

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет психології та соціальної роботи**

**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітньо-професійна програма «Психологія. Практична психологія»  
Спеціальність «053 Психологія»

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

На здобуття освітнього ступеня магістр

**Психологічні особливості сором'язливості в юнацькому віці**

Студента: Шуляка Олександра Миколайовича

Науковий керівник: Гетьман Тетяна Олександрівна  
канд. псих. наук , доц.

Рецензент: Михайлова Оксана Іванівна  
канд. псих. наук , доц.

Рецензент: Наконечна Марія Миколаївна  
канд. псих. наук , доц.

**Допущено до захисту**

Завідувач кафедри

професор Папуча М.В.

\_\_\_\_\_ (підпис, дата)

Ніжин – 2020 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА</b>	
1.1. Поняття « сором'язливості» та причини її виникнення .....	6
1.2. Класифікація сором'язливості та її функції.....	16
<b>РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b>	
2.1. Психологічні особливості юнацького віку.....	21
2.2. Психологічні прояви сором'язливості в юнацькому віці.....	30
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
3.1. Опис вибірки, підбір та обґрунтування психологічно-діагностичного інструментарію.....	36
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сором'язливості в юнацькому віці .....	36
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>47</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>50</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Все чим займається людина викликає у неї певне відношення, що виражається в переживаннях. Ставлення людини до навколишнього світу, до того, що з нею відбувається, виражається в емоціях.

Ситуації, які сприймаються людиною як перешкоджання задоволенню потреб, викликають негативні емоції: гнів, сум, збентеження, сором'язливість.

Проблема сором'язливості у юнацькому віці важливим питанням у психології, тому що саме в цей час у людини відбувається остаточне становлення особистості.

Зазвичай сором'язливість вважається недоліком. Багато хто думає, що ця риса властива людям із заниженою самооцінкою. Насправді сором'язливість може стати недоліком, тільки якщо оточуючі будуть сприймати цю якість в поганому світлі. Те, як людина сприймає свою сором'язливість, цілком залежить від батьків. Якщо вони ставились до дитини як до особистості і приймали її сором'язливість як рису характеру, а не як недолік, значить, і вона буде впевнена у собі і зможе насолоджуватися життям так само, як і інші однолітки. Але якщо батьки і оточуючі стануть дуже багато уваги приділяти сором'язливості дитини, вона в майбутньому почне сумніватися у своїх якостях.

Психоаналітики вважають, що сором'язливість виникає через внутрішні конфліктів, а соціологи кажуть, що норми і установки суспільства роблять людей сором'язливими .

Сором'язливість як риса особистості обумовлена і спадковістю, і середовищем. Не зважаючи на свою поширеність, до 70-х років ХХ ст. феномен сором'язливості систематично не вивчався. Першим дослідником у цьому напрямку став Ф.Зімбардо, який зазначав, що сором'язливість - комплексний стан, який проявляється в різноманітних формах: це може бути і легкий дискомфорт, і незрозуміла боязнь, а також глибокий невроз. За визначенням В.Куніциної, сором'язливість - це властивість особистості, яка

виникає у людини, котра постійно відчуває труднощі в певних ситуаціях міжособистісного неформального спілкування; проявляється в стані нервово-психічного напруження й відрізняється різноманітними порушеннями вегетативної системи, психомоторики, мовної діяльності, емоційних, вольових процесів і процесів мислення та ланцюгом змін самоусвідомлення

У будь-якому випадку сором'язливість розглядається як небажана властивість особистості, що у своїх проявах характеризується емоційними порушеннями, які здатні проявлятися у різних сферах: вегетативній, психомоторній та інтелектуальній.

**Об'єкт дослідження:** сором'язливість як особистісна проблема у студентської молоді

**Предмет дослідження:** психологічні особливості сором'язливості в юнацькому віці.

**Метою** роботи виступило дослідження психологічних особливостей сором'язливості в юнацькому віці.

**Гіпотеза:** Гіпотезу дослідження склали припущення того, що існує прямий зв'язок між сором'язливістю та самооцінкою в осіб юнацького віку ;

Для перевірки гіпотези та досягнення мети були поставлені такі **завдання:**

1. На основі аналізу наукових праць вивчити психологічну сутність, сором'язливості.
2. Вивчення психологічних особливостей сором'язливості і її вплив на психіку людини;
3. Вивчення психологічних особливостей сором'язливості в юнацькому віці;
4. Проведення експерименту та аналіз емпіричних даних. Установити зв'язок між сором'язливістю та самооцінкою особистості в юнацькому віці.

**Методологічною та теоретичною основою** нашої роботи є теоретико-методологічні положення про психологічну природу сором'язливості (Д. М.

Болдуїна, Е. И. Гаспарова, А. А. Захарова, Ф. Зімбардо, Д. Ізард, Ю. М. Орлова, Т. О. Смолева, Д. Б. Уотсона, В. Штерна, Т. Шишова

Реалізація завдань дослідження здійснена за допомогою **комплексу теоретичних та емпіричних методів**: теоретичний аналіз та узагальнення наукових літературних джерел; методологічною основою нашого дослідження є ряд таких діагностичних процедур: методика виміру сором'язливості (автор – Н.Н. Обозов); «тест «Визначення самооцінки» (С. А. Будассі) , «Стенфордська анкета сором'язливості» Ф.Зімбардо.

**Теоретична значимість** нашої роботи полягає в розширенні і уточненні уявлень про сором'язливість як психологічний феномен; у виявленні якісної своєрідності рівнів сором'язливості, у визначенні психолого-педагогічних умов і механізмів подолання сором'язливості в юнацькому віці.

**Практична значимість** Емпірично знайдений і перевірений на ефективність метод, що включає комплекс прийомів, може знайти широке застосування в педагогічній практиці для корекції особистісної сором'язливості.

**Наукова новизна** досліджено психологічні особливості сором'язливості та виявлено зв'язок між сором'язливістю та самооцінкою.

**Апробація результатів магістерської роботи.** Доповідь на тему «Психологічні особливості сором'язливості в юнацькому віці» на Х Ювілейній міжнародній науково-практичній конференції «Внутрішній світ особистості», присвяченій 200-річчю Ніжинської вищої школи» (м. Ніжин, 5 листопада 2020р.).

**Публікації.** Результати теоретичного та емпіричного дослідження відображено у публікації «Психологічні особливості сором'язливості в юнацькому віці » у збірнику наукових праць за матеріалами Х Ювілейної міжнародної науково-практичній конференції «Внутрішній світ особистості», присвяченої 200-річчю Ніжинської вищої школи» (м. Ніжин, 5 листопада 2020р.).

**Структура та обсяг роботи:** магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, загального висновку, 42 використаних джерел, 1 додатку.

Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок та додатки.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА**

### **1.1. Поняття «сором'язливості» та причини її виникнення**

Аналіз літератури з проблеми дослідження показує, що не існує єдиного трактування поняття «сором'язливість».

У XVIII столітті сором'язливість тлумачиться як не сміливість і навіть «вважається за недолік виховання». У Київській Русі це слово пов'язували зі словом «тінь» - «намагатися бути в тіні, відгороджуватися».

На думку Е. Мішіної, «сором'язливість - це не психічне захворювання, це скоріше стан психіки, при якому людина відчуває фізичний і моральний дискомфорт. Ступінь прояву сором'язливості може бути різною - від легкого сорому до глибокої замкнутості».

Оксфордський словник англійської мови дає визначення сором'язливості в наступному вигляді: «Бути сором'язливим значить бути людиною, з якою важко спілкуватися через його обережність, боязкість і недовірливість». Сором'язлива людина «уникає взаємодії з певними особами та предметами», [16, с.25]

Словник Вебстера визначає сором'язливість як стан «горя в присутності інших». У російському глосарії В. В. Лопатіна Л. Є. сором'язливість описується як сором'язливість у лікуванні, у поведінці.

Психолог Н. С. Кон [23, с.89] визначає сором'язливість як «підкреслену самосвідомість, підвищену стурбованість особистості своєю особистістю та способом сприйняття інших». Зокрема, він приділяє велику увагу проблемам підліткового віку. Цей період характеризується інтенсивним формуванням самосвідомості, образу «Я» на тлі серйозних змін психосоматичних функцій: підвищення інтересу до власної зовнішності, внутрішнього світу, посилення тривожності та емоційного збудження.

К. Ізард [18, с.125] виділяє такі види збентеження: особисті та соціальні. На думку дослідника, перший тип пов'язаний з наявністю суб'єктивного відчуття дискомфорту, самим переживанням збентеження, другий тип пов'язаний із занепокоєнням людини з приводу враження, яке він може справити на людину.

Легке збентеження характеризує емоційну рису людини, яку називають сором'язливістю.

У психоаналітичній роботі сором'язливість пов'язана з відхиленнями в розвитку особистості, коли порушується гармонія.

Тому Д. Каплан вважає сором'язливість «результатом самоорієнтації (прояву самозакоханості). Вчений вважає, що сором'язливі люди схильні до ясних і тривалих мрій - "мрії збуваються"». [16, с.24]

Спочатку інтерес до поняття сором'язливості зводився до приписування його структурних характеристик, а також впливу сором'язливості на розвиток психічних процесів у дитинстві. У 1970-х роках американський психолог Ф. Зімбардо (1975) та група його учнів - Л. Бласком, С. Бродт, Д. Стодольський - розпочали поглиблене дослідження. Стенфордський опитувальник сором'язливості був використаний для вивчення сором'язливості майже у 10 000 людей різного віку та походження з дев'яти країн. Лише 17% респондентів сказали, що їм ніколи не соромно, але вони почуваються сором'язливо і тривожно в нетипових ситуаціях.

На основі своїх досліджень Зімбардо дійшов висновку, що «сором'язливість - це універсальне і повсюдно розповсюджене явище. Понад 82% опитуваних визнали, що іноді протягом життя іноді відчували сором'язливість. Більше 40% з них сказали, що їм соромно, а це означає, що чотири з десяти людей страждають від сором'язливості. За останні кілька десятиліть кількість американців, які визнають свою сором'язливість, зросла з 40 до 50 відсотків».

Сором'язлива людина мало контактує з іншими. Вона схильна до замкнутості через невпевненість у собі чи через страх критики. Бути

сором'язливим означає боятися людей, які негативно впливають на наші емоції: незнайомих людей (немає чіткого розуміння того, чого від них чекати); ті, хто вище на кар'єрних сходах (мають владу); представники протилежної статі [8, с.16]

Р. Каттелл вважає сором'язливість «біологічно обумовленою ознакою, пов'язаною зі збудливістю нервової системи». Він стверджує, що «сором'язливі люди мають сильне збудження нервової системи та чутливість. Як результат, вони особливо сприйнятливі до соціальних стресів».

