

УДК 159.942:159.923.2

**Ольга ІГУМНОВА**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>  
e-mail: [ihumnovao@khmnu.edu.ua](mailto:ihumnovao@khmnu.edu.ua)

**Тетяна ГЕТЬМАН**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0009-0006-8440-6340>  
e-mail: [tanya\\_hetman@ukr.net](mailto:tanya_hetman@ukr.net)

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТЕРАПІЇ ПРИЙНЯТТЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У ПОДОЛАННІ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

*Стаття присвячена проблемі сором'язливості студентів-психологів та можливостям її подолання із використанням засобів терапії прийняття та відповідальності. Представлено результати теоретичного аналізу сучасних підходів до розуміння сором'язливості як прояву соціально-емоційної скутості..*

*У статті подано емпіричні дані щодо відмінностей між групами за рівнем сором'язливості, психологічної інфлексибільності та когнітивного злиття. Отримані результати обґрунтовують доцільність використання засобів АСТ (прийняття, когнітивна дефузія, майндфулнес та ціннісно-орієнтована поведінка) як ефективного напрямку психологічної роботи, спрямованого на зниження сором'язливості та розвиток психологічної гнучкості студентської молоді.*

*Ключові слова: сором'язливість; студенти-психологи; терапія прийняття та відповідальності (АСТ); психологічна гнучкість; психологічна інфлексибільність; експеріментальне уникання; когнітивне злиття.*

**Olga IGUMNOVA, Tetiana HETMAN**

Khmelnyskyi National University

## **USE OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TOOLS IN OVERCOMING SHYNESS OF PSYCHOLOGY STUDENTS**

*The article is devoted to a comprehensive study of the problem of shyness among psychology students and to substantiating the possibilities of overcoming it through the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) techniques. Theoretical and methodological approaches to understanding shyness are presented as a multidimensional psychological phenomenon associated with social anxiety, experiential avoidance, cognitive fusion, and a reduced level of psychological flexibility.*

*The empirical study is aimed at identifying the features of the relationship between the level of shyness, psychological inflexibility, and cognitive processes in psychology students. The study employed the Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS), the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), and the Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ-7). A comparative analysis of two conditional groups of students formed according to the level of shyness was conducted.*

*The article presents empirical data indicating statistically significant differences between the groups across all measured variables. It was found that students with a high level of shyness are characterized by more pronounced experiential avoidance and cognitive fusion, whereas students with a low level of shyness demonstrate greater psychological flexibility, emotional resilience, and more adaptive patterns of social interaction.*

*The obtained results confirm the effectiveness of ACT theoretical assumptions regarding psychological flexibility as a key resource for overcoming shyness and social inhibition. The relevance of using ACT techniques (acceptance, cognitive defusion, mindfulness practices, and values-based behavior) in psychological work with students is substantiated in order to enhance adaptive functioning and improve psychological well-being.*

*Prospects for further research include the development and empirical validation of ACT-based programs for shyness reduction, as well as expanding the sample for comparative studies among students of different specializations.*

*Keywords: shyness, psychology students; Acceptance and Commitment Therapy (ACT); psychological flexibility; psychological inflexibility; experiential avoidance; cognitive fusion.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-3>

Стаття надійшла до редакції / Received 16.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 14.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Ольга ПУМНОВА, Тетяна ГЕТЬМАН

## **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

У сучасних умовах соціальної нестабільності та підвищеного психоемоційного навантаження актуалізується проблема сором'язливості студентської молоді. Вона проявляється у невпевненості в комунікації, страху негативної оцінки, труднощах самопрезентації та уникненні соціальної взаємодії, що ускладнює професійне становлення та навчальну активність студентів. Сором'язливість негативно впливає на психологічну адаптацію, емоційний стан і соціальну активність, часто супроводжуючись тривожністю та зниженням впевненості у власних можливостях. Це зумовлює необхідність пошуку ефективних психологічних засобів її подолання та розвитку психологічної гнучкості.

