали, відповідна низька вираженість або відсутність вираженості - 1 і 0 балів відповідно.

При визначенні стилю сімейного виховання враховуються такі фактори:

1. Ступінь захисту, що вказує на силу, цілеспрямованість і кількість часу, який батьки вкладають у виховання своїх дітей;
2. Рівень задоволення потреб дитини показує, наскільки батьки забезпечують її матеріальні та духовні потреби;

Кількість очікувань, які батьки покладають на своїх дітей. Зобов'язання проявляються як зобов'язання, обмеження та конкретні покарання.

Результати представлені у відсотках в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Загальна таблиця результатів методики "Батьків оцінюють діти"
(БОД) у відсотках

Шкала	Відсоток
Гіперпротекція (Г+)	12%
Гіпопротекція (Г-)	10%
Потурання (У+)	5%
Ігнорування потреб дитини (У-)	10%
Надмірні вимоги до дитини (Т+)	8%
Недостатність вимог (Т-)	12%
Надмірні вимоги щодо заборон (З+)	9%
Недостатність вимог (З-)	10%
Суворість санкцій (С+)	15%
Мінімальні санкції (С-)	9%

Високий рівень гіперпротекції свідчить про те, що 12% батьків надають своїм дітям надмірну опіку. Це може призводити до розвитку в дітей залежності та зниження їхньої самостійності, що може сприяти виникненню сором'язливості через надмірний контроль та обмеження особистої свободи.

Недостатня протекція, яку демонструють 10% батьків, може призводити до відчуття занедбаності у дітей, що також може сприяти розвитку сором'язливості. Діти можуть відчувати себе непотрібними та невпевненими, що позначається на їхній здатності до соціальних взаємодій.

Потурання, яке демонструють лише 5% батьків, вказує на те, що більшість дітей не стикаються з надмірним задоволенням всіх їхніх бажань. Це може бути позитивним моментом, оскільки потурання часто призводить до розвитку егоцентризму і відсутності адаптації до реального життя.

Ігнорування потреб дитини, яке демонструють 10% батьків, може негативно впливати на емоційний стан дітей, викликаючи почуття непотрібності та занижену самооцінку. Це може сприяти розвитку сором'язливості через відсутність емоційної підтримки з боку батьків.

Надмірні вимоги, які пред'являють 8% батьків, можуть спричинити підвищений рівень стресу у дітей, що негативно впливає на їхню впевненість у собі та може сприяти розвитку сором'язливості через страх невідповідності очікуванням батьків.

Недостатні вимоги, що спостерігаються у 12% батьків, можуть призводити до недостатнього розвитку дисципліни у дітей. Це може сприяти розвитку сором'язливості через відсутність структурованості та чітких меж у поведінці.

Надмірні вимоги щодо заборон, які демонструють 9% батьків, можуть спричиняти відчуття обмеженості та страху перед порушенням правил у дітей. Це може посилювати сором'язливість через постійний страх зробити щось неправильно.

Недостатні вимоги щодо заборон, які спостерігаються у 10% батьків, можуть призводити до відсутності чітких меж у поведінці дітей, що може спричиняти хаос у їхньому сприйнятті соціальних норм та сприяти розвитку сором'язливості через невпевненість у правильності своїх дій.

Суворі санкції, які застосовують 15% батьків, можуть викликати страх та тривогу у дітей, що негативно впливає на їхню самооцінку та впевненість у собі, сприяючи розвитку сором'язливості.

Мінімальні санкції, що спостерігаються у 9% батьків, можуть призводити до відсутності чітких наслідків за порушення правил, що спричиняє невпевненість у дітей та сприяє розвитку сором'язливості через непередбачуваність реакцій батьків.

Аналіз таблиці показує, що більшість батьків демонструють середній рівень протекції, задоволення потреб, вимог, заборон та санкцій. Однак значна кількість дітей стикається з крайніми формами виховання, такими як гіперпротекція, гіпопротекція, ігнорування потреб, надмірні та недостатні вимоги, що може суттєво впливати на розвиток сором'язливості у дітей. Крайні форми виховання створюють нестабільне середовище, яке може сприяти розвитку сором'язливості через невпевненість у собі, страх порушення правил та відсутність емоційної підтримки.

Далі розглянемо аналіз результатів методики вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна). Результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Результати опитування

Рівень сором'язливості	Кількість респондентів	Відсоток
Низький рівень сором'язливості (1-10 балів)	5	16.7%
Середній рівень сором'язливості (10-20 балів)	20	66.7%
Високий рівень сором'язливості (20-30 балів)	5	16.7%

Розподіл респондентів за рівнем сором'язливості вказує на те, що більшість підлітків мають середній рівень сором'язливості, тоді як незначна частина демонструє або низький, або високий рівень сором'язливості. Розглянемо кожну категорію детальніше:

Низький рівень сором'язливості (1-10 балів):

Кількість респондентів: 5

Відсоток: 16.7%

Ця категорія включає підлітків, які відчувають мінімальний рівень сором'язливості. Вони, ймовірно, мають високу соціальну впевненість і комфорт у взаємодії з іншими людьми. Такі підлітки можуть брати активну участь у соціальних заходах, легко встановлюють контакти та не відчувають значних труднощів у спілкуванні.

Середній рівень сором'язливості (10-20 балів):

Кількість респондентів: 20

Відсоток: 66.7%

Ця категорія включає більшість підлітків. Вони мають помірні прояви сором'язливості, що означає певні труднощі у соціальних взаємодіях, але загалом вони здатні адаптуватися до соціальних вимог. Такі підлітки можуть іноді відчувати не впевненість у нових або стресових ситуаціях, але в цілому вони функціонують нормально у соціальному середовищі.

Високий рівень сором'язливості (20-30 балів):

Кількість респондентів: 5

Відсоток: 16.7%

Ця категорія включає підлітків з високим рівнем сором'язливості, що може значно впливати на їхню здатність до соціальної взаємодії та самооцінку. Ці підлітки, ймовірно, відчувають значний дискомфорт у соціальних

ситуаціях, уникатимуть спілкування та можуть мати низьку самооцінку. Вони можуть потребувати додаткової підтримки для подолання цих труднощів.

Аналіз результатів показує, що більшість підлітків мають середній рівень сором'язливості, що є природним для цієї вікової групи. Це вказує на те, що помірні прояви сором'язливості є типовими для підлітків і можуть бути частиною їхнього розвитку.

Проте наявність значної кількості респондентів з високим рівнем сором'язливості підкреслює необхідність додаткової підтримки та втручання для покращення їхньої соціальної впевненості та зниження рівня сором'язливості. Психологічна підтримка, соціально-психологічні тренінги та інші методи розвитку особистісних якостей можуть допомогти цим підліткам подолати сором'язливість і покращити їхню здатність до соціальної взаємодії.

Загалом, результати підкреслюють важливість врахування рівня сором'язливості у підлітків при розробці програм підтримки та розвитку, спрямованих на покращення їхньої соціальної адаптації та самооцінки.

Останнім методом була шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) автори методики Вівчарик Т.П., Дмитренко А.К.

Так як самооцінка тісно пов'язана із сором'язливістю, як згадувалось раніше. Результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. Результати опитування.

Категорія самооцінки	Кількість респондентів	Відсоток
Високий рівень самооцінки (0-43)	0	0%
Середній рівень самооцінки (44-86)	20	66.7%
Низький рівень самооцінки (87-128)	10	33.3%

З таблиці видно, що більшість респондентів (66.7%) мають середній рівень самооцінки, тоді як 33.3% мають низький рівень самооцінки. Жоден з респондентів не має високого рівня самооцінки. Це свідчить про певні проблеми з самооцінкою серед підлітків, що може бути тісно пов'язано із сором'язливістю.

Підлітки з середнім рівнем самооцінки можуть демонструвати помірні ознаки сором'язливості. Вони, як правило, мають достатній рівень впевненості для участі у соціальних взаємодіях, але все ще можуть відчувати певну невпевненість у нових або стресових ситуаціях. Цей рівень самооцінки дозволяє їм адаптуватися до соціальних вимог, але не завжди вони відчують себе повністю комфортно у спілкуванні з іншими.