Бурно М. припускає, що «сором'язливість найчастіше асоціюється з такими характеристиками особистості, як, тривога, дискомфорт, обізнаність, нерішучість, невпевненість, повільність, схильність до сумнівів. Все це створює досвід, в результаті якого намагаються уникати відповідальності, корпоративного спілкування» [3 с.345].

Дж. Чік також підрахував, що близько 40% людей по своїй суті сором'язливі і мають біологічну схильність до надмірної тривожності.

На думку Д. Бретта, сором'язливість у суспільстві зустрічається частіше, ніж ми можемо того очікувати. Його дослідження показують, що близько 42% підлітків і дорослих вважають себе сором'язливими [5, с.87].

В даний час, однак, не існує єдиного тлумачення слова "сором'язливість", оскільки всі розуміють різні речі під цим визначенням.

Сором'язливість - це складний стан, який проявляється у різних формах. Це може бути як легкий дискомфорт, так і незрозумілий страх для людини, а також глибокий невроз. Сором'язливість частіше спостерігається у дітей шкільного віку. Але це не означає, що їй підлягають лише діти. Значна частина дорослого населення також страждає від сором'язливості і не може позбутися її протягом життя. На думку Е. Куніциної [27, с.89], «більшість дорослого населення нашої країни потрапляє до категорії сором'язливих (31% жінок та 23% чоловіків). Це від 25 до 35% школярів».

У підлітковому віці сором'язливість частіше зустрічається у дівчат, ніж у хлопців, оскільки жінки мають більше бажання бути поміченими та



привабливими, ніж чоловіки. Однак це не означає, що жінки більш сором'язливі, ніж чоловіки. Цей коефіцієнт може змінюватися залежно від країни та культурних особливостей компанії.

Характерними ознаками сором'язливості є такі:

- надмірне відчуття ніяковості, збентеження, перед яким відступають усі інші почуття;

- фізіологічні симптоми тривожності;

- зовнішня поведінка людини, котра сигналізує іншим : «я сором'язливий» [7, с.25] Ф. Зімбардо розрізняє внутрішню і зовнішню сором'язливість. Зовні сором'язливих ви можна впізнати відразу. Вони переважно розмовляють тихо, ніколи не починають розмову першими і не намагаються її підтримати. Вони соромляться висловлювати свої думки, рідко приєднуються до компанії.

Внутрішньосором'язливих важко впізнати. Вони маскують свої емоції добре засвоєними навичками спілкування, емансипацією та інколи грубістю. Інший спосіб приховати сором'язливість - зневажати інших.

Теорії сором'язливості.

Сором'язливість не виникає з повітря. Психологи відзначають, що сором'язливість асоціюється з такими рисами характеру, як сором'язливість, сумлінність, нерішучість, дискомфорт, повільність, невпевненість, тривога, сумніви, страх, смуток, недовіра, сором'язливість, переживання їх неприродності, емоційна нестійкість, високий самоконтроль, високий самоконтроль, самозниження, ізоляція, залежність, тощо. [15, с.57]. Образ «Я» цієї групи людей включає такі параметри, як низька індивідуальна та соціальна самооцінка, пасивність, простота. Разом із низьким рівнем активності та здатністю до змін ця структура образу «Я» призводить до того, що суб'єкт закривається на нові переживання, які можуть змінити його поведінку та спілкування, і продовжує виробляти неефективні форми спілкування [16, с.26]. Для сором'язливої людини розвинений егоцентризм має особливе значення.

В.А. Лабунська зазначає, що «через вкрай сильну центрованість на собі (своїй персоні, точці зору, думках, цілях, переживаннях) індивід виявляється нездатним змінити вихідну пізнавальну перспективу по відношенню до іншого суб'єкта, його думки і подання. Не останню роль у виникненні і розгортанні сором'язливості грають деструктивні установки». На думку В.А. Горянин, «найпоширеніша установка - знецінення самого себе, що виявляється в непевненості, незадоволення собою, самознищенні. Інша - приреченість на самотність, яка полягає в схильності до емоційної роз'єднаності з близькими, відсторонення, відчутті власної непотрібності, занедбаності [14; 19]). Як фактори, що концентрують сором'язливість, найчастіше виступають люди, які демонструють будь-які відмінності з сором'язливою людиною, мають владу, контролюють ті чи інші ресурси, критикують. Відповідно, сором'язливі бояться негативної оцінки з боку оточуючих, відмови, психологічної близькості» [20, с.112].

І. Зіміна[17] вказує, що «на формування сором'язливого типу особистості суттєво впливає сором'язливість батьків дитини, яких вона наслідує, пригнічення активності дитини з раннього віку; наявність фізичної вади у дитини або думки інших про очевидний дефект (смішне ім'я, занадто малий або великий зріст, вага), нервова ситуація в сім'ї травмує психіку дитини (дитина своєю скромною поведінкою ховається від гніву батьків, вихователів), агресивні або авторитарні батьки, які ігнорують індивідуальність дитини, ставлять свої вимоги на перший план усього виховного процесу, формування цілей у дитини, ідеалів, яких вона ніколи не зможе досягти, психологічне ставлення дорослих до сором'язливості («він сором'язливий», «він мовчазний у нас" тощо). д.), відсутність необхідних навичок для повноцінного спілкування».

Причини сором'язливості люди розглядали по-різному. Г. Кемпбелл є представником теорії вродженої спадковості. Він писав, що «сором'язливість - це успадкована індивідуальна риса, біологічно обумовлена, яка пов'язана з високою чутливістю нервової системи». Дж. Чік також вважає, що «більшість

людей по своїй природі сором'язливі». Прихильники цієї теорії вважають, що оскільки сором'язливість є вродженою рисою, ситуація нічого не може змінити. На відміну від теорії спадковості, теорія біхевіоризму досить оптимістична. Біхевіористи вважають, що сором'язливі люди просто не мають навичок соціального спілкування. Але, створивши правильне середовище, цю проблему можна змінити. На думку біхевіористів, сором'язливість - це реакція на страх перед соціальними стимулами. Потрібно лише змінити форми спілкування, зробити їх правильними, і вся ригідність зникає» [20, с.110].

Теорія типів особистості (Г. Айзенко), відзначає структурну одиницю типу особистості у вигляді ієрархічної структури. Невротизм, екстраверсійна ізоляція визначається Г. Айзенком як два основні параметри. Пізніше він ввів третій параметр - психоз. Ті особи, які мають високі показники за цим параметром, схильні до самотності, неувважності до інших, нечутливі. Ті, у кого переважає невротизм, емоційно нестійкі, схильні до чутливості, співчуття та самотності.

У психоаналітичній теорії сором'язливість розцінюється як зовнішній прояв внутрішнього глибокого конфлікту у підсвідомості. Вона пов'язана з відхиленнями в розвитку особистості внаслідок порушення гармонії між інстинктом, пристосуванням до реальності і розумом, котрий охороняє моральні норми. Психоаналітичні міркування базуються на прикладах патологічної сором'язливості, котру дійсно необхідно лікувати [19, с.56]. Альфред Адлер – представник індивідуальної психології – вважав, що «всі діти відчувають «комплекс неповноцінності» через фізичну недосконалість, нестачу можливостей та сил. Це може ускладнити їхній розвиток». Адлер стверджував, що «людина ніколи не стане невротиком, якщо вона співпрацює з людьми. А ті, хто нездатен до цього, виявляються самотніми невдахами». Автор увів поняття «невпевнена поведінка», що зумовлена страхом критики, страхом сказати «ні», боязкістю контакту, наполягати на своєму, обережністю. Люди з «невпевненою поведінкою» залежні, несамостійні, пасивні, тобто сором'язливі. Їх антиподи – незалежні, самостійні й активні особистості [20,

с.24]. Соціологи та деякі дитячі психологи вважають, що «сором'язливість необхідно розглядати в термінах соціального програмування: умови соціального середовища можуть зробити людину сором'язливою».

Д. Б. Ельконін, Л. І. Божович вважають, що сором'язливі люди просто не оволоділи певними соціальними навичками, необхідними для ефективного спілкування. Педагоги переконані, що так чи інакше кожен з нас являє собою продукт того, чому він навчився. Людина засвоює ті дії, які винагороджуються, і утримуємося від тих, які мають негативні наслідки. Завдяки такому перетворенню зовнішнього середовища винагороджується лише "бажана" поведінка. Згідно педагогічної концепції, сором'язливість може сформуватися у дитини в результаті її спроби зайняти гідне місце в тому світі, де панують дорослі. Цікаво, що пасивність, властива сором'язливій людині, може стати шаблоном поведінки внаслідок впливу телебачення. Так, молоде покоління звикає до того, що всі дії за них використовують герої популярних телесеріалів [3, с.87].

С. Л. Рубінштейн та інші дослідники стверджують, що сором'язливість – симптом зовнішнього прояву глибинного несвідомого конфлікту. Психоаналітики оперують сценаріями зіткнень внутрішніх сил в термінах механізмів захисту, агресії, перегрупування сил, прихованої "партизанської" війни, подвійних агентів і секретних шифрів. З. Фрейд психічні розлади розглядав як дисгармонію між Ід (Воно), Его (Я) і Супер-Его (Над-Я) – трьома основними компонентами особистості. У цих термінах сором'язливість розцінюється як деякий симптом [2]. У роботах психоаналітичної орієнтації сором'язливість пов'язується з відхиленнями у розвитку особистості, коли порушується гармонія Ід, Его і Суперего. Д. Каплан, наприклад, розцінює сором'язливість як результат орієнтації Его на саме себе (прояв нарцисизму). Він вважає, що глибоко сором'язливі люди схильні до фантазій, що приносять їм велике задоволення (тобто до яскравих і тривалих марень – "снів наяву"). Але, як справедливо відзначає Ф. Зімбардо, всі міркування психоаналітиків стосуються патологічної сором'язливості. Тому навряд чи вони можуть

пояснити виникнення нормальної сором'язливості [6, с.112]. Сором'язливість є однією з найпоширеніших і складних проблем міжособистісних відносин. Американський психолог Ф. Зімбардо виділив ряд обумовлених сором'язливістю труднощів, які виникають у міжособистісних відносинах дорослих. Серед них такі, як труднощі при знайомстві з людьми; виникають негативні емоційні стани в ході спілкування; труднощі у вираженні своєї думки; зайва стриманість; невдале пред'явлення себе, що утруднює адекватну оцінку сором'язливої людини іншими людьми; надмірна зосередженість на собі й інших [5, с.67].

