

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ

**І.М. Степаненко**

викладач кафедри психології

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1104-7467>

[ischenko\\_@ukr.net](mailto:ischenko_@ukr.net)

**Степаненко І.М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості.** На основі теоретичного аналізу феномену сором'язливості визначено вплив сором'язливості на різні вікові категорії людей, з урахуванням неоднозначності та різноманітності поглядів на дану проблему. Розкрито різноманітність дефініцій поняття сором'язливості. Розглянуто підхід формування сором'язливості в контексті впливу спадковості та умов виховання. Проаналізовано особливості прояву сором'язливості в період немовляти (схильність та не схильність до гальмування), на етапі раннього дитинства (вплив негативних факторів спілкування з батьками), дошкільного (не здатність включитися в нові ігри), молодшого шкільного (ухилення прояву свого «Я»), підліткового (сильна сконцентрованість на собі), старшого шкільного віку (сумніви щодо позитивного ставлення до себе з боку оточуючих) а також у період дорослості (соціальна ізоляція особистості, самотність). На основі аналізу теоретичного матеріалу визначені подальші перспективи дослідження особливостей прояву сором'язливості.

**Ключові слова:** сором'язливість, спадкова сором'язливість, сором'язливість у немовлят, ранньому дитинстві, дошкільному, молодшому та старшому шкільному, підлітковому та у дорослому віці.

**Stepanenko I. Theoretical Approaches to the problem of age-related peculiarities of shame expression.** Based on theoretical analysis of phenomenon of shame, and in consideration of ambiguousness and variety of views on the problematics, the influence of shame on different categories of age groups is established. The versatility of definitions of the notion of shame is revealed. An approach of shame formation in the context of hereditary affect and educational factors is considered. Peculiarities of shame expression in a period of infancy (proneness and unproneness to inhibition), at the stage of early childhood (parent and family-related negative factors impact that is embedded in child's consciousness and provokes stereotypical shame behavior), pre-school age (vividly displaying itself in failure to join new games, lack of self-confidence and inability to ask others for help), middle childhood ("Self" reveal avoiding, low self-esteem, inability to express own opinion), adolescence (high self-concentration and self-experience preoccupation, avoiding *situations* where *success* is perceived to be *doubtful*, introversion, low self-respect and self-concept, poor view of own appearance, self-expression inability, higher level of anxiety), high school age (doubting positive attitude of others toward himself, lack of determination for building connections through communication, subjective view of personal thoughts, feelings and behavior, failure to demonstrate leadership characteristics, fear of disapproval, internality of locus of control), as well as adulthood (social isolation of an individual, concentration on own thoughts and feelings, inability to clearly and laconically express personal opinion, lacking the skills for open-communication and building friendly relations, dependence on social approval; emotional disturbance, loneliness, and self-criticism) are analysed. Theoretical material is scrutinized and its further generalization is done. The problem statement is highlighted, and its connection to significant scientific tasks is shown; a number of research studies and publications on the issue of shame at different age-stages of individual's development are examined; importance of timely professional psycho-diagnostic and psycho-correctional activity on the part of psychologist is revealed.

**Keywords:** shame, hereditary shame, shame in infancy, early childhood, pre-school, middle and high school age, in adolescence and adulthood.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день питання визначення та впливу сором'язливості на різні вікові категорії людей є досить актуальним та маловивченим, тому набуває більшої зацікавленості серед багатьох науковців. Проблемою вивчення сором'язливості в різні вікові періоди життя займалися Л. Волков, Г. Галігузова, Д. Деніелс, А. Дюга, Ф. Зімбардо, К. Ізард, Дж. Каган, І. Кон, В. Леві, Л. Славіна, С. Усова, К. Чечуліна та інші.

Так А. Дюга, який ще наприкінці XIX століття зазначав: «Сором'язливість – не страх (timor) і не схильність до страху (timiditar). Приписуючи зухвалій людині відважність, ми при цьому не робимо йому честі. Не потрібно бути несправедливими до сором'язливих людей, і вважати їх жалюгідними боягузами» [3, с.3].