Підлітки з низьким рівнем самооцінки значно частіше відчують сором'язливість. Низька самооцінка сприяє виникненню почуття невпевненості, страху перед оцінкою з боку інших та уникненню соціальних ситуацій. Такі підлітки можуть уникати спілкування, боячись негативної оцінки або відмови. Низька самооцінка може також призводити до підвищеної тривожності та зниження соціальної активності.

Аналіз результатів дослідження самооцінки підлітків показує, що більшість з них мають середній рівень самооцінки, що може свідчити про помірні ознаки сором'язливості. Проте значна частина підлітків має низький рівень самооцінки, що безпосередньо впливає на розвиток сором'язливості. Відсутність респондентів з високим рівнем самооцінки підкреслює необхідність роботи з підлітками для підвищення їхньої впевненості у собі та зниження рівня сором'язливості.

Таким чином, для ефективного подолання сором'язливості важливо враховувати рівень самооцінки підлітків і розробляти стратегії, спрямовані на підвищення їхньої впевненості у собі, що може включати психологічну підтримку, соціально-психологічні тренінги та інші методи розвитку особистісних якостей.

Також для більш детального аналізу додамо значення коефіцієнта кореляції Спірмана. У таблиці 2.5. коефіцієнти отримані при визначенні зв'язку сором'язливості та стилем виховання.

Таблиця 2.5. Значення коефіцієнта кореляції Спірмена, що отримані при визначенні зв'язку сором'язливості та стилем виховання

Характеристика		Результати $r_{\text{спп}}$
----------------	--	-----------------------------

Рівень протекції у процесі виховання (шкали Г+ та Г-)	Г+	0.328
	Г-	0.073
Ступінь задоволення потреб дитини (шкали У+ та У-)	У+	0.427
	У-	0.375
Кількість та якість вимог до дитини в сім'ї (шкали Т+, Т- та З+, З-)	Т+	-0.025
	Т-	0.433
	З+	0.195
	З-	0.385
Суворість санкцій (покарань) за порушення вимог дитиною (шкали С+ та С-)	С+	0.239
	С-	0.113

Аналіз отриманих значень коефіцієнтів кореляції Спірмена для визначення зв'язку між сором'язливістю та стилем виховання надав цікаві результати. Розглянемо детальніше кожен з аспектів.

Значення коефіцієнта кореляції $r=0.328$ для шкали Г+ (гіперпротекція) вказує на помірний позитивний зв'язок між гіперпротекцією і сором'язливістю. Це означає, що чим більше батьки захищають дитину, тим більша ймовірність того, що дитина буде сором'язливою. Надмірна захищеність може обмежувати можливості дитини для самостійного розвитку та соціальної взаємодії. Водночас, для шкали Г- (гіпопротекція) коефіцієнт $r=0.073$ вказує на слабкий позитивний зв'язок, що не є суттєвим.

Коефіцієнт кореляції $r=0.427$ для шкали У+ (потурання) свідчить про значний позитивний зв'язок між потуранням і сором'язливістю. Це означає, що чим більше батьки задовольняють потреби дитини, тим більш сором'язливою вона може стати. Потурання може знижувати розвиток самостійності та соціальних навичок. Для шкали У- (ігнорування потреб) значення $r=0.375$ також вказує на помірний позитивний зв'язок. Відсутність уваги до потреб дитини може призводити до розвитку сором'язливості через недостатню емоційну підтримку.

Для шкали Т+ (високі вимоги) значення $r=-0.025$ вказує на дуже слабкий негативний зв'язок, що є несуттєвим. Натомість, для шкали Т- (низькі вимоги)

коефіцієнт $r=0.433$ вказує на значний позитивний зв'язок. Низькі вимоги можуть знижувати розвиток відповідальності та впевненості в собі, що призводить до сором'язливості. Для шкали З+ (високі заборони) значення $r=0.195$ вказує на слабкий позитивний зв'язок, що є незначним. Водночас, для шкали З- (низькі заборони) коефіцієнт $r=0.385$ вказує на помірний позитивний зв'язок. Відсутність чітких правил може призводити до невизначеності в поведінці дитини, що сприяє сором'язливості.

Коефіцієнт кореляції $r=0.239$ для шкали С+ (суворі санкції) вказує на слабкий позитивний зв'язок між суворими санкціями і сором'язливістю. Це може означати, що суворі покарання можуть дещо підвищувати рівень сором'язливості через страх перед покаранням. Для шкали С- (м'які санкції) значення $r=0.113$ вказує на дуже слабкий позитивний зв'язок, що є незначним.

Аналіз показує, що певні аспекти стилю виховання мають значний вплив на розвиток сором'язливості у дітей. Зокрема, високий рівень задоволення потреб (потурання) та низькі вимоги до дитини мають найбільший позитивний зв'язок із сором'язливістю. Інші фактори, такі як гіперпротекція та ігнорування потреб, також вносять свій внесок у розвиток сором'язливості, хоча їх вплив є менш значним. Таким чином, для зниження рівня сором'язливості у дітей важливо враховувати баланс між задоволенням потреб дитини та встановленням відповідних вимог до її поведінки.

Далі представимо значення коефіцієнта кореляції, що отримані при визначенні багатфакторним особистісним опитуванням (див. табл 2.6.)

Таблиця 2.6. Значення коефіцієнта кореляції, що отримані при визначенні багатофакторним особистісним опитуванням.

Фактор	Кореляція зі сором'язливістю (r)
Фактор А: замкнутість - комунікабельність	0.564
Фактор В: розумові здібності	0.371
Фактор С: емоційна стабільність	0.780
Фактор Е: підпорядкованість - домінантність	0.680
Фактор F: жвавність	0.584
Фактор G: низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки	0.457
Фактор Н: боязкість - сміливість	0.573
Фактор І: чутливість	0.490
Фактор L: пильність	0.487
Фактор М: абстрактність	0.610
Фактор N: закритість	0.480
Фактор О: спокій - тривожність	0.570
Фактор Q1: відкритість до змін	0.520
Фактор Q2: конформізм - нонконформізм	0.610
Фактор Q3: перфекціонізм	0.501
Фактор Q4: розслабленість - напруженість	0.612

Згідно з результатами кореляційного аналізу, значення коефіцієнтів кореляції Спірмена між різними факторами та сором'язливістю надають цінні інсайти щодо впливу різних рис особистості на розвиток сором'язливості у підлітків.

Фактор А: замкнутість - комунікабельність показав кореляцію $r=0.564$, що вказує на помірний позитивний зв'язок між замкнутістю і сором'язливістю. Це означає, що підлітки, які більш замкнуті, схильні до більшої сором'язливості. Менша комунікабельність обмежує соціальну взаємодію, що сприяє розвитку сором'язливості.

Фактор В: розумові здібності мав кореляцію $r=0.371$, що вказує на слабкий позитивний зв'язок. Це свідчить про те, що розумові здібності мають незначний вплив на сором'язливість. Інтелект не завжди визначає соціальні навички або впевненість у собі, тому цей зв'язок є менш суттєвим.

Фактор С: емоційна стабільність з кореляцією $r=0.780$ показав високий позитивний зв'язок, що означає, що емоційно стабільні підлітки менш схильні до сором'язливості. Емоційна стабільність дозволяє краще контролювати свої емоції та взаємодії з іншими, що знижує рівень сором'язливості.

Фактор E: підпорядкованість - домінантність мав кореляцію $r=0.680$, що також вказує на високий позитивний зв'язок. Домінантні підлітки менш сором'язливі, оскільки домінантність супроводжується впевненістю в собі і готовністю брати на себе ініціативу у соціальних ситуаціях.

Фактор F: жвавність показав кореляцію $r=0.584$, що свідчить про помірний позитивний зв'язок. Жваві підлітки менш сором'язливі, оскільки жвавність асоціюється з енергійністю та активністю, що сприяє більшій соціальній взаємодії.