Соціопсихологи стверджують, що сором'язливість починається з «навішування ярликів».

Останнім часом сором'язливість визначається як інстинктивна поведінка, яка спрямована на захист від фізичних та емоційних перевантажень. Можливі два варіанти інстинктивної поведінки. Перший - це те, що дитина, чимось незадоволена, вибирає «стратегію уникнення» (вид психологічного захисту) і стає сором'язливою. Другий - щоб дитина долучилася до суперництва і стала впевненою у собі.

Природний фактор - люди сором'язливі через свій темперамент. Меланхолік і флегматик, які замкнуті через свій темперамент, часто страждають від цього. Але сором'язливість і від'їзд - сангвінік і холерик. Звичайно, через те, що вони мають такі якості, як рішучість, комунікабельність, це не так помітно.

Інша річ як соціальний фактор. Згідно з цією теорією існує дуже тісний взаємозв'язок між вихованням дитини та індивідуальністю дитини. Сором'язливість може розвинути в результаті типових проявів дезадаптації, таких як:

Відмова. Це той випадок, коли сім'ям не вистачає емоційного контакту, тепла. Батьки вважають, що найголовніше - одягнутись, взутись, нагодувати дитину, щоб оцінки в школі були хорошими, і що в душі є - нікого не хвилює. Причини такого ставлення можна знайти в наступному: небажана дитина,

очікування народження дитини іншої статі, дитина, якій заважали будувати кар'єру, батьки в дитинстві відчували таке ж ставлення до себе і просто не могли побудувати нову модель поведінки.

В результаті такого виховання виростає або агресивна дитина, або сором'язлива і ображена на батьків.

Далекозорість. У цьому випадку батьки стежать за кожним кроком дитини і не дозволяють йому приймати рішення самостійно. Бажання дитини не враховуються - батьки вважають, що знають, як її краще виховати. Результат такого виховання такий самий, як і в попередньому випадку.

Тривожний і недовірливий тип виховання. Цей тип виховання відбувається, коли виростає єдина дитина в сім'ї, над якою батьки буквально трясуться, піклуються про неї скрізь і у всьому, в результаті чого з'являється нерішуча, сором'язлива, невпевнена в собі дитина.

Деякі психологи рекомендують подолати сором'язливість, зламавши себе. Якщо раніше дитина намагалася уникати суспільства, то тепер вона повинна намагатися частіше спілкуватися з однолітками. Замість того, щоб дозволити ситуації взяти верх, вона бере справи у свої руки. Сором'язливість, як правило, базується на дитинстві. Її прояв значною мірою впливає з виховання батьків, навчальних закладів та соціального середовища. У той же час існують люди, які, навіть якщо вони не сором'язливі, раптово потрапляють під вплив певних факторів [14, с.26].

За даними Ф. Зімбардо, «міра сором'язливості відрізняється у представників різних культур. Найбільш поширена вона в Японії та Тайвані. У них набагато більше сором'язливих чоловіків, ніж жінок. В Ізраїлі, Мексиці, Індії, навпаки, більш сором'язливі жінки. Ряд досліджень проведених у Китаї, дає можливість говорити про те, що Китайцям не властива сором'язливість. Це пов'язано з особливою культурою. Кожному в китайському суспільстві відведено місце в соціальній структурі та задані суспільно корисні цілі»[15, с.99].

П. Пілконіс та Ф. Зімбардо виявили, що «сором'язливі люди мають меншу екстравертованість, менший контроль над своєю поведінкою в ситуаціях соціальної взаємодії і більш стурбовані взаємовідносинами з оточуючими, ніж не сором'язливі люди». І.С. Кон [24, с.116] вважає, що «сором'язливість обумовлена інтроверсією, зниженою самоповагою, невдалим досвідом міжособистісних контактів». Вчені розрізняють вікову сором'язливість, яка виникає в період активного засвоєння дитиною соціального досвіду. Так, відомий американський психолог, професор Гарвардського університету Дж. Каган зі своїми співробітниками виявили, що деякі новонароджені мають тенденцію, яку можна назвати «вразливістю» чи «боязкістю», що проявляється при зустрічі з незнайомими предметами, людьми чи ситуаціями. Встановлено, що ця тенденція зберігається в поведінці суб'єкта і в подальшому. Під час свого першого шкільного дня «вразливі», стоячи в стороні, зосереджено спостерігають за іграми своїх більш розкутих однолітків. Ці психологічні особливості поступово трансформуються в стійку рису у дорослих людей, які частіше залишаються сором'язливими протягом всього свого життя. Отже, можна відмітити зв'язок сором'язливості з однією з темпераментальних тенденцій, що виявляється вже у новонароджених. Таку тенденцію Дж. Каган назвав «стримуванням». На думку вченого, схильність до такого типу поведінки може потім розвинути в форму соціальної тривожності, що розглядається як «виучені реакції» [3, с.18].

Серед найбільш впливових факторів, що визначають збільшення сором'язливих людей Ф. Зімбардо [15, с.26] виділяє наступні:

- 1) інформаційні та цифрові технології, за допомогою яких, люди можуть спікуватись дистанційно;
- 2) автоматизація роботи, що зменшує процес живого спілкування;
- 3) вплив безконтрольної криміналізації суспільства, що виховує в людях страх, який утримує їх від контактів;
- 4) Надмірна зайнятість батьків та зменшення уваги в сторону дітей. Збільшення кількості розлучень та збільшення неповних сімей;

5) зниження цінності спільного відпочинку .

Отже, причинами виникнення сором'язливості на думку сучасних зарубіжних психологів можуть бути: а) детермінізм навколишнього середовища, який пояснює відсутність у особистості комунікативної компетентності впливом навколишнього середовища на сором'язливу людину (А. Адлер, Е. Еріксон, К. Юнг та ін.); б) біологічний детермінізм, який пояснює вплив сором'язливості на емоційно-вольову регуляцію особистості (Дж. Роттер, Е. Торндайк, Д. Уотсон); в) вроджений детермінізм, який пояснює феномен сором'язливості з позиції реактивності та механістичності чи активності і творчості (Д. Зіглер, З. Фрейд та ін.); г) фізіологічний детермінізм, який пояснює вплив фізіологічних факторів на психологічну і соціальну сором'язливість (Г. Айзенк, Г. Гуф, А. Деніелс, К. Ізард, Р. Кеттелл та ін.).

Таким чином сором'язливість являє собою складний феномен, який має емоційно-когнітивне походження і супроводжується думками про власну неповноцінність та уявне негативне відношення інших об'єктів спілкування. Поєднання певних соціально-психологічних та генетичних умов, існування психологічної напруги під час міжособистісного спілкування і є передумовою формування особистісної сором'язливості.

## 1.2. Класифікація сором'язливості та її функції

В.Л. Леві і Л.З. Волков [14] виділяють три типи патологічної сором'язливості підлітків:

1. шизоїдно-інтровертована (конституціональна): стійка і психотерапевтично найбільш несприятлива; пов'язана з ізолюваністю підлітка в групі, його не конформною поведінкою, явищами діморфофобії,



скороченням контакту з людьми ( «втеча від оцінок»). Ця форма сором'язливості найбільш близька до аутистичності, її можна назвати аутистичною сором'язливістю.

2. Псевдошизоїдна сором'язливість: виникає через фізичну або соціальну неповноцінність, фізичні дефекти (заїкання, косоокість, ожиріння, смішне ім'я або прізвище та т.п.). З близькими і добре знайомими людьми не проявляється. Особи з псевдошизоїдною сором'язливістю мають нестійку самооцінку і намагаються компенсувати свою сором'язливість в формі анти- або над конформної поведінки, часто демонструють «безсоромність від сором'язливості» - розв'язність. Псевдошизоїдна сором'язливість - це поведінка закомплексованої людини.

3. психостенічна сором'язливість: характеризується зниженням рівня намагань в старшому віці, відсутністю прагнення до ролі лідера, конформною поведінкою. Запущена сором'язливість може приймати різні форми втечі, в тому числі і форму пристрасті до алкоголю.

Всі ці три види сором'язливості, як вказують автори, відносяться до патологічної сором'язливості, тобто характеризують прикордонні стани[4].

Результати досліджень показують, що чоловіки, які були сором'язливі в дитинстві (у віці 8 років), пізніше одружувались, пізніше ставали батьками і пізніше набували стабільного положення, ніж не сором'язливі. Жінки, сором'язливі в дитинстві, продовжували залишатись такими без шкідливих для себе наслідків. Вони вчасно виходили заміж і заводили дітей, але тільки менше часу віддавали професійній кар'єрі. Вони виходили заміж за чоловіків, що мають більш високе соціальне положення, можливо тому, що сором'язлива жінка вважається більш відповідною для домашнього життя дружиною [13].

Краснова[25] виділила і описала чотири типи сором'язливих людей:

Практично не сором'язливі . Такі люди дуже товариські і говіркі, енергійні, легковажні у ставленні до життя. Люблять бути на виду, проявляють відкритий інтерес до інших людей, самовпевнені, не чутливі до зауважень і осуду. Стан збентеження виникає вкрай рідко і швидко проходить.

Ситуативно сором'язливі. Такі люди в цілому впевнені в собі і мають добре розвинені навички соціальної поведінки, досить товариські. Прояв характеристик сором'язливості, таких, як: покірність в поведінці, боязкість, схильність до самобичування, недооцінка своїх можливостей, стриманість у вираженні своїх почуттів, переважно триматися в стороні, пов'язане з реагуванням особистості на конкретні життєві ситуації або на конкретний тип людей. Переживання сором'язливості носить нестійкий і короткочасний характер.

Особистісно сором'язливі. Негативні переживання сором'язливості набувають у таких людей стійкий і тривалий характер. Вони вважають за краще мати од-ного-двох близьких друзів, проявляють увагу до оточуючих, але не можуть підтримувати контакти з широким колом людей і не люблять працювати разом з іншими. Велику частину часу вони перебувають в тривожному, пригніченому, стурбованому настрої, легко плачуть. Схильні до сумних роздумів на самоті, важко переживають будь-які життєві невдачі, не вірять в себе, схильні до самобичування, мають розвинене почуття обов'язку, легко піддаються чужому впливу, настрій і поведінка сильно залежать від схвалення або несхвалення з боку оточуючих. У суспільстві відчують себе незатишно і невпевнено, тримаються скромно і відокремлено. В цілому, такі люди не впевнені в собі і не мають в достатній мірі навички соціальної поведінки і спілкування.