Ф. Зімбардо визначаючи сором'язливість, характеризує її як приховану особистісну проблему, котра набуває таких великих масштабів, що на сьогоднішній день, автор сміливо говорить про сором'язливість, як соціальну хворобу. «Бути сором'язливим» означає бути людиною, для якої спілкування є досить складним процесом, який супроводжується відчуттям невпевненості, обережності, недовірливості. Сором'язлива людина уникає будь-якої взаємодії з певними людьми чи предметами, обережна у своїх вчинках, висловлюваннях, не наполягає на своїх правах, хворобливо нерішуча. Сором'язлива особистість може мати проблеми у комунікації та бути схильною до усамітнення, або, навпаки, здаватися сумнівною, підозрілою особою» [5, с.16].

За визначенням А.І. Оверченка «Сором'язливість – це характерологічна риса особистості, що проявляється у схильності людини відчувати зняковіння у присутності інших людей, пов'язана з занепокоєнням тим, яке враження вона справляє на інших, із суб'єктивним відчуттям дискомфорту, переживанням своєї сором'язливості, що може виявлятися різною мірою – від легкого зняковіння вкрай до патології» [4, с.64].

**Метою** нашого дослідження є аналіз та узагальнення теоретичного матеріалу в контексті впливу сором'язливості на різні вікові категорії людей.

**Аналіз результатів дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів.** Дж. Каган, займався дослідженням сором'язливості у немовлят та дітей більш старшого віку протягом більше десяти років. Автор зазначав, що одні діти залюбки йдуть на зустріч незнайомим людям та об'єктам, в той час як інші поводять себе кардинально по-іншому. Дж. Каган запропонував певний розподіл, в основу котрого було покладено відмінність симпатичної реактивності (автономна активація) відповідно до якої, діти поділяються на дві групи:

- схильних до гальмування;
- не схильних до гальмування.

Автор стверджував, що діти першої та другої груп володіють різними порогоми збудливості міндалевидної залози, що зумовлює різні ступені її прояву. Вищезазначені відмінності визначають схильність у одних дітей до гальмування, а у інших – ні. Таким чином, діти схильні до гальмування, мають більш виражену ступінь прояву сором'язливості.

Дж. Каган звертає увагу на те, що діти схильні до гальмування, та діти не схильні до гальмування, не являють два полюси одного і того ж континуума – навпроти, мова йде про два окремих типи різного генетичного походження [14].

Д. Деніелс визначав формування сором'язливості впливом спадковості та умовами виховання. Автор у своїх дослідженнях проводив порівняння між прийомними дітьми першого та другого року життя з їх рідними та прийомними батьками, а також дітей цього ж віку у звичайних сім'ях. У дітей, які виховувались у звичайних сім'ях, сором'язливість мала прямий зв'язок з низьким рівнем комунікації та інтровертованості матері. У сім'ях з прийомними дітьми спостерігалась та ж картина, лише з меншим ступенем прояву. Дана різниця, на думку автора, є свідченням впливу соціального фактора. З іншого боку, з'ясувалося, що у прийомних дітей їх сором'язливість має тісний зв'язок з інтровертованістю рідних матерів – факт, який підтверджує вплив спадковості на формування сором'язливості [2].

К. Ізард досліджуючи сором'язливість в контексті вікових проявів зазначав, що більшість дітей починають виявляти свою мімічну реакцію соромливості вже в чотирьохмісячному віці. Дана реакція залишається практично незмінною в ранньому дитинстві і набуває особливо яскравого забарвлення на другому році життя. «В цьому віці сором'язлива дитина при наближенні сторонньої людини зазвичай ховається за матір» [6, с.326].

Діти, котрі на другому році життя виявили крайню сором'язливість, проявляють її і в віці 7 років 6 місяців, то ж на думку автора, сором'язливість, як особистісна риса визначається частково генетичним фактором.