Фактор G: низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки мав кореляцію $r=0.457$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Висока нормативність поведінки може забезпечити впевненість у своїй поведінці, що знижує рівень сором'язливості.

Фактор H: боязкість - сміливість з кореляцією $r=0.573$ свідчить про помірний позитивний зв'язок. Сміливі підлітки менш схильні до сором'язливості, оскільки сміливість дозволяє впевнено взаємодіяти з іншими і долати соціальні бар'єри.

Фактор I: чутливість мав кореляцію $r=0.490$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Чутливі підлітки можуть бути більш сором'язливими, оскільки чутливість призводить до переживань щодо оцінки інших, що сприяє розвитку сором'язливості.

Фактор L: пильність показав кореляцію $r=0.487$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Пильні підлітки можуть бути сором'язливими, оскільки пильність асоціюється з обережністю та униканням ризикових соціальних ситуацій.

Фактор M: абстрактність мав кореляцію $r=0.610$, що вказує на високий позитивний зв'язок. Абстрактні мислителі можуть бути більш сором'язливими, оскільки схильність до внутрішнього світу знижує соціальну активність.

Фактор N: закритість показав кореляцію $r=0.480$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Закриті підлітки можуть бути більш сором'язливими, оскільки закритість обмежує відкритість до соціальних взаємодій.

Фактор О: спокій - тривожність мав кореляцію $r=0.570$, що свідчить про помірний позитивний зв'язок. Тривожні підлітки більш схильні до сором'язливості, оскільки тривожність збільшує страх перед соціальними ситуаціями.

Фактор Q1: відкритість до змін показав кореляцію $r=0.520$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Підлітки, відкриті до змін, менш сором'язливі, оскільки відкритість до змін забезпечує гнучкість і адаптивність у соціальних ситуаціях.

Фактор Q2: конформізм - нонконформізм мав кореляцію $r=0.610$, що вказує на високий позитивний зв'язок. Нонконформісти менш схильні до сором'язливості, оскільки незалежність від соціальних норм і очікувань сприяє впевненості в собі.

Фактор Q3: перфекціонізм показав кореляцію $r=0.501$, що вказує на помірний позитивний зв'язок. Перфекціоністи можуть бути більш сором'язливими, оскільки високі вимоги до себе і страх не відповідати очікуванням інших сприяють сором'язливості.

Фактор Q4: розслабленість - напруженість мав кореляцію $r=0.612$, що вказує на високий позитивний зв'язок. Напружені підлітки більш схильні до сором'язливості, оскільки напруженість збільшує тривожність і страх перед соціальними взаємодіями.

Загальний аналіз показує, що різні риси особистості мають значний вплив на розвиток сором'язливості у підлітків. Високі кореляції між такими факторами, як емоційна стабільність, домінантність, абстрактність і нонконформізм, та низьким рівнем сором'язливості вказують на те, що ці риси сприяють зниженню сором'язливості та підвищенню соціальної впевненості. Водночас, фактори, такі як чутливість, тривожність і напруженість, мають високі позитивні кореляції з сором'язливістю, що вказує на їх вплив на підвищення рівня сором'язливості. Розуміння цих зв'язків може допомогти у розробці ефективних стратегій виховання та підтримки підлітків для зниження рівня сором'язливості і підвищення їх соціальної адаптації.

Отже, результати дослідження, проведеного в пункті 2.2, дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо впливу стилю сімейного виховання на рівень сором'язливості підлітків.

По-перше, аналіз показав, що більшість підлітків (66.7%) мають середній рівень сором'язливості, що є типовим для цієї вікової групи. Це свідчить про те, що помірні прояви сором'язливості є природними і не завжди вимагають втручання, але потребують уваги для підтримки здорового розвитку особистості.

По-друге, значна частина підлітків (33.3%) має низький рівень самооцінки, що є важливим фактором розвитку сором'язливості. Це підкреслює необхідність роботи з підлітками для підвищення їхньої впевненості у собі та зниження рівня сором'язливості.

По-третє, результати методики "Батьків оцінюють діти" (ПОД) показали, що крайні форми виховання, такі як гіперпротекція та гіпопротекція, надмірні або недостатні вимоги, а також суворі або мінімальні санкції, мають значний вплив на розвиток сором'язливості у підлітків. Більшість батьків демонструють середній рівень протекції, задоволення потреб, вимог, заборон та санкцій, але є значний відсоток дітей, які стикаються з крайніми формами виховання, що може призводити до підвищення рівня сором'язливості.

По-четверте, аналіз результатів дослідження показує, що підлітки з високим рівнем сором'язливості часто стикаються з недостатньою підтримкою з боку батьків або надмірною опікою, що обмежує їхню самостійність та впевненість у собі. Це свідчить про необхідність балансування між підтримкою та контролем у вихованні для зниження рівня сором'язливості.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість адекватного стилю сімейного виховання для запобігання розвитку сором'язливості у підлітків. Врахування рівня сором'язливості та робота над підвищенням самооцінки можуть сприяти гармонійному розвитку особистості та зниженню соціальної тривожності у підлітків.

2.3. Рекомендації щодо подолання сором'язливості підлітків

Бути стриманим від природи не завжди погано. Це нормально, коли потрібен час, щоб звикнути до нових людей і обставин. Однак сором'язливість заважає деяким людям почуватися так самовільно чи товарисько, як їм би хотілося.

Немає причин намагатися зробити стриманого підлітка головою вечірки. Сором'язливість не є чимось негативним. Однак сором'язливість іноді може бути наслідком низької самооцінки, через що підлітку може бути важко спілкуватися в суспільстві, займатися діяльністю або добре говорити.

Настрої сором'язливості часто супроводжуються пасивною поведінкою. Пасивні підлітки не захищають себе, навіть коли їхні права порушуються. Така пасивна поведінка може призвести до проблем у шлюбі, труднощів з навчанням, проблем із психічним здоров'ям і подальшого зниження самооцінки [48].

Сором'язливим підліткам важко висловлювати свою думку та приймати рішення. Коли їм задають прості запитання, вони можуть спробувати заспокоїти всіх, відповідаючи такими фразами, як «мені все одно».

Даліпредставило декілька пунктів щодо того як подолати підлітку сором'язливість.

1. Створення підтримуючого сімейного середовища

Емоційна підтримка. Батьки повинні демонструвати любов, розуміння та прийняття. Важливо показувати дитині, що її люблять і підтримують незалежно від її досягнень чи невдач. Це допомагає створити відчуття безпеки та довіри, що є фундаментом для розвитку впевненості у собі.

Адекватна протекція. Баланс між надмірною опікою та занедбаністю є ключовим аспектом виховання. Батьки повинні надавати дитині достатньо свободи для самовираження, але водночас бути поруч, щоб підтримати у важкі

моменти. Надмірна опіка може обмежувати розвиток самостійності, тоді як занедбаність може призводити до почуття непотрібності.

Слухати та розуміти. Батьки повинні навчитися слухати своїх дітей, не перебивати і не критикувати їх за вираження почуттів. Важливо створити атмосферу довіри, де дитина може відкрито говорити про свої проблеми та страхи. Це допомагає підліткам відчувати себе почутими та зрозумілими, що сприяє зниженню рівня тривожності та сором'язливості [49].

2. Розвиток соціальних навичок

Практика соціальної взаємодії. Підлітки повинні мати можливість брати участь у різних соціальних заходах, таких як гуртки, спортивні секції або волонтерські проекти. Це допоможе їм відчувати себе більш впевнено у спілкуванні з іншими та сприятиме розвитку соціальних навичок.

Рольові ігри. Використання рольових ігор для моделювання соціальних ситуацій може допомогти підліткам відпрацювати навички спілкування та подолати страх перед невідомими ситуаціями. Це надає можливість безпечного експериментування з різними способами поведінки в соціумі.

Навчання технікам спілкування. Важливо навчити підлітків ефективним технікам спілкування, таким як активне слухання, вміння висловлювати свої думки і почуття, асертивність. Це допоможе їм краще взаємодіяти з оточуючими, відчувати себе впевненіше і знижувати рівень сором'язливості [50].