Одним із перспективних підходів є терапія прийняття та відповідальності (ACT), спрямована на розвиток усвідомленості, прийняття емоційного досвіду та формування ціннісно-орієнтованої поведінки. Водночас можливості застосування ACT у подоланні сором'язливості студентів залишаються недостатньо дослідженими, що визначає актуальність подальших емпіричних розвідок.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

У наукових працях сором'язливість розглядається як складне психологічне явище, пов'язане з труднощами соціальної взаємодії, страхом негативного оцінювання, підвищеною тривожністю та зниженням упевненості у собі. У працях зарубіжних учених P. Zimbardo, B. Carducci, J. Cheek сором'язливість досліджується як особистісна риса, що супроводжується соціальною скутою поведінкою, труднощами самовираження та підвищеною чутливістю до соціального оцінювання. Значна увага приділяється психологічним чинникам сором'язливості, її впливу на емоційний стан особистості та можливостям психологічної корекції [1].

Сучасні дослідження терапії прийняття та відповідальності (АСТ) представлені у працях S. Hayes, K. Wilson, K. Strosahl, M. McKay, P. Fanning, M. Greenberg, які розглядають психологічну гнучкість як важливу умову емоційного благополуччя та адаптивного функціонування особистості. АСТ-підхід спрямований на розвиток усвідомленості, прийняття власного емоційного досвіду та формування поведінки відповідно до особистісних цінностей. Зарубіжні дослідники наголошують на ефективності АСТ-технік у зниженні тривожності, унікаючої поведінки та труднощів соціальної взаємодії [2; 3].

Українські науковці (О. Бондарчук, Н. Гаркавенко, А. Оверченко, І. Степаненко, О. Марциняк-Дорош та ін.) досліджують проблеми емоційної саморегуляції, психологічної адаптації та розвитку особистісних ресурсів студентської молоді в умовах соціальної нестабільності.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у дослідженні взаємозв'язку між сором'язливістю, психологічною негнучкістю і когнітивним злиттям у студентів-психологів та обґрунтуванні можливостей застосування АСТ для подолання сором'язливості.

### **Виклад основного матеріалу**

Наукові погляди щодо сором'язливості студентської молоді підкреслюють її вплив на соціальну адаптацію, академічну активність і професійне становлення. Сором'язливість розглядається як багатовимірний феномен, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти: соціальну тривожність, страх негативної оцінки, знижену самооцінку та уникання міжособистісної взаємодії.

У працях B. Carducci сором'язливість розглядається як багатofакторне явище, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей, соціального досвіду та контекстуальних

умов розвитку особистості. Автор наголошує на ролі когнітивних схем, пов'язаних із самосприйняттям і очікуванням негативної оцінки з боку оточення, що посилює унікаючу поведінку та емоційне напруження у соціальних ситуаціях [1].

Сучасні підходи до терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy – АСТ) у працях S. Hayes, K. Wilson та K. Strosahl акцентують увагу на концепції психологічної гнучкості як ключового механізму адаптивного функціонування особистості. Психологічна гнучкість розглядається як здатність людини усвідомлено перебувати у теперішньому моменті, приймати власні внутрішні переживання без надмірного уникання та здійснювати поведінкові дії відповідно до особистісних цінностей [2]. У межах АСТ-підходу сором'язливість розглядається як наслідок когнітивного злиття з негативними оцінками («я недостатньо хороший», «мене осміють»), що веде до уникання соціальних ситуацій і зниження поведінкової активності [3].

У працях І. Степаненко сором'язливість студентської молоді розглядається як багатокомпонентне утворення, що включає соціальну тривогу, негативні когнітивні установки та поведінкове уникання. Високий рівень сором'язливості пов'язаний зі зниженою впевненістю у соціальних навичках, труднощами самопрезентації та обмеженою міжособистісною активністю. Авторка встановлює, що значна частина студентів має середній або підвищений рівень сором'язливості, що потребує психокорекційного впливу; ефективними визначено тренінгові програми розвитку комунікативних навичок і зниження соціальної тривожності [4].