Надсором'язливі. Такі люди характеризуються невротичною поведінкою з патологічно загостреним почуттям тривоги, сорому і провини внаслідок неефективного опору особистості негативному впливу навколишнього середовища

За даними вчених П. Пілконіса та Ф. Зімбардо, надмірна сором'язливість має негативні наслідки [18]:

1. Сором'язливість сприяє соціальній ізоляції і тим самим повністю чи частково позбавляє людину радості спілкування та соціальної, зокрема емоційної, підтримки.

2. Людина стає вразливою в стресових ситуаціях внаслідок нерозвиненості навичок соціальної взаємодії.

3. У сором'язливих людей складається неправильне уявлення про свою соціальну поведінку.

4. Сором'язливість не дає можливості іншим людям позитивно оцінити достоїнства сором'язливої людини. Іноді збентеження розцінюється як замкненість, відчуженість, зазнайство, пихатість.

5. Сором'язливість утримує людину від виразу власних думок. Людина не здатна відстоювати свої права.

6. Сором'язливість, як правило, супроводжується негативними переживаннями самотності, тривоги і депресії.

Сором'язливість, можливо, виконує деякі життєво важливі функції для індивіда. Перш за все, сором'язливість робить людину сенситивним до почуттів і оцінок оточуючих і, таким чином, діє як сила, яка зближує людей. Вона переконує членів суспільства в тому, що дана людина сприйнятлива до критики, особливо до критики, спрямованої на центральних аспектів Я. Виділяють наступні психологічні за своєю природою функції сором'язливості:

1. Сором'язливість фокусує увагу на особистості або на певному аспекті особистості і робить їх предметом оцінки .

2. Сором'язливість сприяє уявному «програвання» важких ситуацій, що призводить до посилення Я і зменшення уразливості особистості.

3. Сором'язливість збільшує проникність кордонів Я-Чутливість до даної емоції робить цілком можливим переживання даної емоції за іншу людину.

4. Той факт, що сором'язливість, загалом, викликається словами і діями інших, гарантує певну ступінь сенситивності щодо почуттів і оцінок оточуючих, особливо тих, з якими у нас є емоційний контакт і чиею думкою ми дорожимо.

5. Сором'язливість викликає більшу, ніж інші емоції, усвідомлення власного тіла. Виникає при сором'язливості чутливість до себе і до свого тіла

може виконувати певні корисні функції, як біологічні, так і психологічні за своєю природою. Вона може виразитися в більш ретельному виконанні правил гігієни, в діях, спрямованих на поліпшення зовнішності, що сприяє підвищенню товариськості, і т. Д.

6. Сором'язливість містить сильний ворожий імпульс щодо раціональних, інтелектуальних процесів. Порівнюючи сором'язливість і провину, Левіс помітила, що сором'язливість - менш диференційована, більш ірраціональна, більш примітивна, менш виражена в словах реакція. Однак, рефлексія сором'язливості може викликати безліч думок і давати роботу уяві.

7. Сором'язливість посилює самокритику і тимчасове відчуття безсилля. Це сприяє формуванню більш адекватної Я-концепції. Об'єктивно усвідомлює себе людина стає більш самокритичним, фіксація уваги на собі змушує індивіда усвідомити власні внутрішні протиріччя. Крім того, людина починає краще розуміти, як вона виглядає в очах інших.[25, с.87]

На психологічному рівні сором'язливість може бути викликана ситуацією, яка фокусує увагу на Я або на деякому аспекті Я, який виявляється «Невідповідним». Будь-яке переживання, яке створює у людини відчуття недоречного саморозкриття, може викликати сором'язливість.

Сором'язливість має дві функції, які визначають її роль в еволюції. Вона збільшує чутливість індивідуума до думок і почуттів інших і таким чином сприяє соціальній конформності і соціальної відповідальності. Сором'язливість збільшує проникність кордонів Я. У той же час, вона може відігравати значну роль в розвитку самоконтролю і самостійності. Протиборство і перемога над сором'язливістю можуть збільшувати почуття особистісної ідентичності та свободи. Для боротьби з нею люди використовують захисні механізми заперечення, придушення і самоствердження.[24, с.112]

## РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 2.1. Психологічні особливості юнацького віку

Юнацький віковий етап (студент) - молода фаза розвитку людини (16-17 - 20-21), початок самостійного дорослого життя.

16-17 років - 20-21 рік - у найширшому розумінні юнацького етапу розвитку особистості. Однак у цьому віці спостерігаються такі періоди: 16-17 років - ранній юнацький вік, 17-20 років – власне юнацький вік, 20-21 рік - пізній юнацький вік [1]. Ці періоди мають свої особливості та характеристики. Соціально-психологічними характеристиками, а також основними факторами кожного періоду розвитку особистості є: соціальний статус розвитку особистості, провідний вид діяльності, спілкування, параметри психічного розвитку, емоційні особливості людини. Соціальний статус розвитку особистості в підлітковому віці особливо визначається тим, що хлопці та дівчата дуже незалежні і визначають своє місце в суспільстві (слід зазначити, що ці процеси дуже різні). У зв'язку з цим змінюються їх соціальні потреби, змінюються соціальні умови, в яких відбувається їх особистісне навчання: вони повинні бути готовими до роботи, сімейного життя та громадянських обов'язків. Юнацький вік - це час, коли юнаки та дівчата обирають свій спосіб життя, навчаються в університеті, працюють за обраною професією, створюють сім'ю, можливо, для юнаків це ще і військова служба. [13, с.112] У сучасну епоху соціально-економічного розвитку суспільства та держави молодь опиняється в умовах тривалої нестабільності суспільної свідомості.

Отже, сьогодні молодим людям дуже важко визнати та володіти стандартами дорослого життя. Звідси розгубленість і невпевненість у завтрашньому дні. Крім цього, сучасний етап соціального розвитку суспільства «зрушив» в психологічному і «діяльнісному» сенсах в бік більш

раннього настання зрілості (в тому числі - соціальної зрілості). Даний процес відбувається за багатьма економіко-політико-соціальними напрямками, але разом з цим парадоксально посилюється соціальний інфантилізм серед юнацтва та молоді. Проте, на відміну від порівняно недавнього минулого, до осіб молодого віку, які «тільки що» закінчили вузи, суспільством сьогодні застосовується термін (і підхід) «вже дорослі люди» і зростають суспільні очікування по відношенню до студентської молоді. У зв'язку з цим на сучасному етапі в цілому зростає значимість юнацького віку як для успішного формування особистості юнаків та дівчат, так і для продуктивного соціального розвитку суспільства. З ускладненням життєдіяльності в юнацькому віці відбувається не тільки кількісне розширення діапазону соціальних ролей і інтересів, а й якісна їх зміна. У сучасний період суспільного розвитку на юнацькому (студентському) віковому етапі з'являється все більше «дорослих» соціальних ролей, які лише звідси більшою мірою самостійності і соціальної відповідальності. У сучасний період в 14 років (раніше в 16 років) підлітки (фактично вже юнаки і дівчата) отримують паспорт; в 18 років юнацтво отримує активне виборче право і можливість вступати в шлюб; з 14 років підлітки (практично вже соціально відповідальні особи) стають відповідальними за тяжкі кримінальні злочини, з 16 років - майже за все кримінальні злочини; в повному обсязі «доросла» кримінальна відповідальність настає за закону з 18 років.[16, с.87] Майже всі юнаки та дівчата інтенсивно замислюються над вибором професії, включаючи навчання за обраною спеціальністю, багато з них вже починають працювати у студентські роки. Усі ці параметри є елементами, які називаються соціальним статусом молоді. Роль діяльності студенства в цілому є освітньою та професійною. Соціальні мотиви, пов'язані з майбутнім активно стимулюють навчальну діяльність у цьому віці.

Основним мотивом пізнавальної діяльності в цей час є бажання здобути соціально значущу професію. Психологічною основою професійного самовизначення у молоді є насамперед соціальна потреба юнаків та дівчат

зайняти дорослі позиції, усвідомлювати себе членами суспільства, ідентифікувати себе у світі, а саме розуміти себе та свої здібності. Ще одним важливим фактором, який підтримує психологічну основу професійної незалежності та забезпечення готовності молоді до дорослого життя, є наявність навичок та потреб, які дозволяють їм бути дуже обізнаними у своїй громадянській сфері, на роботі та в майбутньому сімейному житті. Це перш за все потреба у спілкуванні та контролі за його розвитком;

по-друге, теоретичне мислення та здатність орієнтуватися в тій чи іншій формі теоретичної науки (наукової, художньої, етичної, юридичної), що складаються у формі основ наукового та громадянського світогляду, а також розвинене міркування, що забезпечує усвідомлення і критичне ставлення. ;

по-третє, потреба в праці та працездатність, оволодіння здібностями робочої сили, що дозволяє займатися виробничою діяльністю, реалізовувати її на творчій основі.

Найважливішим, актуальним і найскладнішим завданням є вибір майбутнього. Психологічно орієнтована вперед і схильна навіть до розумового «проходження» через незакінчені етапи, молода людина розуміє, що сенс цього майбутнього життя, зокрема, залежить від того, чи може він бути правильним («особисто коректним») у виборі професії. [10, 26]. Яким би уважним він не був, вибір професії є основною і постійною проблемою.

Обсяг спілкування у молоді має вирішальне значення для розвитку особистості, що виражається важливістю якісних характеристик процесу спілкування для хлопців та дівчат. Почавши творити особистість у підлітковому віці, свідомо будуючи засіб спілкування, людина продовжує вдосконалювати якість, важливу для себе в юності. Борючись за самоідентифікацію, молоді люди знаходять свою внутрішню сутність завдяки постійному міжособистісному мисленню. Юнак все ще сором'язливий - здається, що іронічні, саркастичні слова, які вкладаються в інші слова, особливо від літніх та авторитетних людей, можуть «роззброїти» молоду людину миттєво. Серйозний, глибокий вплив на сприйняття світу юнаками і

дівчатами надає той соціальний простір (микросоціум, мезосоціум і макросоціум), в якому вони живуть. Тут, в живому спілкуванні, пізнається життя і діяльність дорослих, що відбулися в професії людей.