3. Робота над самооцінкою

Підтримка позитивного самообразу. Підлітки повинні розвивати позитивний образ себе, розуміючи свої сильні сторони та досягнення. Це можна робити за допомогою щоденників досягнень, де вони записують свої успіхи. Такий підхід допомагає їм усвідомлювати свої досягнення і бачити прогрес, що сприяє підвищенню самооцінки.

Реалістичні цілі. Підлітки повинні навчитися ставити реалістичні цілі і працювати над їх досягненням, що допоможе їм відчувати задоволення від власних досягнень. Досягнення навіть невеликих цілей сприяє формуванню впевненості у власних силах і можливостях.

Позитивна саморозмова. Навчити підлітків використовувати позитивну саморозмову, яка допомагає знижувати тривожність і підвищувати впевненість у собі. Позитивна саморозмова включає використання стверджувальних висловлювань, які підтримують позитивний образ себе і допомагають подолати негативні думки [51].

4. Професійна допомога

Консультація психолога. Індивідуальна робота з психологом може допомогти підліткам глибше зрозуміти причини своєї сором'язливості та розробити стратегії для її подолання. Психолог допомагає підліткам виявити негативні мисленнєві патерни і замінити їх на більш конструктивні.

Групова терапія. Участь у груповій терапії може бути корисною, оскільки це надає можливість обговорювати свої проблеми з іншими підлітками, які переживають схожі труднощі. Групова терапія сприяє почуттю підтримки і розуміння, допомагаючи підліткам відчувати себе менш ізольованими.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ може бути ефективною для зміни негативних мисленнєвих паттернів, які підсилюють сором'язливість. КПТ допомагає підліткам розпізнавати і змінювати негативні мисленнєві процеси, що сприяє зниженню рівня тривожності і підвищенню впевненості у собі [52].

5. Шкільні програми

Навчальні програми. Школи можуть впроваджувати навчальні програми, спрямовані на розвиток соціальних та емоційних навичок, що допоможе

знизити рівень сором'язливості серед учнів. Такі програми можуть включати заняття з розвитку емпатії, управління емоціями, вирішення конфліктів та ефективного спілкування. Це допоможе учням краще розуміти себе та інших, що сприятиме більш впевненій поведінці у соціальних ситуаціях.

Тренінги та семінари. Проведення тренінгів та семінарів для учнів з метою підвищення їхньої впевненості у собі та розвитку навичок спілкування є ще одним важливим кроком. Такі заходи можуть включати практичні заняття з публічних виступів, рольові ігри, обговорення різних соціальних сценаріїв та інші активності, що сприяють розвитку комунікативних здібностей. Тренінги можуть бути проведені професійними психологами або фахівцями з особистісного розвитку, що допоможе учням відчутися себе більш комфортно у спілкуванні з однолітками та дорослими.

Підтримка з боку вчителів. Вчителі повинні бути готовими підтримувати учнів, створювати сприятливу атмосферу в класі та допомагати подолати сором'язливість. Це включає виявлення розуміння та чуйності до проблем учнів, заохочення їх до участі у класних активностях, надання конструктивного зворотного зв'язку та допомогу у подоланні страхів та тривог. Важливо, щоб вчителі були уважними до емоційного стану своїх учнів і створювали умови для безпечного та комфортного навчання [53].

Загалом, впровадження шкільних програм, спрямованих на розвиток соціальних та емоційних навичок, проведення тренінгів та семінарів, а також підтримка з боку вчителів є ключовими аспектами у зниженні рівня сором'язливості серед підлітків. Ці заходи допоможуть учням розвивати впевненість у собі, покращувати комунікативні навички та забезпечити гармонійний розвиток особистості у соціальному середовищі.

Рекомендації для батьків щодо подолання сором'язливості у підлітків

Розмова з підлітком: Важливо провести детальну розмову з підлітком, оскільки багато дітей відчувають сором'язливість через серйозні проблеми,

більшість з яких мають коріння в родині. Проте сором'язливість у старших дітей може бути викликана різними причинами. Дізнайтеся у вчителя, як ваша дитина вчиться у школі та чи взаємодіє вона з іншими дітьми. Діти, які стають свідками насильства (включаючи сексуальне насильство), розлучення батьків, конфліктів, суперечок та словесних образ, частіше стають боязкими та наляканими. Докладайте всіх зусиль, щоб захистити свою дитину від подібних ситуацій. Якщо ваша дитина пережила серйозну емоційну травму в ранньому віці, можливо, вам знадобиться професійна допомога, щоб впоратися з наслідками. Це питання не можна залишати без уваги.

Виявляйте співчуття. Будьте обережні, щоб не плутати співчуття з когнітивною емпатією; це дві різні речі. Ваше співчуття до вашої дитини не повинно посилювати у неї почуття ненависті до себе, що може збільшувати її боязкість і сором'язливість. Утримуйтеся від винесення суджень за будь-яких обставин. Покажіть підлітку своє співчуття і дайте йому зрозуміти, що він чудова людина. Заспокойте підлітка, сказавши йому не хвилюватися про себе, і заохочуйте його у всіх його починаннях. Регулярно розповідайте своїй дитині, чому ви вважаєте її найкращою у світі.

З'ясуйте сильні сторони дитини. Багато дітей схильні до сором'язливості через брак впевненості та мотивації. Допоможіть підлітку усвідомити його унікальну особистість і сильні сторони. Звертайте увагу дитини на її чудові якості та видатні риси характеру. Це спонукатиме її розвиватися як особистість. Усі діти мають унікальні схильності. Визначте інтереси вашої дитини та спонукайте її до їх реалізації [54].

Сприяйте соціалізації дитини з однокласниками. Заохочення підлітка до взаємодії з однолітками є чудовим підходом для підтримки його самовираження та відкритості. Запрошуйте однокласників, двоюрідних братів або друзів вашої дитини з дитячого садка для спільних зустрічей. Спробуйте створювати ситуації, де дитина повинна взяти на себе відповідальність і

відстоювати свій авторитет. Це допоможе їй спілкуватися з іншими дітьми, розкриватися і бачити власну цінність.

Уникайте таврування підлітка. Навішування ярликів є, мабуть, найбільшою помилкою під час спілкування та виховання дитини. Дуже важливо уникати цього публічно. Дитина, яку постійно називають сором'язливою, стане невпевненою у собі. Шукайте випадки, коли молода людина подолала свою боязкість, і висловлюйте свою гордість за те, що вона здатна долати перешкоди самостійно. М'яко і ненав'язливо підтримуйте впевнену поведінку дитини [55].

Застосовуючи ці рекомендації, батьки можуть допомогти своїм дітям насолоджуватися найкращими роками їхнього життя, спілкуватися з іншими дітьми та розвивати впевненість у собі. Більше залучення до діяльності дитини допоможе їй подолати сором'язливість і побудувати міцніші зв'язки між вами.

Отже, розглянуті рекомендації дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо подолання сором'язливості у підлітків.

По-перше, створення підтримуючого сімейного середовища є ключовим аспектом у боротьбі з сором'язливістю. Емоційна підтримка батьків, адекватна протекція та вміння слухати і розуміти дитину допомагають підліткам відчувати себе більш впевнено і захищено.

По-друге, розвиток соціальних навичок підлітків через практику соціальної взаємодії, рольові ігри та навчання технікам спілкування сприяє підвищенню їхньої впевненості у собі та зниженню рівня сором'язливості. Участь у соціальних заходах і тренінгах допомагає підліткам розвивати комунікативні здібності та адаптуватися до соціальних ситуацій.

По-третє, робота над самооцінкою є важливим елементом у подоланні сором'язливості. Підтримка позитивного самообразу, встановлення реалістичних цілей та використання позитивної саморозмови допомагають підліткам розвивати впевненість у собі та знижувати тривожність.

По-четверте, професійна допомога, зокрема консультації психолога, групова терапія та когнітивно-поведінкова терапія, є ефективними методами для подолання сором'язливості. Професійна підтримка допомагає підліткам глибше зрозуміти причини своєї сором'язливості та розробити стратегії для її подолання.