У працях О. Бондарчук акцентується увага на проблемі особистісного та професійного становлення студентів в умовах соціальних викликів. Психологічне благополуччя, емоційна стійкість і розвиток особистісних ресурсів розглядаються як ключові чинники адаптації до освітнього середовища та майбутньої професійної діяльності. Підкреслюється значення підтримувального соціально-психологічного середовища для формування впевненості, зниження тривожності та розвитку конструктивних моделей поведінки. Формування внутрішніх ресурсів особистості визначається як важлива умова соціалізації та подолання соціальної тривожності й сором'язливості [5].

У дослідженні А. Оверченко сором'язливість розглядається як характерологічна риса, що особливо проявляється в юнацькому віці та характеризується чутливістю до оцінювання, емоційною напруженістю та соціальним униканням. Встановлено, що високий рівень

сором'язливості пов'язаний із труднощами самопрезентації, низькою комунікативною активністю та підвищеною соціальною тривожністю. Наголошується на доцільності психологічної роботи, спрямованої на розвиток впевненості та формування більш адаптивних моделей соціальної поведінки [6].

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів-психологів Хмельницький національний університет. Загальна вибірка складала 60 осіб віком від 17 до 23 років. Для оцінювання рівня сором'язливості була використана методика «Шкала сором'язливості Чіка-Басса» (Shyness Scale, Revised Cheek and Buss Shyness Scale – RCBS) [7].

За результатами діагностики встановлено, що для більшості респондентів характерний середній та високий рівень сором'язливості, що свідчить про актуальність проблеми соціальної невпевненості у студентському середовищі (рис. 1).

Низький рівень сором'язливості виявлено у 14 студентів (23,3%). Для цієї групи характерні впевненість у міжособистісній взаємодії, відкритість у спілкуванні, вільне висловлення думок і низька чутливість до соціального оцінювання.

Середній рівень сором'язливості зафіксовано у 29 осіб (48,4%). Студенти цієї групи можуть відчувати помірне хвилювання у ситуаціях публічної взаємодії або знайомства, однак загалом зберігають здатність до ефективної комунікації; для них характерні ситуативна невпевненість та підвищена чутливість до оцінювання.



Рис. 1. Розподіл рівнів сором'язливості за методикою Чіка-Басса серед студентів-психологів, у %

Високий рівень сором'язливості виявлено у 17 студентів (28,3%). Для цих респондентів характерні страх негативної оцінки, труднощі самопрезентації, уникання активної участі у взаємодії та підвищена соціальна тривожність, що може негативно впливати на навчальну активність і професійний розвиток.

Для порівняльного аналізу респондентів було поділено на дві умовні групи з урахуванням рівня вираженості сором'язливості та відносної рівномірності вибірки: група 1 – студенти з низьким та частиною середнього рівня сором'язливості ( $n = 31$ ); група 2 – студенти з високим та частиною середнього рівня сором'язливості ( $n = 29$ ).

Подальше емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між сором'язливістю, психологічною інфлексивністю/негнучкістю та когнітивними процесами у студентів-психологів. Використано *опитувальник «Прийняття та дії» (AAQ-II)*, який оцінює психологічну інфлексивність та експерієнційне уникання, а також *опитувальник «Когнітивного злиття» (CFQ-7)*, що визначає ступінь отоотожнення з власними думками та пов'язану з цим ригідність поведінки [8].