Головне психологічне надбання ранньої юності – відкриття свого внутрішнього світу. Для юнака фізичний світ – тільки одна з із можливостей суб'єктивного досвіду, осередком якого є він сам. Знаходячи здібність занурюватися в себе, в свої переживання, юнак заново відкриває цілий світ нових емоцій, красу природи, звуки музики. Відкриття свого внутрішнього світу – радісна подія, що хвилює. Але воно викликає і багато тривожних, драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, приходить відчуття самотності. Французькі психологи (Б. Заззо і ін.) розрізняють підлітковий період «важкий вік» і «кризу юності», пов'язаний з виробленням світогляду, рішенням питання про сенс життя, вибором професії. В цей період походить зріст самоповаги, слабшає сором'язливість, стійкою стає самооцінка.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, цілей, які людина ставить перед собою. Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами оточуючих. Неадекватна (завищена чи занижена) самооцінка деформує внутрішній світ особистості, спотворює її мотиваційну і емоційно-вольову сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку. Самооцінка виконує дві основні функції – регулюючу і захисну. Регулююча функція дозволяє регулювати свою поведінку і діяльність. А захисна дає можливість зберігати свою особистість в стабільності і незалежності. За тим, що людина думає про себе, можна мати уявлення про її самооцінку. Наприклад, «У мене все вийде», «Я в цьому не сильний», «В цій компанії мене поважають», «Тут мене вважають ніким». Так само про самооцінку можна судити дізнавшись, що людина відчуває по відношенню до себе (гордість або бажання провалитися крізь землю) і як вона поводить себе (впевнено і боязко, гідно або поважно). Якщо людина себе не поважає, вважає, що вона не здатна викликати у інших серйозне ставлення, то



навряд чи вона буде здатна поважати когонебудь. А якщо людина думає, що вона не гідна любові або недооцінює себе, відповідно, ніколи не навчиться любити по-справжньому і не зможе стати щасливою. Занижена самооцінка заперечує цінності особистості в цілому, а не окремо. У цьому полягає велика проблема на основі якої у людей з'являються перешкоди для боротьби з окремими недоліками і відсутня мотивація. Такий стан негативно впливає не тільки на саму людину, а й на її оточення, так як якщо вона не здатна цінувати і поважати себе, то ставиться до свого оточення буде не краще.

Юнаки з низькою самоповагою особливо чутливі до всього, що якимось чином зачіпає їх самооцінку. Вони хворобливіше інших реагують на критику, сміх, осуд. Їх більше непокоїть погана думка про них оточуючих. Вони болючіше реагують, якщо у них щось не виходить в роботі або вони виявляють в собі якийсь недолік. Внаслідок цього багатьом із них властива сором'язливість, схильність до психічної ізоляції, відходу від дійсності в світ мрії, причому цей відхід зовсім не добровільний. Чим нижче рівень самоповаги особистості, тим вірогідніше, що вона страждає від самотності. У спілкуванні з іншими такі люди почувають себе ніяково, вони заздалегідь упевнені, що оточують про них погані думки. Занижена самоповага і комунікативні труднощі знижують їх соціальну активність. Люди з низькою самоповагою беруть значно меншу участь в суспільному житті. Поставивши перед собою ціль, вони не особливо сподіваються на успіх, вважаючи, що у них немає для цього необхідних умінь. Люди з високою самоповагою більш самостійні. Люди з високою самоповагою значно більше задоволені своїм життям. Низька самоповага – один з характерних супутників депресії.

Юність - завершальна стадія психологічного етапу персоналізації, періоду перебування самоідентичності. Головні психічні новоутворення (придбання) юнацького віку:

- глибока рефлексія;
- розвинене усвідомлення власної індивідуальності;
- формування конкретних життєвих планів;

- готовність до самовизначення в професії;
- установка на свідоме побудова власного життя; поступове вростання (входження) в різні сфери життя і діяльності;
- розвиток самосвідомості;
- активне формування світогляду.[1]

У підлітковому віці формується моральна свідомість інтенсивно, розробляється і створюється орієнтир та ціннісні ідеали, стабільний світогляд, громадянські якості особистості.

Юність - важливий крок у формуванні глобальної перспективи особистості. Світогляд - це не тільки система знань і досвід, а й система переконань, які мають значення в підлітковому віці поряд із відчуттям своєї правдивості (підліткового максималізму), правильності. Таким чином, створення світоглядних поглядів у підлітковому віці пов'язане з вирішенням так званих основних проблем. Юнаків та дівчат цікавлять не тільки вони самі, їх внутрішній світ, а й міжособистісні взаємозв'язки. Світогляд у підлітковому віці включає соціальне керівництво індивіда, самосвідомість як частину соціальної спільноти (соціальна та / або професійна, культурна група, країна та / або етнічна група тощо). Молоді люди, зосереджені на своєму майбутньому соціальному статусі (вибір соціально-професійного статусу), розуміють засоби для його досягнення. Психологічний зміст розвитку особистості, пов'язаного з підлітковим віком, може бути більш тісно пов'язаний із розвитком самосвідомості як психічного виховання шляхом вирішення проблеми професійного самовизначення та вступу у доросле життя. [13,с.112] До 16-17 років (ранній підлітковий вік) у структурі самосвідомості є окремий психічний аспект, який характеризується терміном "самовизначення". З точки зору розвитку самосвідомості суб'єкта, в підлітковому віці автономія проявляє самосвідомість як члена суспільства і визначається в новій, соціально важливій ситуації. З 17 до 20 років (насправді підлітковий вік, підлітковий вік у найвужчому розумінні) самосвідомість людини все більше розвивається, складаючи складності, структури, приймаючи остаточно

систематизовану форму (але не всі деталі) до кінця підліткового віку - до 20-21 року. У підлітковому віці активно виникають психічні та професійні інтереси, потреба в роботі, вміння будувати життєві плани, соціальне керівництво особистості. Створення стійкої самосвідомості та стійкого «образу себе» - чи не головне психологічне новоутворення підліткового віку. У цей час майже остаточно була створена система людських уявлень про себе, створено універсальний образ себе, який, правда це чи ні, є психологічною реальністю, яка впливає на поведінку, яка несе конкретний досвід. У той же час психологічний аспект часу бере активну участь у самосвідомості - юнак і дівчина починають «жити в майбутньому». Основна увага кожної проблеми полягає в глобальній перспективі в підлітковому віці сенсу життєвої проблеми («Чому я живу?», «Як мені жити?», «Що я повинен робити, щоб залишатися таким, яким я є? Як жити?» Молоді люди шукають глобальну та універсальну формулу для самовизначення: «служити людям» (працювати з людьми, використовувати людей); «знайомитися з людьми», «зустрічатись із самим собою». Крім того, питання «Кому бути? », як і " Як бути? ", а також цінності гуманності, що чітко демонструють спільну сторону особистості. Цей вік характеризується глибоким самоаналізом як проявами психологічного семантичного керівництва . [13, с.112] Самовизначення, як особисте, так і професійне, є характерною рисою молоді (студентів). Вибір професії організовує та впроваджує в систему підпорядкування всі різноманітні мотиваційні тенденції, що виходять як із безпосередніх інтересів особистості, так і з різних інших мотивів, породжених умовами соціально-професійного вибору. Інтелектуальний розвиток у підлітковому віці також має свою специфіку. Зростає тенденція до самоаналізу та необхідності систематизувати, узагальнювати свої знання про себе (розуміти їх природу, свої почуття, вчинки, вчинки). Відбувається співвіднесення себе з певним ідеалом, активізується можливість самовиховання. [10, с.86] Мислення в юнацькому віці (студентські роки) набуває особистісного емоційного характеру. Існує певна пізнавальна прихильність до теоретичних та ідеологічних проблем

(інтелектуальні почуття активно розвиваються). Емоційність проявляється в особливостях почуттів щодо власних можливостей, здібностей та особистих якостей (інтелектуальний вимір самооцінки). Інтелектуальний розвиток проявляється у прагненні до узагальнення, пошуку закономірностей та принципів, що лежать в основі приватних фактів. У цей період збільшується концентрація уваги, збільшується обсяг пам'яті, відбувається так звана логікалізація навчального (когнітивного) матеріалу (засвоєна інформація, активно формується (на завершальному етапі розвитку цієї вищої психічної функції), багато підлітків `` мислення стає більш систематичним і критичним, ніж у підлітків, а когнітивні процеси хлопців і дівчат дуже схильні до емоцій і почуттів: їм потрібні докази та обґрунтування тверджень, які вони чують від викладачів, що вони люблять сперечатися, часто захоплюються дотепними висловами, красиві фрази, а також той факт, що способи запам'ятовування суттєво змінюються (активно застосовуються так звані мнемонічні методи запам'ятовування). Риси особистості в підлітковому віці так само активно розвиваються і ускладнюються. Відбувається значна перебудова емоційно-вольової сфери, є незалежність, рішучість, критика і самокритичність, яскраво виражена відмова від лицемірства і зис, святості, грубості. [1]

Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю (неврівноваженість, різка зміна настрою, тривожність і т.п.). У той же час, чим старше юнак і дівчина, тим сильніше виражено у них поліпшення загального емоційного стану, так як криза ранньої юності вже пройшла. Розвиток емоційності в юності тісно пов'язане з індивідуально-особистісними якостями людини, з її самосвідомістю (що було розкрито вище), з його самооцінкою. Все це детерміновано (обумовлено) посиленням особистісного контролю, самоврядування, новою стадією розвитку інтелекту, відкриттям свого внутрішнього світу. Відкриття свого внутрішнього світу, його емансипація від дорослих - може бути, головне надбання юності. Зовнішній світ починає сприйматися «через себе». Зростає вольова регуляція (розвивається внутрішній локус контролю). Яскраво проявляється прагнення до