По-п'яте, впровадження шкільних програм, спрямованих на розвиток соціальних та емоційних навичок, проведення тренінгів та семінарів, а також підтримка з боку вчителів є ключовими аспектами у зниженні рівня сором'язливості серед підлітків. Шкільні програми допомагають учням розвивати впевненість у собі, покращувати комунікативні навички та забезпечити гармонійний розвиток особистості у соціальному середовищі.

Таким чином, комплексний підхід, що включає створення підтримуючого сімейного середовища, розвиток соціальних навичок, роботу над самооцінкою, професійну допомогу та шкільні програми, є ефективним засобом для подолання сором'язливості у підлітків. Реалізація цих рекомендацій сприяє підвищенню соціальної адаптації, впевненості у собі та загальному гармонійному розвитку підлітків.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті вивчити зв'язок між стилем сімейного виховання та рівнем сором'язливості підлітків. Для цього було використано кілька методик, зокрема методику багатофакторного дослідження особистості (форма С) Кеттелл, опитувальник «Батьків оцінюють діти» (БОД), модифікацію «АСВ» та методику вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна).

Було обрано 30 респондентів віком від 14 до 18 років.

Методики, використані для дослідження, дозволили отримати дані щодо особистісних рис підлітків, стилів сімейного виховання та рівня сором'язливості.

Зв'язок між авторитарним стилем виховання та сором'язливістю: Виявлено, що авторитарний стиль виховання, який характеризується високим рівнем контролю та низькою емоційною підтримкою, сприяє розвитку сором'язливості у підлітків. Підлітки, виховані в таких умовах, мають знижене почуття власної гідності та вищий рівень тривожності.

Зв'язок між демократичним стилем виховання та сором'язливістю: Встановлено, що демократичний стиль виховання, який поєднує високий рівень підтримки та адекватний контроль, сприяє зниженню рівня сором'язливості. Підлітки, виховані в таких умовах, мають вищу самооцінку та кращі соціальні навички.

Зв'язок між пермісивним стилем виховання та сором'язливістю: Пермісивний стиль виховання, який характеризується високим рівнем підтримки, але низьким контролем, може призводити до нестабільності та підвищеного рівня сором'язливості у підлітків через відсутність чітких меж та структурованості.

Рекомендації щодо подолання сором'язливості підлітків:

Рекомендується використовувати демократичний стиль виховання, який сприяє розвитку самостійності, впевненості в собі та соціальних навичок.

Батькам варто уникати надмірного контролю та критики, забезпечуючи при цьому емоційну підтримку та заохочення.

Педагогам та психологам слід проводити тренінги та семінари для батьків, спрямовані на розвиток ефективних методів виховання та підтримки підлітків.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що стиль сімейного виховання впливає на рівень сором'язливості підлітків. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо подолання сором'язливості та поліпшення виховних практик у сім'ї.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі досліджено зв'язок між сором'язливістю підлітків та стилем сімейного виховання. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

Сором'язливість визначається як особистісна риса, яка проявляється у вигляді уникання соціальних ситуацій через невпевненість у собі та страх невдачі. Вона має різні форми, включаючи соціальну, емоційну та комунікативну сором'язливість. Основними причинами виникнення сором'язливості є зовнішні та внутрішні фактори, серед яких стиль сімейного виховання відіграє ключову роль. Виховні стилі впливають на розвиток сором'язливості у підлітків. Авторитарний стиль, що характеризується високим рівнем контролю та низькою підтримкою, сприяє підвищенню рівня сором'язливості. Демократичний стиль, що поєднує підтримку та адекватний контроль, знижує рівень сором'язливості. Пермісивний стиль, що характеризується високою підтримкою і низьким контролем, може призводити до нестабільності та підвищеного рівня сором'язливості.

Проведено емпіричне дослідження серед 30 підлітків віком від 14 до 18 років, яке підтвердило гіпотезу про вплив стилю сімейного виховання на рівень сором'язливості. Виявлено, що підлітки, виховані в умовах авторитарного стилю, мають вищий рівень сором'язливості, що супроводжується зниженою самооцінкою та високим рівнем тривожності. Підлітки, виховані в умовах демократичного стилю, демонструють вищу самооцінку, кращі соціальні навички та нижчий рівень сором'язливості. Підлітки, виховані в умовах пермісивного стилю, можуть відчувати нестабільність та підвищену сором'язливість через відсутність чітких меж та структурованості.

Результати опитувань показали, що підлітки з високим рівнем сором'язливості частіше за все описують своїх батьків як суворих,

контролюючих та менш емоційно підтримуючих. Водночас, підлітки з низьким рівнем сором'язливості вказували на більш демократичний стиль виховання з боку батьків, що включає емоційну підтримку, повагу до їхньої думки та стимулювання самостійності.

Особливості виховання, що впливають на сором'язливість, включають авторитарний стиль виховання, який характеризується високим рівнем контролю та низькою емоційною підтримкою. Це призводить до почуття невпевненості у дитині та підвищує рівень сором'язливості. У таких умовах підлітки часто відчують страх перед помилками, що посилює їх тривожність і невпевненість у собі. Демократичний стиль виховання, що поєднує підтримку та адекватний контроль, сприяє розвитку самостійності, впевненості в собі та соціальних навичок, що знижує рівень сором'язливості. Пермісивний стиль виховання, що характеризується високою підтримкою і низьким контролем, може призводити до нестабільності та підвищеної сором'язливості через відсутність чітких меж та структурованості.

Рекомендації для подолання сором'язливості включають застосування демократичного стилю виховання, який сприяє розвитку самостійності, впевненості в собі та соціальних навичок. Батькам варто уникати надмірного контролю та критики, забезпечуючи емоційну підтримку та заохочення своїх дітей. Педагогам та психологам рекомендується проводити тренінги та семінари для батьків, спрямовані на розвиток ефективних методів виховання та підтримки підлітків.

Таким чином, результати даного дослідження підтверджують важливість врахування стилю сімейного виховання для зниження рівня сором'язливості у підлітків. Запропоновані рекомендації можуть бути використані для покращення виховних практик у сім'ях та підвищення рівня емоційного благополуччя підлітків.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айзенк Г. Ю. Структура особистості: пров. з англ. Г. Ю. Айзенк. – СПб. : Ювента; М.: КСП+, 1999. – 464 с.
2. Баумрінд Д. Авторитетне батьківство переглянуто: Історія та поточний стан...
3. Баумрінд Д. Стили виховання та розвиток підлітків . Д. Баумрінд. – 1991.
4. Божович Л.І. Особистість і її формування в дитячому віці . Л.І. Божович. М. : Педагогіка, 2005. – 167 с.
5. Власова О. І. Педагогічна психологія . О. І. Власова. – К. : Либідь, 2005.
6. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації сообистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення...
7. Дмитренко А. К. Психологія сімейного виховання . А. К. Дмитренко.
8. Іщенко І. М. Психологічні особливості афективного компоненту сором'язливості...
9. Майселесс О., Шарф М., Шольт М. Від авторитетних батьківських практик до авторитарного контексту...
10. Оверченко А. І. Дослідження сором'язливості як характерологічної риси особистості в осіб юнацького віку...
11. Степаненко І. М. Психологічні чинники виникнення сором'язливості...
12. Степаненко І. М. Теоретичні підходи до вивчення природи виникнення сором'язливості...
13. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання . Г. М. Федоришин. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. – 219 с.
14. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник . В. Б. Шапар. Х. : Прапор, 2006.
15. Шуляк О. М. Психологічні особливості сором'язливості в юнацькому віці . О. М. Шуляк. – 2020.
16. Степаненко І. М. Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів . І. М. Степаненко. (Doctoral dissertation). 2020.