На думку автора, діти по-різному проявляють соромливість, з різною частотою та різною інтенсивністю. Дитина досить швидко відходить від соромливості, перестає ховати своє обличчя, знову дивиться в очі людині, яка викликала в неї дану емоцію, і соціальна взаємодія відновлюється. В той же час, К. Ізард зазначав, що є дітки, котрим потрібно набагато більше часу, щоб відійти від соромливості та відновити соціальну взаємодію [6]. Крім того, автором висувається думка, що сором'язливість може виконувати адаптивну та регулюючу функцію, так-як оберігає дитину від близького знайомства з незнайомими людьми та стану перезбудження. «Вона може вберегти дитину від занадто близького

знайомства з незнайомими об’єктами та небезпечним оточенням. Вона також надає регулюючий вплив на вегетативну систему, запобігаючи її перезбудженню» [6, с.340].

К. Чечуліна, у своєму дисертаційному дослідженні зазначає, що сором’язливість формується ще в ранньому дитинстві під впливом негативних факторів які виникали у дитини під час спілкування. З часом, дані фактори закріплюються в свідомості дитини і провокують формування стереотипу сором’язливої поведінки. Зазвичай, батьки звертають увагу на дану рису характеру своїх дітей лише в моменти перебування їх дитини в оточенні дорослих, незнайомих дитині людей [12].

Л. Славина та С. Усова наголошують на тому, що сором’язливість у дітей дошкільного віку, особливо яскраво проявляється у дитячому садочку, адже там необхідно спілкуватися з іншими дітьми та вихователським складом. Дані діти дуже важко переживають процес виступів перед дітьми та дорослими, не здатні включитися в нові ігри, невпевнені в собі, соромляться проявити свою неумілість та необізнаність, бояться попросити допомогу у інших [9] [10].

Ф. Зімбардо, аналізуючи сором’язливість на етапі молодшого шкільного віку відмічав потужність впливу школи та вчителів на сором’язливу дитину. На думку автора, сором’язливість дитини молодшого шкільного віку характеризується ухиленням прояву свого справжнього «Я» та заниженою самооцінкою. «Для сором’язливого школяра – чудова схованка, якщо враховувати байдужість до того факту, що дитина навмисно ухиляється від будь-яких проявів свого «Я», а не просто є пасивною. Бесіди з вчителями молодших класів підтвердили те, що було виявлено раніше в декількох дослідженнях, а саме: шкільні вчителі в цілому не сприймають сором’язливість своїх учнів. Не було знайдено жодного збігу з самооцінкою дітей, та оцінкою їх з боку вчителів» [5, с.94].

Г. Галігузова, яка займалась дослідженням проявів сором’язливості та нерішучості у дітей середнього та старшого дошкільного віку, розглядала сором’язливість «як один з видів амбівалентного ставлення дитини до інших людей та до самої себе, яке проявляється у міжособистісних стосунках та у спілкуванні» [1, с.28].

На думку автора амбівалентність виявляється у наступному:

1) ставлення до самого себе, яке полягає у високій самооцінці дитини яка межує з сумнівами, тобто дитина вважає себе самою кращою у всіх проявах, в той же час вона має сумнів щодо позитивного ставлення до себе з боку оточуючих.

2) ставлення до оточуючих, яке проявляється в тому, що сором’язлива дитина прагне до спілкування, але не наважується на прояв своїх комунікативних потреб.

І.М. Уткіна [11], досліджуючи дітей віком від десяти до дванадцяти років, прийшла до висновків, що сором’язливість призводить до різноманітних порушень вегетативної системи, психомоторики, мовленнєвої діяльності емоційних та розумових процесів, що в свою чергу провокує виникнення нервово-психічного напруження, внутрішнього конфлікту, тривожності. Крім того, автор визначає прояв дисгармонії «Я»- концепції у вигляді протиріч між «Я» - реальним, «Я» - ідеальним, що обумовлює неадекватно високий рівень домагань, який накладає свій відбиток на поведінковому рівні у вигляді уникнення будь-яких контактів.