самоствердження. В юності відбувається самооцінка (і емоційна переоцінка, порівняно з підлітковим віком) своєї зовнішності (особливо у дівчат). Юнаки та дівчата гостро переживають помічаються ними у себе самих ознаки реального або уявного надмірної ваги, а також занадто великого або занадто маленького, як їм здається, зростання. [13, с.87] Одна з найважливіших психологічних емоційних характеристик юності - самоповага (прийняття, схвалення себе або неприйняття себе, незадоволеність собою). У цей період спостерігається помітна розбіжність між «ідеальним Я» ( «бажаним Я») і «реальним Я» (соціальним Я »). Копінг-стратегії (стратегії подолання) є найбільш актуальними в даний віковий період поведінковими способами впоратися з труднощами, або зі специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які сприймаються індивідом як психологічної напруги або перевищують його психологічні можливості. Взаємозв'язок стратегій подолання, механізмів психологічного захисту і особистісних особливостей багато в чому є психічної і діяльнісної базою для поведінкових, емоційних і особистісних змін, що, в свою чергу, істотно визначає розвиток особистості в період юнацького віку. Однак емоційні труднощі і кілька психологічно хворобливе протікання юнацького віку - побічні і не загальні властивості юності. Існує, мабуть, закономірність, що діє в психофілогенезі і в психоонтогенезі, згідно з якою разом зі зростанням рівня самоорганізації і саморегуляції індивіда підвищується емоційна чутливість, але одночасно зростають і можливості психологічного захисту. Коло чинників, здатних викликати у людини емоційне збудження (емоційну реакцію), в юнацькому віці розширюється. Урізноманітнюються способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, що викликаються короткочасним емоційним роздратуванням. Разом з цим, в юності відбувається ускладнення і розвиток механізмів психологічного захисту і форм поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Емоційні зміни в цей період багато в чому визначаються механізмами психологічного захисту, які використовують юнаки і дівчата в якості способу адаптації до мінливих зовнішніх і внутрішніх

умов: зростання соціальної відповідальності, необхідність слідувати соціальним нормам, збільшення потреб на тлі нестачі можливостей їх задоволення, зміна пріоритетів в мотиваційній сфері і т.д. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально опановувати психологічними захисними механізмами, які не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але і зміцнюють його внутрішньо.[13, с.86] Рефлексія (самоаналіз) допомагає передбачити можливу поведінку іншої людини і підготувати зустрічні дії, які відсунуть безпелеційне вторгнення; зайняти таку внутрішню позицію, яка може захистити більше, ніж фізична сила. На сьогоднішній день саме протягом юнацького (студентського) періоду життя людина вирішує, в якій послідовності він прикладе свої здібності для реалізації себе у праці і в самому житті[10, с.112]. Таким чином, значення періоду юності на поточний момент розвитку суспільства істотно зростає.

## **2.2 Психологічні прояви сором'язливості в юнацькому віці**

Юнацька сором'язливість - це вікове явище, яке часто зникає з появою досвіду міжособистісних контактів. Ситуаційна сором'язливість є варіантом короткочасних труднощів у спілкуванні, вона може виникати у людини будь-якої статі, віку чи професії та є швидкоплинним станом емоційної та психічної напруженості. Однак сором'язливість може прийняти форму стійкої риси особистості, яка зберігається протягом усього життя, незважаючи на інтенсивний характер міжособистісного спілкування. У такому випадку говорять про особисту сором'язливість. З віком це не проходить, людина змушена пристосовуватися до неї, випрацювати способи зняття психічного напруження та якихось поведінкових стереотипів, що полегшують процес взаємодії з суспільством.

На думку І. Зіміної [17], «на формування сором'язливої особистості суттєво впливає сором'язливість батьків дитини, яких вона наслідує, та

пригнічення активності дитини з раннього віку»; «наявність фізичного дефекту дитини або навіювання думок інших, нервова ситуація в сім'ї, яка травмує психіку дитини (дитина приховується від гніву батьків або опікунів своєю скромною поведінкою), агресивна або авторитарна батьки, які ігнорують індивідуальність дитини, цілі дитини, ідеали, яких вона ніколи не зможе досягти, психологічне ставлення дорослих до сором'язливості («він сором'язливий», «він мовчить» тощо), відсутність навичок, необхідних для повноцінне спілкування».

Вирішуючи нагальну проблему віку розвитку молоді - самовизначення, що полягає у формуванні життєвих перспектив, на сором'язливу людину впливають вищезазначені внутрішні причини та зовнішні обставини, що визначають історію її становлення як особистості, створення суб'єктивних лінз особистості інтерпретація світу, себе, взаємодія зі світом, через який дивиться в майбутнє та проектує його [13, с.112].

Сором'язливість має негативні наслідки не тільки в соціальному плані, але і негативно впливає на психічні процеси. Сором'язливість приводить людину до стану погіршення самосвідомості та специфічних особливостей самооцінки. Людина здається безпорадним, затиснутим, емоційно засмученим тощо. Сором'язливість супроводжується тимчасовою нездатністю мислити логічно та ефективно і часто відчуттям невдачі чи невдачі [18].

Сором'язливість як окрема особистісна риса породжує непродуктивні тенденції в оцінці фактичного періоду життя, що служить основою для формування перспектив особистості в майбутньому. У цьому відношенні перспектива сором'язливих хлопчиків та дівчаток набуває власних особливостей, глибоко вкорінена в майбутнє, орієнтована на досягнення сімейного добробуту, «теплого» та «домашнього» способу життя, емоційного комфорту та взаємодії з коханими. Особливо важливим у майбутніх майбутніх подіях є звернення уваги на його внутрішній світ. У той же час образ майбутнього суттєво ідеалізований, наповнений мріями, фантазіями,

бажаннями, надіями, очікуваннями, що надає життєвим планам певної міри нереальності. [40].

Важливо зазначити, що сором'язливі люди навіть у своїх мріях не прагнуть до соціальної активності та самореалізації. Майбутнє для них - це притулок від труднощів, пов'язаних із соціальним спілкуванням. Відповідно, планування життєвої перспективи має на меті уникнути потреби у соціальній взаємодії та конкретизує бажання будувати тісні та довірливі сімейні стосунки. Сором'язливість, згідно з цим дослідженням, зменшує загальний потенціал професійної та особистої самореалізації в майбутньому, обмежує його активність через хворобливі переживання, сильно пов'язані в свідомості з фактом соціальної взаємодії.

Сором'язливість має широкий спектр психічних станів, починаючи від незграбності в присутності інших і закінчуючи тривогою, яка може зіпсувати життя людини. Для одних людей сором'язливість - це спосіб життя, який вони обирають, для інших - це покарання, як ув'язнення без надії на звільнення.

Сором'язливість проявляється по-різному. Між сором'язливістю, розгубленістю та напругою є багато спільного. Таким чином, всі вони об'єднуються в одну групу, що називається емоційним розладом. Будь-який емоційний розлад може чітко проявлятися в психомоторній, інтелектуальній або вегетативній сферах. Порушення цих сфер також виділяє три основні типи сором'язливості:

- 1) зовнішня поведінка людини, яка сигналізує про сором'язливість;
- 2) фізіологічні симптоми;
- 3) внутрішні почуття та вразливість інтелектуальних функцій.

Зовнішні прояви: основними характеристиками, що характеризують поведінку людини як ознаку сором'язливості, є:

- небажання починати розмову;
- дратівливий або навіть неможливий контакт очима;
- Голос вважається занадто м'яким.
- уникнення людей;



- відсутність ініціативи [17].

Така поведінка ускладнює соціальне спілкування та міжособистісні контакти, необхідні всім без винятку людям. Бо вони разом не можуть показати себе, вони менш за інших здатні створити унікальний особистий внутрішній світ. Все це веде до ізоляції людини. Закриття - це небажання говорити, поки це не заохочується, схильність мовчати, неможливість вільно говорити. Але ізоляція - це не просто бажання уникати розмов, а більш загальна і глибока проблема; проблема полягає не тільки у відсутності навичок спілкування, але і в результаті неправильного уявлення про природу людських стосунків.

На фізіологічному рівні сором'язливі люди відчувають такі зміни:

- частота серцевих скорочень збільшується;
- серце швидко б'ється;
- потовиділення;
- біль у животі.

Однак такі реакції виникають з будь-якими сильними емоціями. Яскравим фізичним симптомом сором'язливості є гіперемія обличчя, яку неможливо приховати.

Однак сором'язливі люди розглядають ці реакції як незначні незручності, а сором'язливі люди, як правило, зосереджуються на своїх фізичних почуттях. Іноді вони навіть не очікують, що опиняться в ситуації, коли ризик дискомфорту та незручностей високий. Вони відчувають ці симптоми заздалегідь і, думаючи лише про погане, вирішують не брати участь у розмовах та певних діях. Незграбність і збентеження можуть відрізнитися від внутрішніх почуттів сором'язливої людини. Часто люди червоніють від дискомфорту - короткочасної гострої втрати самооцінки, яку потрібно періодично відчувати. Соромно звертати загальну увагу на будь-які випадки у вашому особистому житті, коли хтось інформує нас про інших, несподівані компліменти, коли ми вступаємо у діяльність, не призначену для незнайомих. Цей стан спричинений усвідомленням особистої неплатоспроможності.

Більшість сором'язливих людей вчаться уникати ситуацій, коли їм може бути соромно, і таким чином дедалі більше відокремлюються від інших, зосереджуючись на своїх недоліках.

Є люди, яким соромно, навіть коли вони самі. Вони червоніють і соромляться, переживають минулі помилки або переживають, як поводитимуться в майбутньому.

Найпомітнішою рисою людської сором'язливості є некомпетентність. Компетентність - це зовнішній прояв надмірної турботи про свій внутрішній стан. Самопізнання, бажання зрозуміти себе - основа багатьох теорій гармонійного розвитку особистості. Компетентність може бути виражена як публічно, так і наодинці з собою. На публіці це виражається в стурбованості людини враженнями, які залишили інші. А некомпетентність перед мозком спрямована проти нього самого. Це не просто егоцентризм, а негативно забарвлений егоцентризм. Власна думка кожного досліджується під потужним аналітичним мікроскопом.

Сором'язливість має негативні наслідки не тільки в соціальному плані, але й негативно впливає на розумові процеси. Вона вкидає людину в такий стан, котрий характеризується загостренням самосвідомості і специфічними рисами сприйняття себе. Людина здається собі маленькою, безпомічною, скованою, емоційно розстроєною, безглуздою, нікчемною і т.д. Сором'язливість супроводжується тимчасовою нездатністю мислити логічно і ефективно, а нерідко відчуттям невдачі, поразки. На певному ступені можна сказати людина втрачає глузд. Після того, як включається самоконтроль і підвищується тривожність, сором'язливі все менше уваги приділяють інформації, що поступає. Агонія сором'язливості вбиває пам'ять, викривлює сприйняття. Таким чином, сором'язливість позбавляє людину не тільки мови, а й чіткого сприйняття [9].