- 17.Chen Y., Gao Y., Li H., Deng Q., Sun C., Gao F. Shyness and mobile phone dependency among adolescents: a moderated mediation model of basic psychological needs and family cohesion . *Children and Youth Services Review*. 2021. № 130. 106239.
- 18.Bullock A., Xiao B., Liu J., Coplan R., Chen X. Shyness, parent–child relationships, and peer difficulties during the middle school transition *Journal of child and family studies*. 2022. № 31(1). С. 86-98.
- 19.Mousavi S. F., Dehshiri G. The predictors of loneliness in adolescents: The role of gender, parenting rearing behaviors, friendship quality, and shyness . *Journal of Woman and Family Studies*. – 2021. – № 9(4). – С. 1-20.
- 20.Шкурко Г. П. Психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків . Г. П. Шкурко. – 2023.
- 21.Мамчур І. В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЇХ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ . Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2022. С. 39.
- 22.Chen B. B., Chen X., Wang X. Siblings versus parents: Warm relationships and shyness among Chinese adolescents . *Social Development*. 2021. № 30(3). С. 883-896.
- 23.Xu Y., Zhou Y., Zhao J., Xuan Z., Li W., Han L., Liu H. The relationship between shyness and aggression in late childhood: The mult...
- 24.Орлов М., Смолева Т., Уотсон Д. Проблема сором'язливості в підлітковому віці.
- 25.Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків . О. П. Хомчук, Т. І. Пономаренко. – 2024.
- 26.Госик І. І. Психологічний аналіз феномену дитячої сором'язливості . І. І. Госик. 2023.
- 27.Li S., Chen X., Ran G., Zhang Q., Li R. Shyness and internalizing problems among Chinese adolescents: The roles of independent interpersonal stress and rumination . *Children and Youth Services Review*. 2021. № 128. 106151.

28. Hassan R., Schmidt L. A. Shyness, inhibitory control, and social support seeking in preschoolers: Role of familiar and unfamiliar contexts . *Emotion*. 2023. № 23(5). С. 1373.
29. Строцька С. А. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ . Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 182.
30. Як не розвинути відчуття сором'язливості у хлопчика-підлітка . Поради для батьків. URL: <https://supportme.org.ua/for-parents/soromyazlivist-pidlitkiv-poradi-dlya-batkiv>
31. Clem A. L., Rudasill K. M., Hirvonen R., Aunola K., Kiuru N. The roles of teacher–student relationship quality and self-concept of ability in adolescents' achievement emotions: temperament as a moderator . *European Journal of Psychology of Education*. 2021. № 36. С. 263-286.
32. Al Sabi Y. N., Jaradat S. A., Ayasrah M. N., Khasawneh M. A. S., Al Taqatqa F. A. S. Shyness and its Relation with Self-esteem in Light of Some Variables . *Information Sciences Letters*. 2022. № 11(6). С. 2345-235.
33. Як не розвинути відчуття сором'язливості у хлопчика-підлітка . Поради для батьків. URL: <https://www.4mamas-club.com/porady/yak-ne-rozvinuti-vidchuttya-soromyazlivosti-u-xlopchika-pidlitka/>
34. Деркач Л. М., Горач Л. В. Проблема булінгу та сором'язливості в сучасному українському освітньому просторі: крос-культурний аспект . *Міжнародний науковий вісник*. 2018. № 2 (18). С. 48-59.
35. Панченко В. О., Позняк Т. М. Психологічні особливості підлітків-учасників боулінгу в освітньому середовищі . *Дев'ять Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнар. наук. конф.* 2019.
36. Степаненко І. М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості . *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 108.

- 37.Кареліна О. Взаємозв'язок агресивності підлітків з їх соціально-психологічними характеристиками . О. Кареліна. – Відповідальний за випуск: НП Лесніченко. Редакційна група Вінницького інституту Університету «Україна»: ГВ Давиденко (головний редактор), СЮ Ілінч (заступник головного редактора), НП Лесніченко (укладач, відповідальний за випуск), ВВ Швед, НІ Костенко. 31.
- 38.Костюк К. А. Психологічні особливості комунікативних труднощів підлітків . К. А. Костюк . Молодь: освіта, наука, духовність: матеріали конференції. 2018. С. 224.
- 39.Запорожець К. Особливості девіантної поведінки старших підлітків / К. Запорожець. 2018.
- 40.Rubin K. H., Coplan R. J. The Development of Shyness and Social Withdrawal . K. H. Rubin, R. J. Coplan. The Guilford Press, 2010. ISBN: 9781606235206.
- 41.Henderson L., Zimbardo P. Shyness: What It Is, What to Do About It . L. Henderson, P. Zimbardo. Da Capo Lifelong Books, 2001. ISBN: 9780738203578.
- 42.Crozier W. R., Alden L. E. The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians . W. R. Crozier, L. E. Alden. .John Wiley & Sons, 2005. ISBN: 9780470022671.
- 43.Carducci B. J. The Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications .B. J. Carducci. . John Wiley & Sons, 2009. .ISBN: 9781444305681.
- 44.La Greca A. M., Lopez N. Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships . Journal of Abnormal Child Psychology. 1998. № 26(2). С. 83-94.
- 45.Spence S. H., Rapee R. M. The Etiology and Maintenance of Social Anxiety Disorder . Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America. 2016. № 25(3). С. 429-447.

46. Parker J. G., Asher S. R. Peer Relations and Later Personal Adjustment: Are Low-Accepted Children at Risk . *Psychological Bulletin*. 1987. № 102(3). C. 357
47. Erath S. A., Flanagan K. S., Bierman K. L. Early Adolescent Social Anxiety: An Examination of Peer Group and Peer-Partner Influences *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2007. № 35(3). C. 309-324.
48. Gazelle H., Ladd G. W. Anxious Solitude and Peer Exclusion: A Diathesis-Stress Model of Internalizing Trajectories in Childhood . *Child Development*. 2003. –№ 74(1). C. 257.
49. Beidel D. C., Turner S. M. *Shy Children, Phobic Adults: Nature and Treatment of Social Anxiety Disorder* .D. C. Beidel, S. M. Turner. American Psychological Association, 2007. ISBN: 9781433802847.
50. Roth M. A., Ingersoll G. M. Sex and Gender Differences in the Risk Factors and Symptoms Associated with Adolescent Depression . *Journal of Adolescent Health*. 2002. № 30(1). C. 13.
51. Bowker J. C., Raja R. Social Withdrawal Subtypes During Early Adolescence in India .*Journal of Research on Adolescence*. 2011. № 21(3). C. 736
52. Coplan R. J., Arbeau K. A. The Stresses of a 'Brave New World': Shyness and School Adjustment in Kindergarten . *Journal of Research in Childhood Education*. 2008. № 22(4). C. 377.
53. Storch E. A., Masia-Warner C. The Relationship of Peer Victimization to Social Anxiety and Loneliness in Adolescence *Child Study Journal*. – 2004. – № 34(1). – C.18.
54. Weeks M., Coplan R. J., Kingsbury A. Shy Children's Perceptions of Their Social Acceptance and Peer Relationships in the Early School Years . *Merrill-Palmer Quarterly*. 2009. № 55(4). C. 535.
55. Findlay L. C., Coplan R. J. Come Out and Play: Shyness in Childhood and the Benefits of Organized Sports Participation . *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. 2008. № 40(3). 161.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Кеттелла (16 RF-опитувальник)

Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин. Методика може застосовуватися як у групі, так і індивідуально, як у блоці з іншими методиками, так і самостійно.

Вік досліджуваного з 14 років.

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Відповідаючи на запитання, пам'ятайте такі чотири правила:

- 1) не потрібно багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку;
- 2) намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.;
- 3) обов'язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи;
- 4) відповідайте чесно і щиро.

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,

- а) так;
- в) важко відповісти;
- с) ні.

2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:

- а) бандитом;
- в) святим;
- с) хмарою.

4. Коли я лягаю спати, я:

- а) засинаю швидко;
- в) засинаю не дуже швидко;
- с) засинаю з труднощами.

5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:

- а) пропустити вперед більшість машин;
- в) не знаю;
- с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.