Д.І. Шульженко [13], займаючись дослідженням сором’язливості старшокласників, змогла виокремити психологічні, соціальні та особистісні чинники. До психологічних чинників автор відносить суб’єктивну оцінку власних думок та почуттів, почуттів та вчинків у старшому шкільному віці; соціальні чинники визначаються високим показником особистісної значимості думок та оцінок з боку інших людей; особистісні проявляються у страху бути відкинутими іншими, негативній оцінці з боку людей, які їх оточують, некоммунікабельності, невмінні чітко та лаконічно висловлювати свої думки, незграбності, неохайності, невпевненості у собі.

У результаті проведеного емпіричного дослідження автором було доведено, що 59% досліджуваних, причину своєї сором’язливості вбачають у страху бути відкинутими іншими; 19% – в суб’єктивному прагненні до самотності; 12% – причину своєї сором’язливості вбачають у власних недоліках; 10% – в страху негативної оцінки з боку інших.

І. Кон [7], досліджуючи сором’язливість у підлітковому віці, визначав її як природний етап в розвитку особистості, що пов’язане з тим, що саме в цей період, спілкування є провідною діяльністю в житті підлітків. Спілкування підлітків має цілу низку особливостей, які, у свою чергу, спричиняють виникнення сором’язливості. До цих особливостей автор відносить здатність підлітків вигадувати свій «власний світ», який виникає внаслідок перевершення своєї унікальності та егоцентризму. «Головне

психологічне надбання ранньої юності – відкриття свого внутрішнього світу. Для дитини єдиною усвідомленою реальністю є зовнішній світ, куди вона проєцирує і свою фантазію. Цілком усвідомлюючи свої вчинки, вона ще не усвідомлює власних психічних станів. Якщо дитина сердиться, вона пояснює це тим, що хтось її образив, якщо ж радіє, то цьому також знаходяться об’єктивні причини. Для підлітків зовнішній, фізичний світ – тільки одна з можливостей суб’єктивного досвіду, зосередженістю котрого є він сам» [7, с.74].

Стосовно вигадування «власного світу» підлітки прикладають досить багато зусиль, адже підтримка вигаданого іміджу вимагає особливого стилю спілкування, а саме: пихатість, підтрюнювання над іншими, але коли вони залишаються на самоті, то їх поглинає відчуття сорому та почуття провини, тобто ті почуття, які характерні для сором’язливої людини.

Прояв егоцентризму, який є притаманним для підліткового віку, характеризується занадто сильною сконцентрованістю на собі, та на своїх переживаннях. Підліткам досить часто здається, що оточення постійно спостерігає за ними та оцінює їх поведінку, зовнішній вигляд, жести, міміку. Це, у свою чергу, призводить до постійного напруження і, як наслідок, виникає сором’язливість.

Автор наголошує, що невдоволеність своїм зовнішнім виглядом, викликає підліткову сором’язливість. Якщо підліток у своєму фізичному розвитку не відповідає прийнятним еталонам краси сформованим в його класі, колі друзів, то це призводить до заниження самооцінки, розвитку комплексу неповноцінності, безпорадності. Сором’язливий підліток завжди буде уникати ситуацій, в успіху котрих він не впевнений. І.С. Кон зазначає, що сором’язливість підлітків обумовлена інтроверсією, заниженою самоповагою, невдалим досвідом міжособистісних контактів.

В.Леві та Л.Волков [8] запропонували свою *типологію сором’язливості підліткового віку*. До даної типології автори віднесли псевдошизоїдну, шизоїдно-інтровертовану та психастенічну сором’язливість.

*Псевдошизоїдна сором’язливість* з’являється внаслідок фізичних відхилень (заїкання, ожиріння, косоокість), соціальної або фізичної неповноцінності. Дана форма сором’язливості провокує нестійку самооцінку особистості, яку вони намагаються компенсувати у вигляді антиконформної чи зверхконформної поведінки. Псевдошизоїдна поведінка – це, перш за все, поведінка закомплексованої особистості. Крім того, дана форма сором’язливості не проявляється в колі близьких та знайомих людей.

*Шизоїдно-інтровертована форма сором’язливості* є стійкою та несприятливою формою прояву. Перш за все вона пов’язана з ізолюваністю підлітка в групі, його неконформною поведінкою. Крім того, дана форма є найбільш наближеною до аутистичності, що, у свою чергу, дає можливість говорити про аутистичну сором’язливість.