Є ще один вид сором'язливості, коли вона проявляється як незрозуміле чуда-цтво, невластиве даній людині, різкість та навіть грубість. Це так звана гіперкомпенсація сором'язливості. За свідомою несором'язливістю, за

підкресленою грубістю і чудацтвом люди намагаються приховати свою сором'язливість. Порівняльновікові дослідження, як правило, констатують переривистість і кризу розвитку самосвідомості [10]. «Пік» труднощів припадає на під-літковий вік. У цьому віці посилюється схильність до самостереження, сором'язливості, егоцентризму, знижується стійкість образів «Я», загальна самоповага і суттєво змінюється самооцінка деяких якостей; тривога і страх негативно впливають на розумові процеси. Підліткам значно частіше, ніж дітям молодшого віку, здається, що батьки, вчителі та однолітки про них погані думки. Вони частіше відчувають депресивні стани, до того ж у дівчат все це значно сильніше виражено, аніж у хлопців. У віці 8–11 років між хлопчиками та дівчатами в цьому відношенні ще немає суттєвої різниці. Проте серед підлітків високу занепокоєність, нестійкий образ «Я», низьку самоповагу частіше виявляють дівчата. З переходом із підліткової фази розвитку в юнацьку знову спостерігається зростання самоповаги, послаблюється сором'язливість, стійкішою стає самооцінка. Проте занепокоєність собою у юнаків продовжує залишатись вищою, ніж у дітей [10]. Із вищесказаного можна зробити висновок, що прояви сором'язливості досить різноманітні: від фізіологічного до внутрішніх конфліктів і порушень розумових процесів. Поведінка сором'язливої людини позбавляє її найголовнішого та найнеобхіднішого в житті – соціального та міжособистісного спілкування. Це призводить до замкненості та самотності, що у свою чергу підвищує самоконтроль і самоаналіз. Проте це не просто зосередженість на собі, а негативний его-центризм, тобто зниження самооцінки. Як правило, це відбувається через розбіжність внутрішніх образів «Я» і «Я-ідеального»

## **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **3.1. Опис вибірки, підбір та обґрунтування психологічно-діагностичного інструментарію**

Дослідження проводилось серед студентів II курсу Інституту історії та соціогуманітарних дисциплін ім. О.М.Лазаревського. Кількість опитуваних становить 42 особи (18 хлопців та 24 дівчат).

Для дослідження психологічних чинників сором'язливості в юнацькому віці було підбрано декілька методик, які дають змогу різнобічно дослідити об'єкт та предмет наукового дослідження, оскільки дозволяють виявити причини сором'язливості, а також прояви сором'язливості в юнацькому віці.

Під час дослідження використано шість методик: Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, Стенфордська анкета сором'язливості Ф. Зімбардо, Методика «Незакінчені речення», методика «Нерішучість, сором'язливість» в модифікації Е.П. Ільїна, Методика діагностики сором'язливості К.Чечуліной, Особистісний опитувальник FPI І.Фаренберга, Х.Зарга і Р.Гампела.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сором'язливості в юнацькому віці**

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що 48 % досліджуваних є сором'язливими на даний момент, при цьому досліджувані добре усвідомлюють цю рису. Зазвичай це проявляється декілька разів в місяць і його незавжди вдається приховати. 9% опитаних відмітили, що ніколи в житті не відчували сором'язливості

(Рис 3.1 *Чи Вважаєте ви себе сором'язливим?*)

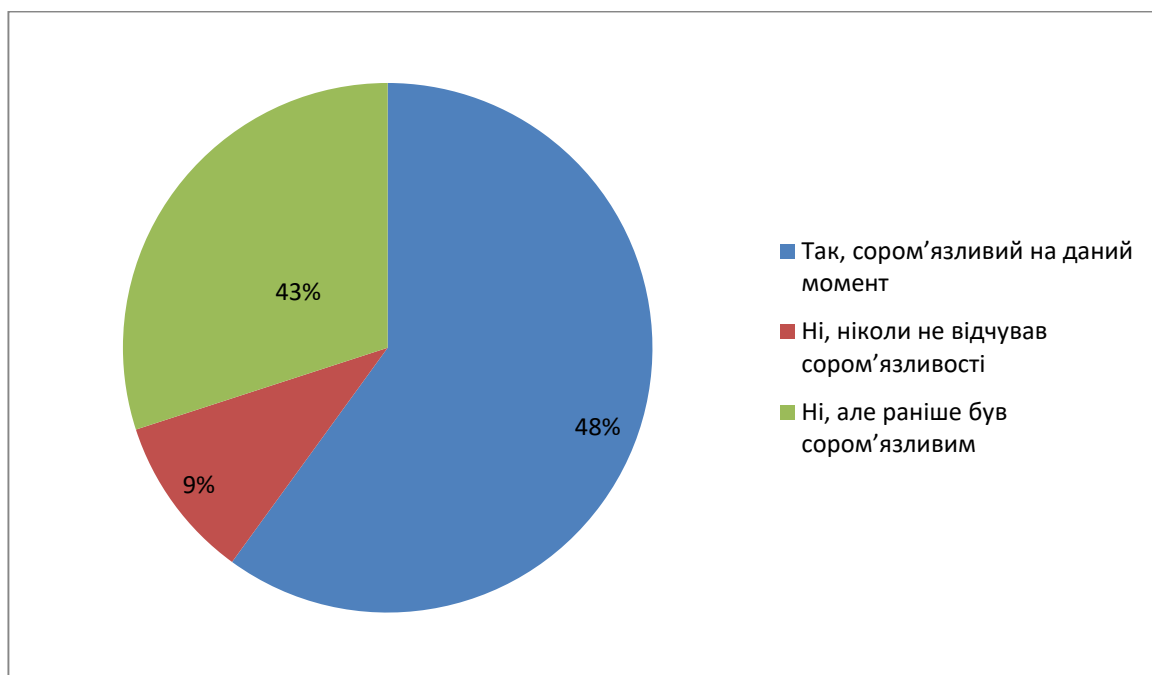
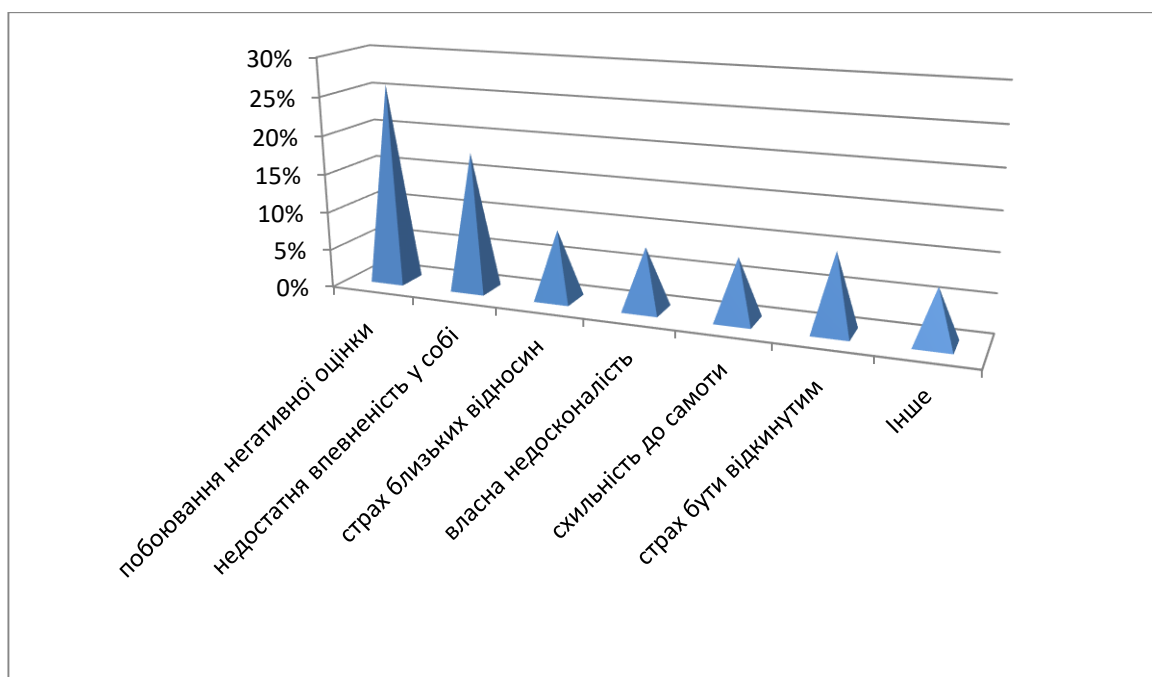


Рис 3.2. *Причини сором'язливості в юнацькому віці*



Серед основних причин, які викликають сором'язливість у досліджуваних:

Побоювання негативної оцінки (26%) (10 студентів), недостатня впевненість у собі (18%) (8 студентів), страх близьких відносин (9%) (4 студенти).

Більшість юнаків вважають, що сором'язливі, як і всі інші люди свого кола (10 осіб з 18) - 55%. При цьому схоже думку мають тільки 43% дівчат (11 осіб з 24), 37% жінок (9 осіб з 24) думають, що вони більш сором'язливі в порівнянні з іншими. При цьому тільки 11% (2 особи) юнаків думають аналогічно.

Згідно відповідям на питання 11 анкети «Наскільки Ви сором'язливі», (Таблиця 3.1) видно, що для чоловіків найбільш частими причинами, що викликають сором'язливість є:

- 1) «спілкування з представниками протилежної статі» (10 осіб, 26%);
- 2) «ситуації, в яких займають принижене становище» (3 осіб, 18,5%).

У жінок, порівняно з чоловіками, значно більша кількість ситуацій викликає сором'язливість. Жінки, як і чоловіки, найбільш сором'язливі, коли знаходяться в ситуації, в якій вони займають принижене становище (5 осіб, 16%). Крім цього, до основних ситуаціями, що викликають сором'язливість у жінок, відносяться:

- 1) «дії, спрямовані на відстоювання своїх прав» (4 особи, 12,5%);
- 2) «ситуації, коли жінку порівнюють з іншими» (4 людини, 12,5%);
- 3) «ситуації, в яких потрібно показати себе» (4 особи, 12,5%).