Було здійснено порівняльний аналіз показників сором'язливості (RCBS), психологічної гнучкості (AAQ-II) та когнітивного злиття (CFQ-7) у двох умовних групах студентів із застосуванням методів математичної статистики (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльні показники досліджуваних груп за RCBS, AAQ-II та CFQ-7**

Показник	Група 1 ( $n = 31$ ) M $\pm$ SD	Група 2 ( $n = 29$ ) M $\pm$ SD	t	p
RCBS (сором'язливість)	18,4 $\pm$ 4,1	27,6 $\pm$ 5,3	7,21	< 0,01
AAQ-II (психологічна інфлексивність)	19,1 $\pm$ 4,3	28,2 $\pm$ 5,0	7,05	< 0,01
CFQ-7 (когнітивне злиття)	14,7 $\pm$ 3,6	23,9 $\pm$ 4,4	8,12	< 0,01

У студентів першої групи виявлено більш адаптивний психологічний профіль, що характеризується нижчим рівнем сором'язливості за шкалою Чіка-Басса (RCBS:  $M = 18,4$ ;  $SD = 4,1$ ), відносно високою психологічною гнучкістю за AAQ-II ( $M = 19,1$ ;  $SD = 4,3$ ) та низьким рівнем когнітивного злиття за CFQ-7 ( $M = 14,7$ ;  $SD =$

3,6). Ці показники свідчать про здатність студентів до прийняття власного емоційного досвіду без надмірного уникання, відносно незалежність поведінки від негативних автоматичних думок та більш ефективні стратегії соціальної взаємодії. Загалом для респондентів цієї групи характерні менша схильність до уникання, вища емоційна стабільність та краща адаптація в міжособистісних ситуаціях.

У студентів другої групи зафіксовано менш адаптивний психологічний профіль, який проявляється у вищих показниках сором'язливості (RCBS:  $M = 27,6$ ;  $SD = 5,3$ ), підвищеній психологічній інфлексибільності (AAQ-II:  $M = 28,2$ ;  $SD = 5,0$ ) та більш вираженому когнітивному злитті (CFQ-7:  $M = 23,9$ ;  $SD = 4,4$ ).

Такі результати вказують на схильність до експерієнційного уникання, труднощі прийняття власних емоційних станів, надмірне ототожнення з негативними думками та підвищену соціальну тривожність. Поведінково це проявляється у зниженій активності в комунікації, униканні соціальних ситуацій та труднощах самопрезентації.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок при рівні значущості  $p \leq 0,05$ , що підтвердило наявність значущих розбіжностей між групами за рівнем сором'язливості, психологічної інфлексибільності та когнітивного злиття. Отримані дані свідчать про наявність взаємопов'язаного психологічного комплексу, в якому висока сором'язливість поєднується з підвищеним когнітивним злиттям та психологічною інфлексибільністю, тоді як низька сором'язливість пов'язана з більшою психологічною гнучкістю та адаптивністю.

З урахуванням отриманих результатів дослідження доцільним є впровадження засобів терапії прийняття та відповідальності у психологічну роботу зі студентами, які проявляють сором'язливість та соціальну скутість.

Передусім рекомендується використання технік *прийняття емоційного досвіду*, що передбачають навчання студентів не уникати неприємних переживань (тривоги, сорому, напруги), а визнавати їх як природну частину соціальної взаємодії. Це дозволяє зменшити експерієнційне уникання та підвищити емоційну стійкість у ситуаціях оцінювання.

Ефективним є застосування технік *когнітивної дефузії*, спрямованих на зниження впливу негативних автоматичних думок (наприклад, «я виглядаю смішно», «я скажу щось неправильно»). Практики дистанціювання від думок допомагають студентам

сприймати їх як психічні події, а не як об'єктивну реальність, що зменшує рівень внутрішнього напруження.

Важливе місце займають *майндфулнес-практики*, які сприяють розвитку усвідомленості та концентрації на теперішньому моменті під час соціальної взаємодії. Це дозволяє знижувати надмірне самоспостереження та страх оцінювання з боку інших.