*Психастенічна сором’язливість* характеризується зниженням рівня прив’язаності у підлітковому віці, конформною поведінкою, відсутністю прагнення особистості до ролі лідера.

Автори зазначають, що перераховані вище типи сором’язливості відносяться до патологічної форми, яка характеризує межові стани, які можуть проявлятися у пагубних звичках (алкоголь, паління, наркотики).

Ф. Зімбардо [5], опираючись на данні спостереження за школярами та експериментів за участі студентів коледжів, зробив наступні висновки відносно сором’язливих учнів:

- вони ухиляються від того, щоб першими розпочати розмову або якусь справу, висловити нову ідею, задати питання чи добровільно запропонувати свої послуги;
- вони уникають складних неоднозначних ситуацій;
- спілкуючись з товаришами, говорять менше, ніж ті, хто не сором’язливий; допускають більше пауз і рідше перебивають співрозмовника, ніж несором’язливі;
- ситуації вільного вибору, створюють для сором’язливих особливі труднощі;
- коли необхідно проявити ініціативу у відношеннях з іншою статтю, сором’язливі хлопці з великими труднощами розпочинають розмову, ніж сором’язливі дівчата; хлопці менш схильні до розмови і уникають зустрічі поглядом з протилежною статтю, дівчата ж по мірі того, як зростає їх тривожність, більше посміхаються;
- сором’язливі учні рідше використовують рукопотискання;
- сором’язливі діти більше часу проводять за своїми партами, менше відволікаються і менше говорять зі своїми товаришами;

- сором'язливих дітей рідко вибирають для виконання яких-небудь особливих доручень, наприклад допомоги учителю, їх рідше заохочують;

- сором'язливі рідше дають здачі при сутичках, аніж їх несором'язливі однолітки.

А.І. Оверченко досліджуючи сором'язливість як характерологічну рису особистості в осіб юнацького віку, сформував визначення «Сором'язливі особи юнацького віку – це ті, хто характеризується: емоційною збудливістю, емоційною нестійкістю, негативним впливом емоцій на діяльність і спілкування, чутливістю; слабким волевим самовладанням, покірливістю, спрямованістю на себе» [4,с.66]. У результаті проведеного емпіричного дослідження, А.І. Оверченко було доведено, що 40% сором'язливих особистостей, чітко зазначили свою усвідомленість сором'язливості як характерологічної риси; 68% визначили сором'язливість як особистісну проблему. Крім того, автор серед основних причин, які впливають на прояв сором'язливості серед студентів виділив: невпевненість у собі (20%), страх негативної оцінки (18%), власні недоліки (10%), страх близьких відносин та нестача соціальних навичок (7%). А.І. Оверченко досліджуючи сором'язливість в юнацькому віці, визначив зв'язок сором'язливості як характерологічної риси з первинними *рисами характеру*: емоційною збудливістю, емоційною нестійкістю, високою емоційною реактивністю; *волевими рисами*: слабке волеве самовладання, низька наполегливість; *рисами, пов'язаними зі ставленнями до інших людей*: покірливість; *спрямованістю*: спрямованість на людей.

Таким чином, автор зазначає, що сором'язливі особистості є більш емоційними, але емоції в них мають негативний вплив на сферу діяльності і спілкування. В них порушені уміння налагоджувати стосунки з іншими людьми а також адекватно реагувати на ті чи інші життєві ситуації. Сором'язливі особистості постійно орієнтовані на соціальне схвалення, залежні від думки групи та потребують прив'язаності до людей [4].

Дослідження сором'язливості серед дорослих особистостей, яке було проведено в 1979 П. Пілконісом та Ф. Зімбардо, дозволило авторам сформулювати три негативних її наслідки:

- 1) сором'язливість сприяє соціальній ізоляції особистості, чим повністю, або частково, позбавляє її радощів спілкування;
- 2) відсутність соціальної підтримки, дружньої поради та підтримки, призводить до більшої вразливості особистості в стресових ситуаціях;
- 3) сором'язливі особистості не мають навичок відвертого спілкування, що, в свою чергу, призводить до формування хибної думки про себе, як неповноцінної особистості [15].