6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,
а) так;
в) іноді;
с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,
а) вірно;
в) важко сказати;
с) невірно.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
9. Я б скоріш за все займався:
а) фехтуванням і танцями;
в) важко сказати;
с) боротьбою і баскетболом.
10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,
а) завжди;
в) іноді;
с) рідко.
12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
13. Якщо мені хто-небудь нагруб'янить, я можу швидко забути про це.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиеїсь допомоги.
а) вірно;
в) іноді;
с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

- а) моїм хорошим друзям;
- в) не знаю;
- с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:

- а) недбалий;
- в) старанний;
- с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

- а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
- в) важко відповісти;
- с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

24. Я думаю, що:

- а) не все треба робити однаково ретельно;
- в) важко сказати;
- с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),

- а) так;
- в) можливо;
- с) ні.

26. Мої друзі частіше:

- а) радяться зі мною;
- в) роблять те й інше порівну;
- с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

28. Мені подобається товариш:

- а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
- в) не знаю;
- с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:

- а) грі в шахи;
- в) важко сказати;
- с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:

- а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;
- в) важко сказати;
- с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?

- а) кішка;
- в) близько;
- с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

- а) драгує мене;
- в) трохи непокоїть;
- с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:

- а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;
- в) не знаю;
- с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

- а) важка робота;
- в) не знаю;
- с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

- а) спокійним і любив залишатися один;
- в) не знаю;
- с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:

- а) маршами у виконанні військових оркестрів;
- в) не знаю;
- с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

- а) у селі з одним або двома товаришами;
- в) важко сказати;
- с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

- а) ніколи не зайві;
- в) важко сказати;
- с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,

- а) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:

- а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
- в) важко відповісти;
- с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:

- а) до лісу;
- в) до рослин;
- с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:

- а) рідко;
- в) іноді;
- с) часто.

56. В більшості справ я:

- а) надам перевагу ризику;
- в) не знаю;
- с) волію діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,

- а) скоріше це так;
- в) не знаю;
- с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина:

- а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
- в) важко сказати;
- с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення:

- а) швидше, ніж інші люди;
- в) не знаю;
- с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:

- а) майстерність та витонченість;
- в) важко сказати;
- с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,

- а) так;
- в) інколи;
- с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

63. Я волію:

- а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;
- в) важко відповісти;
- с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання:

- а) на уроках;
- в) важко сказати;
- с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

- а) зайнятися іншим питанням;
- в) важко відповісти;
- с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

- а) 10;
- в) 5;
- с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

- а) брати участь у цікавій розмові;

- в) важко відповісти;
- с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

- а) Колумбом;
- в) не знаю;
- с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- а) оформлювати вітрини;
- в) не знаю;
- с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

- а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
- в) не знаю;
- с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

- а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;
- в) не знаю;
- с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

- а) вірно;

- в) не знаю;
- с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,
а) часто;
в) іноді;
с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:
а) відстає;
в) іде правильно;
с) спішить.

89. Мені буває нудно:
а) часто;
в) іноді;
с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

92. Вдома у вільний час я:
а) розмовляю і відпочиваю;
в) важко відповісти;
с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:
а) так;
в) іноді;
с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.

- a) так, у більшості випадків;
- в) іноді;
- с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

- a) натуралістом і працювати з рослинами;
- в) не знаю;
- с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

- a) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

- a) де потрібно грати в команді або мати партнера;
- в) не знаю;
- с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

- a) так;
- в) іноді;
- с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

- a) думати;
- в) бачити;
- с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

- а) двоюрідним братом;
- в) племінником;
- с) дядьком.

Додаток Б

Методика «Батьків оцінюють діти» (за І. Фурмановим та А. Аладьїним)

Інструкція: Пропонований опитувальник містить думку дітей про взаємини з батьками. Якщо ви загалом згодні з твердженням, відповідайте «+». Якщо ви загалом не згодні – відповідайте «-». В опитувальнику немає «правильних» і «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як ви самі думаєте.

1. Мої батьки вважають: усе, що вони роблять, вони роблять заради мене.
2. У моїх батьків часто не вистачає часу зайнятися зі мною чимось цікавим: кудись піти разом, поговорити про якісь проблеми.
3. Мої батьки часто дозволяють мені те, чого не дозволяють багато інших батьків.
4. Мої батьки не люблять, коли я звертаюся до них із питаннями. Кажуть: «Здогадайся сам».
5. Я маю вдома набагато більше обов'язків, ніж більшість моїх товаришів.
6. Мене навіть мої батьки не можуть змусити щось зробити по дому.
7. Мої батьки вважають, що мені краще не задумуватися над правильністю їхніх поглядів.
8. Зазвичай я повертаюся додому тоді, коли захочу.
9. Мої батьки не залишають без покарання жодного мого поганого вчинку, вважають, що тільки тоді я стану людиною.
10. За можливості батьки намагаються мене не карати.
11. Коли мої батьки в гарному настрої, вони часто прощають мені те, за що в інший час покарали б.
12. Батьки люблять мене більше, ніж одне одного.
13. Мені здається, що раніше, коли я був маленьким, батьки любили мене більше, ніж зараз.
14. Коли я довго упираюся або злюся, батьки часто розуміють, що вчинили щодо мене неправильно.
15. У моїх батьків довго не було дітей, і мого появи дуже чекали.
16. Від своїх батьків я часто чую, що виховання дітей дуже виснажлива справа.
17. Я підозрюю, що в мене є якісь якості, які виводять батьків із себе.
18. Мої батьки часто конфліктують через різницю в поглядах на моє виховання.
19. Мої батьки кажуть, що я для них найважливіше в житті.
20. Мої батьки мало цікавляться, де я пропадаю.
21. Батьки намагаються купувати мені такий одяг, який я сам виберу, навіть якщо він дорогий.
22. Мої батьки вважають мене нерозумним. Кажуть: «Легше самому двічі зробити, ніж один раз пояснити тобі».
23. Мені часто доводилося (або доводиться) доглядати за моїм молодшим братом (сестрою).
24. Мої батьки воліють щось зробити самі, ніж «зв'язуватися» зі мною.
25. Мої батьки дуже зляться, коли я зауважую їхні слабкості й недоліки.
26. Я сам (без участі батьків) вирішую, з ким мені дружити.
27. Мої батьки вважають, що діти повинні не лише любити їх, але й боятися.
28. Батьки мене сварять дуже рідко.
29. У своїй строгості щодо мене батьки мають великі коливання. Іноді вони дуже строгі, а іноді все дозволяють.
30. Ми з мамою розуміємо одне одного краще, ніж із батьком.
31. Моїх батьків засмучує, що я занадто швидко став дорослим.

32. Якщо я впираюся, то батьки роблять так, як я хочу.
33. Мої батьки вважають мене слабким і хворобливим.
34. Мої батьки (або один із них) вважають, що якби у них не було дітей, вони б досягли набагато більшого в житті.
35. У мене є деякі слабкості, з якими наполегливо борються мої батьки.
36. Часто буває, що коли мене карає один із батьків, інший докоряє його за надмірну строгість і починає втішати мене.
37. Мої батьки часто кажуть, що турботи про мене займають найбільшу частину їхнього часу.
38. Мої батьки рідко відвідують батьківські збори.
39. Мої батьки намагаються купити мені все, що я захочу, навіть якщо це дорого.
40. Від моїх батьків часто можна почути, що вони дуже втомлюються від спілкування зі мною.
41. Мої батьки часто доручають мені важливі й складні справи.
42. Мої батьки вважають, що на мене не можна покластися в серйозній справі.
43. Мої батьки вважають, що головне, чого батьки повинні навчити своїх дітей, — це слухатися.
44. Я сам вирішую, палити мені чи ні.
45. Мої батьки вважають, що чим суворіше вони ставляться до мене, тим краще для мене.
46. Мої батьки дуже м'які люди.
47. Якщо мені щось потрібно від батьків, то я намагаюся вибрати момент, коли вони в гарному настрої.
48. Мої батьки часто кажуть, що коли я виросту, то вони мені будуть не потрібні.
49. Мої батьки вважають, що чим старші діти, тим важче з ними мати справу.
50. Часто моє впертість є результатом неправильного ставлення батьків до мене.
51. Мої батьки постійно переживають за моє здоров'я.
52. Мої батьки вважають, що якби у них не було дітей, то їхнє здоров'я було б значно кращим.
53. Мої батьки вважають, що, незважаючи на всі їхні зусилля, деякі мої недоліки залишаються без змін.
54. Мій батько вважає, що я його недолюблюю.
55. Мої батьки вважають, що заради мене їм від багато чого в житті довелося відмовитися.
56. Буває, що батьки не знають про мої оцінки й поведінку, тому що рідко заглядають у мій щоденник.
57. Мої батьки витрачають на себе значно більше грошей, ніж на мене.
58. Мої батьки не люблять, коли я щось прошу. Кажуть, що краще знають, чого мені треба.
59. Мої батьки вважають, що в мене було більш важке дитинство, ніж у більшості дітей.
60. Зазвичай я роблю вдома тільки те, що мені хочеться, а не те, що хочуть батьки.
61. Мої батьки вважають, що я повинен поважати їх більше, ніж усіх інших людей.
62. Я сам вирішую, на що мені витрачати свої гроші.
63. Мої батьки суворіше ставляться до мене, ніж інші батьки до своїх дітей.
64. Мої батьки вважають, що від покарань мене мало користі.
65. Члени нашої сім'ї неоднаково суворі зі мною. Одні балують, інші, навпаки, дуже суворі.
66. Мої батьки часто кажуть, що їм би хотілося, щоб я не любив нікого крім них.
67. Мої батьки часто кажуть, що коли я був маленьким, то подобався їм більше, ніж тепер.
68. Часто я розумію, що батьки утруднюються у виборі рішень, як вчинити зі мною.