Не менш значущим є впровадження *ціннісно-орієнтованої роботи*, яка допомагає студентам визначати власні професійні та особистісні цінності (наприклад, розвиток як майбутнього психолога, допомога іншим, професійне зростання) та діяти відповідно до них, навіть за наявності сором'язливості чи тривоги.

Таким чином, комплексне застосування технік АСТ сприяє поступовому зниженню сором'язливості, формуванню психологічної гнучкості та розвитку більш адаптивної соціальної поведінки у студентської молоді.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

У ході дослідження встановлено зв'язок між рівнем сором'язливості, психологічною інфлексибільністю та когнітивним злиттям у студентів-психологів. Студенти з високою сором'язливістю характеризуються підвищеним експерієнційним униканням і когнітивним злиттям, тоді як у студентів з низькою сором'язливістю переважає більш високий рівень психологічної гнучкості.

Отримані результати узгоджуються з положеннями терапії прийняття та відповідальності щодо значення психологічної гнучкості як ресурсу подолання сором'язливості та соціальної тривожності. Зокрема, засоби АСТ (прийняття внутрішнього досвіду, когнітивна дефузія, майндфулнес-практики та ціннісно-орієнтована поведінка) можуть бути використані для зниження експерієнційного уникання, подолання страху негативної оцінки та розвитку більш гнучких моделей соціальної взаємодії у студентів-психологів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації АСТ-програм корекції сором'язливості, а також розширенні вибірки для міжгрупових порівнянь серед студентів різних спеціальностей.

### **Література**

1. Carducci B. J. *Shyness: A Bold New Approach*. New York : HarperCollins. 2009. P. 560.

2. Гейз С., Вілсон К., Штротсаль К. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін. Вид-во : Р. Бурлаки. 2024. С. 516.
3. Маккей М., Феннінг П., Грінберг М. Терапія прийняття та відповідальності для депресії й сорому. Видавництво : Науковий світ. 2025. 208 с.
4. Степаненко І. М. Психокорекційні технології зниження сором'язливості у студентів-майбутніх психологів. *Психологічний часопис : науковий журнал*. 2020. № 6. С. 139-149.
5. Бондарчук О. Психологічні особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Т. 12, № 9(54). С. 21-31.
6. Оверченко А. І. Дослідження сором'язливості як характерологічної риси особистості в осіб юнацького віку. *Практ. психологія та соц. робота*. 2012. № 5. С. 62-68.
7. Hopko D., Stowell J., Jones W., Armento M., Cheek J. Psychometric Properties of the Revised Cheek and Buss Shyness Scale. *Journal of Personality Assessment*. 2005. № 84(2). pp. 185-192.
8. Bond F., Hayes S., Baer R. Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*. 2011. № 42(4). pp. 676-688.

### References

1. Carducci B. J. Shyness: A Bold New Approach. New York: HarperCollins. 2009. P. 560.
2. Hayes S., Wilson K., Strosahl K. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін. Вид-во: Р. Бурлаки. 2024. С. 516.
3. McKay M., Fanning P., Greenberg M. Терапія прийняття та відповідальності для депресії у сорому. Видавництво: Науковий світ. 2025. С. 208.
4. Степаненко І. М. Психокорекційні технології зниження сором'язливості у студентів-майбутніх психологів. *Психологічний часопис : науковий журнал*. 2020. № 6. С. 139–149.
5. Bondarchuk O. Психологічні особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Т. 12, № 9(54). С. 21–31.
6. Overchenko A. I. Doslidzhennia sorom'iazlyvosti yak kharakternologichnoi rysy osobystosti v osib yunatskoho viku. *Prakt. psykholohiia ta sots. robota*. 2012. № 5. S. 62–68.
7. Hopko D., Stowell J., Jones W., Armento M., Cheek J. Psychometric Properties of the Revised Cheek and Buss Shyness Scale. *Journal of Personality Assessment*. 2005. № 84(2). pp. 185–192.
8. Bond F., Hayes S., Baer R. Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*. 2011. № 42(4). pp. 676–688.