А. Дюга, у своїй роботі «Сором'язливість та її лікування» зазначав, що у дорослої людини, прояв сором'язливості залежить від індивідуальності темпераменту.

Порушення з боку волі проявляються у примусовості, натягнутості, котра характеризується тимчасовим паралізуванням довільних рухів особистості, роблячи їх незграбними. Примусовість викликає у сором'язливих людей почуття пригнічення, а хвилювання досягає такого пікового стану, що особистість не в змозі поворухнутися [3, с.5]. «Не пригнічена та не дурна сором'язлива людина нагадує собою збуджену або божевільну особистість. Її жести рвучкі; голос тихий, то занадто гучний; вона говорить то занадто швидко, то занадто повільно; вона заїкається, говорить невпопад; скаже одне, а зробить інше. У одних сором'язливих людей проглядаються ознаки абутії, у інших – симптоми істерії. Одного збентеження призводить до стану оціпеніння, іншого до стану збудження та ярості. Одні під впливом збентеження починають говорити багато і голосно. Але багатослів'я і тривожність видають їх сором'язливістю» [3,с.6].

Порушення з боку розуму характеризується нездатністю швидко охоплювати нові ідеї, відсутністю “гнучкості” розуму, що, в свою чергу, і призводить до прояву сором'язливості. Особистість, яка не здатна керувати своїм розумом, не в змозі керувати своїми рухами [3]. «Подібно волі і розум приходять в стан збентеження. Подібно руховій сором'язливості, існує і сором'язливість розуму, котра може бути нав'язана тупістю» [3, с.6].

Порушення з боку почуттів визначається нездатністю особистості діяти у відповідності своїх відчуттів. Лише завдяки своїм спогадам та уявленню сором'язлива людина потрапляє під вплив почуттів. Не в змозі орієнтуватися в своїх почуттях, сором'язлива особистість сама не знає чого бажає насправді [3].

**Висновки.**Таким чином, досліджуючи вплив сором'язливості на різні вікові категорії людей, ми можемо зазначити неоднозначність та різноманітність поглядів на дану проблематику. Але, майже всі

науковці підкреслюють важливість вчасного виявлення та корекції сором'язливості, що в подальшому матиме позитивний вплив на формування повноцінної особистості. Адже, з самого дитинства отримуючи достатньо любові, турботи, розуміння, підтримки з боку родини (батьки, родичі) у дитини відбувається формування позитивного світогляду на всіх етапах вікового розвитку, з усвідомленням власної вагомості та значущості в ньому. Вона не боїться висловити власну думку, відкрита до спілкування, цілеспрямована, впевнена у собі і у своїх силах. І навпаки, відсутність даних факторів, спричиняє формування невпевненої у собі, сором'язливої особистості, яка не здатна відстоювати власну точку зору, закрита, не комунікативна, який властива занижена самооцінка та високий рівень тривожності.