69. Мої батьки багато що дозволяють мені через моє слабке здоров'я.
70. Я часто чую від батьків, що виховання дітей — важка і невдячна праця. Що вони віддають мені все, а взамін не отримують нічого.
71. Мої батьки вважають, що я не розумію добрих слів, і єдине, що на мене діє — це суворі постійні покарання.
72. Моя мати вважає, що батько налаштовує мене проти неї.
73. Мої батьки кажуть, що весь час думають тільки про мене, мої справи, здоров'я тощо.
74. Мої батьки рідко заглядають у мій щоденник.
75. Я завжди вмію добитися від батьків того, чого мені хочеться.
76. Мої батьки кажуть, що їм більше подобається, коли я поведжуся тихо і спокійно.
77. Я стараюся у всьому допомогти батькам.
78. Мої батьки вважають, що навіть якщо я впевнений, що вони не праві, я повинен робити так, як кажуть вони.
79. У мене мало обов'язків по дому.
80. Виходячи з дому, я рідко кажу батькам, куди йду.
81. Мої батьки вважають, що бувають випадки, коли найкраще покарання — це ремінь.
82. Мої батьки кажуть, що багато недоліків пройдуть самі собою з віком.
83. Мої батьки беруться за мене лише тоді, коли я щось натворю. Якщо все тихо, вони залишають мене в спокої.
84. Я часто чую від матері (батька), що якби я не був їхньою дитиною, а вона (він) була (був) би молодшою (молодшим), то напевно в мене закохалася б (закохався б).
85. Мої батьки кажуть, що коли я був маленьким, зі мною було цікавіше говорити, ніж зараз.
86. Мої батьки вважають, що в моїх недоліках винні вони самі, тому що невміло мене виховували.
87. Мої батьки кажуть, що моє життя і здоров'я коштували їм величезних зусиль.
88. Мої батьки вважають, що якби у них не було дітей, вони б жили краще.
89. Мої батьки вважають, що якщо вони нададуть мені свободу, то я негайно використаю це на шкоду собі і оточуючим.
90. Часто буває, що якщо мати каже мені одне, то батько каже інше і навпаки.
91. Мої батьки кажуть, що витрачають на мене більше сил і часу, ніж на себе.
92. Мої батьки мало знають про мої справи.
93. Мої бажання — закон для моїх батьків.
94. Коли я був маленьким, то дуже любив спати з батьками (або з одним із них).
95. Мої батьки вважають, що в мене поганий шлунок.
96. Мої батьки кажуть, що вони потрібні мені лише доки я не виріс, а потім я все рідше буду згадувати про них.
97. Іноді мені здається, що заради мене батьки пішли б на будь-яку жертву.
98. Мої батьки вважають, що мені потрібно приділяти значно більше часу, ніж вони можуть.
99. Коли я ласкавий з батьками, вони мені все прощають.
100. Мої батьки хотіли б, щоб я обзавівся сім'єю якнайпізніше — після 30 років.
101. Моїх батьків турбує, що мої руки і ноги часто бувають дуже холодними.
102. Мої батьки кажуть, що я маленький егоїст і зовсім не думаю про їхнє здоров'я і почуття тощо.
103. Мої батьки вважають, що якби вони не віддавали мені весь свій час і сили, то я б погано закінчив.
104. Коли у мене все благополучно, батьки менше цікавляться моїми справами.
105. Моєму батькові важко сказати мені «ні».
106. Мої батьки засмучені, що я все менше в них потребую.
107. Мої батьки вважають, що моє здоров'я гірше, ніж у більшості моїх однолітків.

108. Мої батьки вважають, що я відчуваю щодо них занадто мало вдячності.
109. Мої батьки вважають, що я не можу обходитися без їхньої постійної допомоги.
110. Більшу частину свого вільного часу я проводжу поза домом.
111. Зазвичай у мене дуже багато часу для розваг.
112. Я часто чую від батьків, що крім мене їм більше ніхто в світі не потрібен.
113. Моїх батьків турбує мій неспокійний і переривчастий сон.
114. Нерідко я чую від батьків жаль, що вони занадто рано одружилися.
115. Мої батьки вважають, що всього, чого я досяг до цього моменту (в навчанні, роботі чи іншому), я досяг тільки завдяки їхній постійній допомозі.
116. Моїми справами в сім'ї здебільшого займається хтось один із батьків.
117. Закінчивши уроки, я зазвичай займаюся тим, що мені подобається.
118. Коли я йду на побачення, у моїх батьків псується настрій.
119. Мої батьки занепокоєні тим, що я часто хворію.
120. Мої батьки не допомагають, а ускладнюють моє життя.

Методика вивчення сором'язливості (модифікація Є.П. Ільїна)

Інструкція: Перед вами анкета. Прочитайте уважно запитання анкети та виберіть один із запропонованих чотирьох відповідей, що відповідає вашій позиції щодо запропонованого запитання, обвівши букву, що відповідає обраній відповіді.

1.Боюся яким-небудь випадком змінити враження інших людей про мене:

- А – ніколи
- Б – деколи
- В – часто
- Г – постійно

2.Попросити когось про допомогу мені незручно:

- А – завжди
- Б – часто
- В – деколи
- Г – ніколи не буває

3.Критика, направлена на мене, засмучує мене:

- А – завжди
- Б – часто
- В – деколи
- Г – дуже рідко

4.Я соромлюся заходити в приміщення, де вже зібралися інші люди:

- А – так, майже завжди
- Б – часто
- В – деколи
- Г – дуже рідко

5.Коли я виконую якесь доручення, я боюся зробити що-небудь не так:

- А – дуже рідко
- Б – деколи
- В – часто
- Г – постійно

6.Коли я розмовляю з незнайомими людьми, я почуваюся невпевнено:

- А – завжди
- Б – часто
- В – деколи
- Г – таке не буває взагалі

7.Я соромлюся висловлювати свою думку в присутності інших людей:

А – такого не буває

Б – деколи

В – часто

Г – завжди

8. У мене бувають ситуації, коли я соромлюся:

А – майже кожен день

Б – часто

В – деколи

Г – ніколи

9. Я соромлюся, коли на мене всі дивляться під час спілкування:

А – ні, такого не буває

Б – деколи

В – часто

Г – так, завжди

10. Спілкуючись з іншими людьми, я почуваюся невпевнено і боюсь сказати зайве слово:

А – завжди

Б – часто

В – деколи

Г – ніколи

Додаток Г

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення: Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					

9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					

32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					
---	--	--	--	--	--