#### Література

1. Галигузова Н.Л. Психологический анализ феномена детской застенчивости / Н.Л. Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – №5. С.28-38.
2. Дениелс Д. Индивидуальные различия и проявления детской застенчивости: пер. с англ. [Текст] / Д. Дениелс, Р. Пломин. – СПб.: Питер, 2001.–308 с.
3. Дюга А. Застенчивость и её лечение / А. Дюга ; пер. с франц. В. К. Андреева.– С. Петербург : издание В. И. Губинского, 1899. – 112 с.
4. [УДК 159.9] (05) Журнал «Практична психологія та соціальна робота» Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. Серія КВ №12489– 1373 ПР від 19.04.2007 р. С. — 64
5. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость / Филип Зимбардо; пер.сангл. – М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 308 с.
6. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард – СПб. : Питер, 2011. – 461 с.: ил. – (Серия «Мастера психологи»).
7. Кон И. С. Психология ранней юности: Книга для учителя / Игорь Семёнович Кон – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
8. Леви В.Л. Застенчивость как межгрупповой феномен / В.Л. Леви, Л.З. Волков // Проблемы взаимодействия в группах учащихся. – Минск, 1970. – С. 23 – 46.
9. Славина Л.С. Дети с аффективным поведением [Текст] / Л.С.Славина. – М. : Педагогика, 1966. – 178 с.
10. Усова С., Молочкова И. Детская застенчивость как следствие деструктивного семейного воспитания [Текст] / С. Усова, И. Молчанова // Коррекционно развивающее образование. – №3. – 2009 С. 57– 67.
11. Уткина И.М. Формирование коммуникативной компетентности как средство психолого-педагогической коррекции застенчивости у младших подростков: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Уткина Ирина Михайловна. – К., 2010. – 131 с.
12. Чечулина К.С. Преодоление застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Чечулина Ксения Сериковна. – К., 2012. – 150 с.
13. Шульженко Д.І. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / Д.І.Шульженко // За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 20. – Ка м'янець-Подільський: Аксиома, 2013. – С.769
14. Kagan J.,Reznick S., Snidman N. Biological basis of childhood shyness // Science. 1998. –№240. – P.167-171
15. PilkonisP.A., Zimbardo P. G. The Personal and Social Dynamics of Shyness // Isard C.E. Emotions in personality and psychopathology. – New York: Plenum Press, 1979. – P.133–160.

#### References transliterated

1. Halyhuzova N.L. Psykhologhycheskyi analiz fenomena detskoï zastenchyvosty / N.L.Halyhuzova // Voprosy psykhologhyy. – 2000. – №5. – S.28-38.
2. Denyels D. Yndyvdyualnye razlychyia y proiavlennia detskoï zastenchyvosty: per. s anhl. [Tekst] / D. Denyels, R. Plomyn. – SPb. : Pyter, 2001. – 308 s.
3. Diuha A. Zastenchyvost y её lechenye / A. Diuha ; per. s frants. V. K. Andreeva. – S. Peterburh : yzdanye V. Y. Hubynskoho, 1899. – 112 s.
4. [UDK 159.9] (05) Zhurnal «Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota» Naukovo-praktychnyi ta osvithno-metodychnyi zhurnal. Seria KV №12489 – 1373 PR vid 19.04.2007 r. S. — 64
5. Zymbardo F. Kak poborot zastenchyvost / Fylyp Zymbardo ; per.s anhl. – M. : ALPYNA PABLYShER, 2013. – 308 с.
6. Yzard K. Э. Psykhologhiya emotsyi / K. Э. Yzard – SPb. : Pyter, 2011. – 461 s.: yl. – (Seriya «Mastera psykhologhy»).
7. Kon Y. S. Psykhologhiya rannei yunosty: Knyha dlia uchytelia / Yhor Semënovych Kon – M. : Prosveshchenye, 1989. – 255 s.
8. Levy V. L. Zastenchyvost kak mezhhrupповой fenomen / V.L. Levy, L.Z. Volkov // Problemy vzaymodeistviya v hruppakh uchashchykhsia. – Mynsk, 1970. – S. 23 – 46.
9. Slavyna L.S. Dety s afektyvnyim povedenym [Tekst] / L.S.Slavyna. – M. : Pedahohyka, 1966. – 178 s.
10. Usova S., Molochkova Y. Detskaia zastenchyvost kak sledstvye destruktivnoho semeinoho vospytanyia [Tekst] / S. Usova, Y. Molchanova // Korrektsyonno razvyvaiushchee obrazovanye. – №3. – 2009 S. 57– 67.
11. Utkyna Y.M. Formyrovanye kommunykativnoi kompetentnosti kak sredstvo psykhologo-pedahohycheskoï korrektsyy zastenchyvosty u mladshykh podrostkov: dys. ... kandydata psykhol. nauk : 19.00.07 / Utkyna Yryna Mykhailovna. – K., 2010. – 131 s.
12. Chechulyna K. S. Preodalenye zastenchyvosty uchashchykhsia starshykh klassov v usloviakh spetsyalno orhanyzovannoho obucheniya: dys. ... kandydata psykhol. nauk : 19.00.07 / Chechulyna Kseniya Serykovna. – K., 2012. – 150 s.
13. Shulzhenko D.I. Problemy suchasnoï psykhologhiï: Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohiiienka, Instytutu psykhologhiï imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy / D.I. Shulzhenko // Za red. S.D. Maksymenka, L.A. Onufriiivoi. – Vyp. 20. – Ka mianets-Podilskyi: Aksioma, 2013. – S.769

14. Kagan J., Reznick S., Snidman N. Biological basis of childhood shyness // Science. 1998. – №240. – P.167-171
15. Pilkonis P.A., Zimbardo P. G. The Personal and Social Dynamics of Shyness // Isard C.E. Emotions in personality and psychopathology. – New York: Plenum Press, 1979. – P.133–160.

УДК 159.923 : 316.613 : 005.95

<https://doi.org/10.26661/2310-4368-2019-2-16-18>

## WORK-LIFE BALANCE INDIVIDUAL STRATEGIES IN SPORTSMEN'S PROFESSIONAL PRODUCTIVITY INCREASE PROGRAMS

### M. Tkalych

Professor, Department of Psychology, Ukrainian State Employment Service Training Institute

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4101-9659>

[mtkalych@gmail.com](mailto:mtkalych@gmail.com)

### I. Snyadanko

Associate professor, Head of the Department of Theoretical and Applied Psychology, Lviv Polytechnic National University

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4245-1443>

[snjadanko8@gmail.com](mailto:snjadanko8@gmail.com)

### O. Voitsekhovska

Associate Professor, Department of Theoretical and Applied Psychology, Lviv Polytechnic National University

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9567-5083>

[oksanava@ua.fm](mailto:oksanava@ua.fm)

### O. Yakupova

PhD student, Department of Psychology, Zaporizhzhia National University,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0829-4587>

[oksanayakupova@gmail.com](mailto:oksanayakupova@gmail.com)

**Ткалич М.Г., Сняданко І.І., Войцеховська О.В., Якупова О.Ю. Індивідуальні стратегії балансу робота – життя у програмах підвищення професійної продуктивності спортсменів.** Метою дослідження було емпірично дослідити рівень балансу між професійним та особистим (сімейним) життям спортсменів за психологічною шкалою з основними критеріями: відсутність балансу навантаження; планування робочого часу та його змісту; складність професійних завдань; соціальні зв'язи. Результати показали, що баланс робота – життя у спортсменів на середньому рівні. Баланс навантаження набрав найнижчі показники, показник соціальної взаємодії найбільш збалансовані і збільшується з віком. Гендерні відмінності можна спостерігати лише щодо питань тренувального табору та виїзних ігор чи участі у змаганнях, де спортсмени-чоловіки активніше займаються. Проаналізовані можливі індивідуальні стратегії, визначені особливості адаптивних стратегій та їх ефективність у досягненні балансу.

**Ключові слова:** баланс робота – життя, інтеграція робота - життя, професійна продуктивність спортсменів, програми професійної продуктивності, індивідуальні психологічні стратегії.

**Tkalych, M., Snyadanko, I., Voitsekhovska, O., Yakupova, O. Work-life balance individual strategies in sportsmen's professional productivity increase programs.** The aim of the study was to empirically investigate the level of work-life balance in sportsmen (both amateurs and professionals) by the psychological scale with the main criteria: absence of the load balance; work time and content planning; professional tasks complexity; social intercourse. The results have shown, that the work-life balance of sportsmen has been considered to be average. The load balance has gained the lowest scores, the social intercourse indicator is most balanced and gets increased with the persons' age. Gender differences can be observed only regarding the issues of training camp and away games or competitions participation, where male sportsmen are more actively engaged. There are a lot of possible individual strategies: focused, "resource – refusal", adaptive. Adaptive strategies include compensatory and segmentation elements and effectively contributes to the work-life balance achievement in sportsmen.

**Keywords:** work-life balance, work-life integration, sportsmen's professional productivity, professional productivity programs, individual psychological strategies.