**Таблиця 3.1**

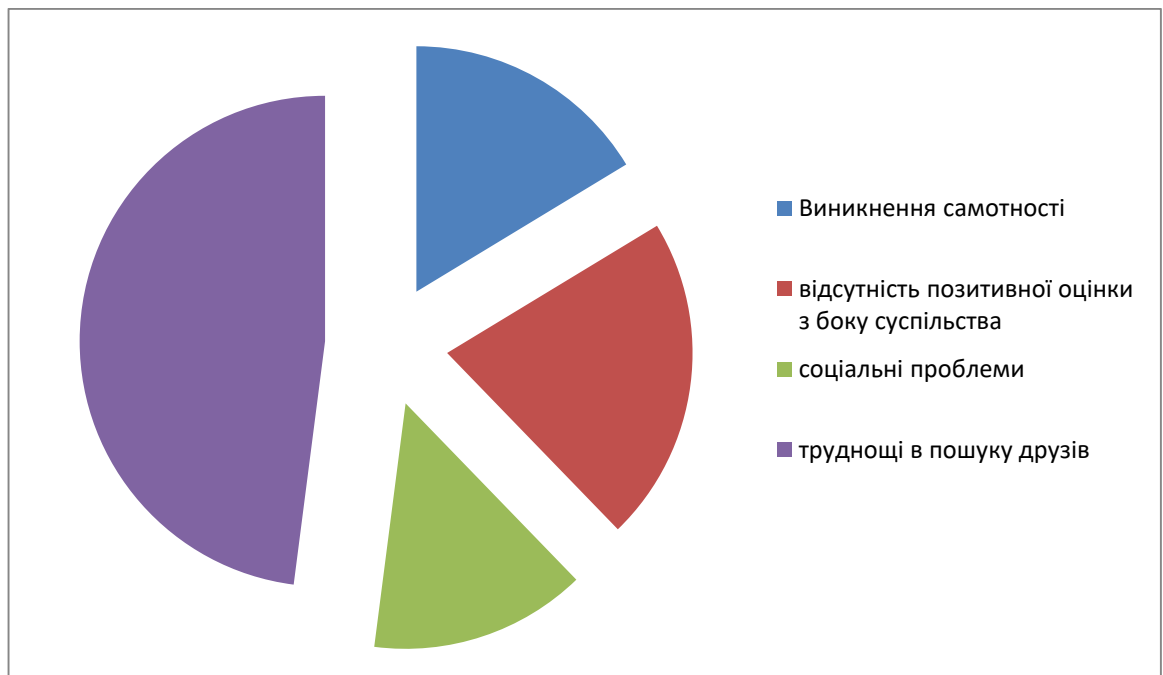
***Ситуації, що викликають сором'язливість (гендерний аспект)***

<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
спілкування з представниками протилежної статі – 26%	дії, спрямовані на відстоювання своїх прав – 12,5%
ситуації, в яких займають принижене становище – 18,5%	ситуації, коли жінку порівнюють з іншими – 12,5%
спілкування один на один з представником іншої статі – 13%	ситуації, в яких потрібно показати себе - 12,5%

ситуації, коли я перебуваю в центрі уваги малої групи людей – 9%	

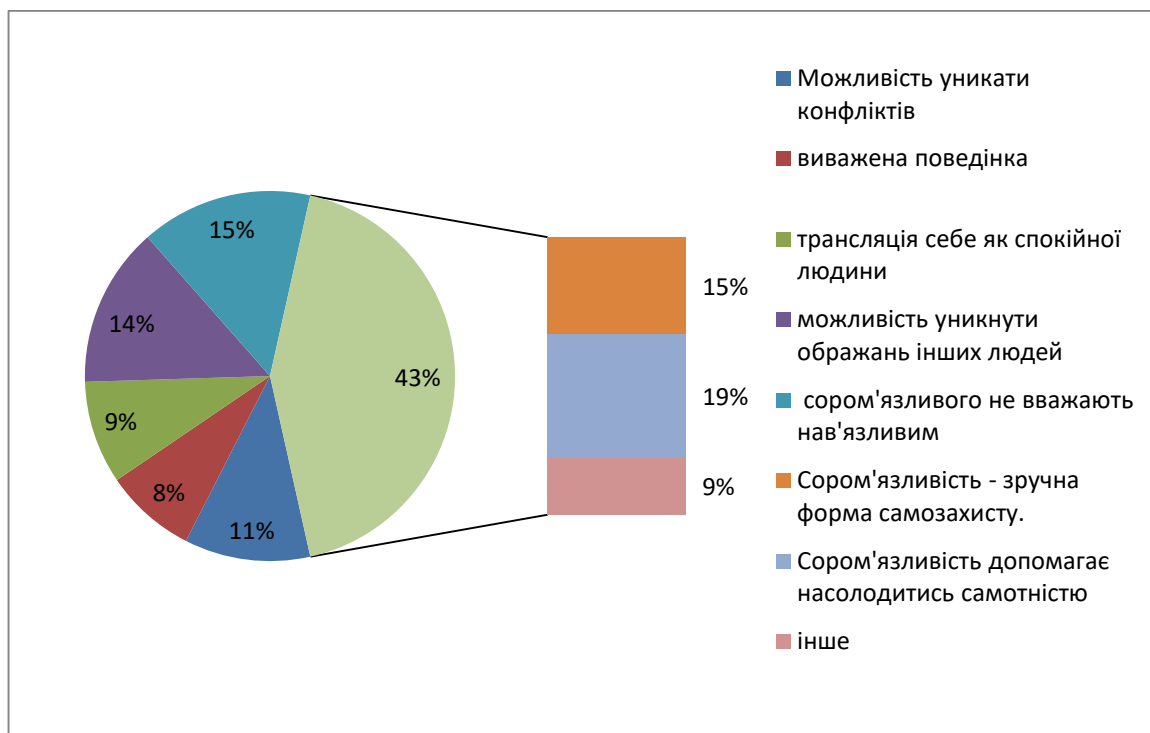
До негативних наслідків сором'язливості досліджувані відносять( Рис3) : виникнення негативних емоцій - відчуття ізоляції, самотності, депресія (16%) (6 студ), сором'язливість перешкоджає тому, щоб інші мене позитивно оцінили (наприклад, через сором'язливості мої досягнення залишаються непоміченими) ( 21%) (9 студентів), виникнення соціальних проблеми; важко знайомитися з людьми і заводити друзів, насолоджуватися спілкуванням ( 47%) (20 студентів).

**Рис 3.3 Негативні наслідки сором'язливості**



До позитивних наслідків сором'язливості досліджувані відносять ( Рис3.4): можливість уникати конфліктів (11%) ( 5 студентів), з'являється можливість дивитися на інших з боку, поводитися виважено і розумно ( 8%) (3 студенти), з'являється можливість справляти враження спокійної людини, зануреної в себе ( 9%) ( 4 студенти) , у міжособистісних відносинах сором'язливість утримує від того, щоб принизити або образити іншу людину (

14%) (6 студентів) , 8% досліджуваних відмітили, що сором'язливість не має позитивних наслідків.



Серед ситуацій, які найбільше викликають сором'язливість в осіб юнацького віку виділено такі ( Таблиця 3.2.) : «великі групи людей» (39%) (16 студентів), «спілкування один на один з представником іншої статі» (18%) ( 7 студентів), «ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими» ( 26%) ( 11 студентів) , «ймовірність сексуальної близькості» (7%) (3 студенти).

**Таблиця 3. 2**

**Ситуації, що викликають сором'язливість**

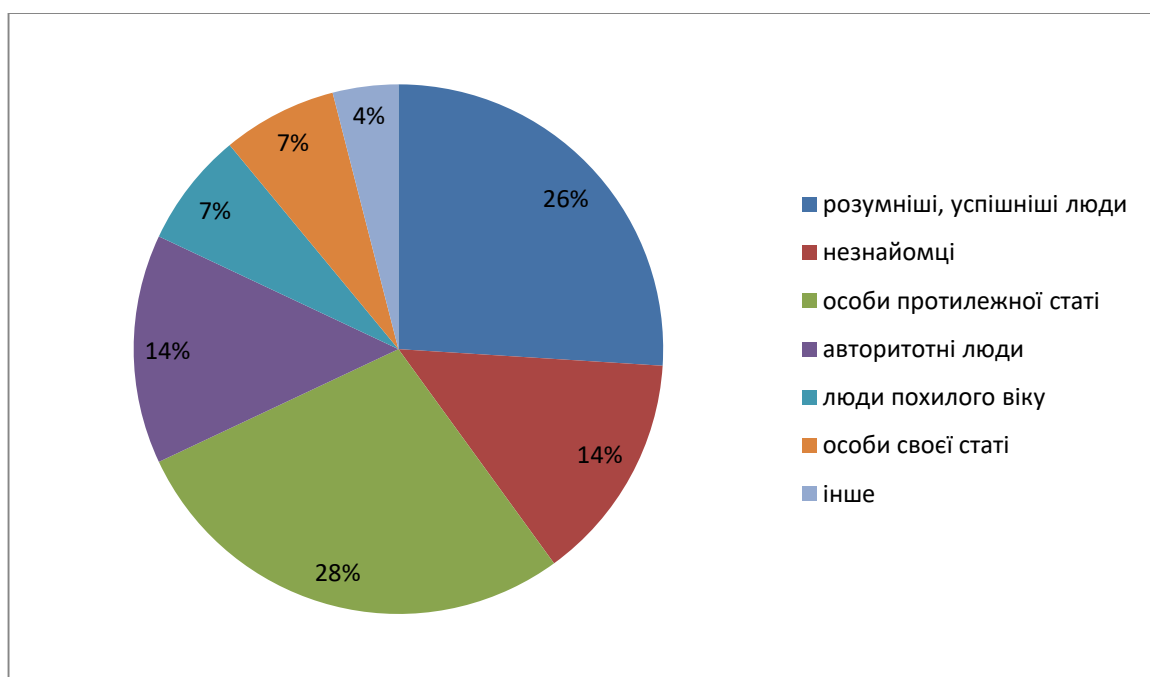
Ситуації	%
великі групи людей	39%
спілкування один на один з представником іншої статі	18%



ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими	26%
ситуації, в яких я обіймаю понижене положення порівняно з іншими	10%
ймовірність сексуальної близькості	7%

Найбільше викликають сором'язливість такі групи людей(Рис 3.5) : розумніші чи успішніші люди (26%) (11 студентів), незнайомці (14%) ( 5 студентів), особи протилежної статі (28%) (13 студентів), авторитетні люди (14%) (5 студентів), люди похилого віку (7%) ( 3 студенти).

Рис.3.5 Групи людей, що викликають почуття сором'язливості



Щодо фізичних проявів сором'язливості ( Таблиця 3.3), за Стенфордською анкетною сором'язливості Ф. Зімбардо у групі досліджуваних студентів серед фізичних реакцій найчастіше, у 41 % ( 17 студентів) досліджуваних, зустрічається почервоніння обличчя. У 33 % ( 14 студентів) такою реакцією є сильне потовиділення, а у 14 % (5 студентів) – сильне

серцебиття. Натомість, найрідше зустрічається тремтіння рук (5 % ( 2 студенти)з усієї групи досліджуваних)

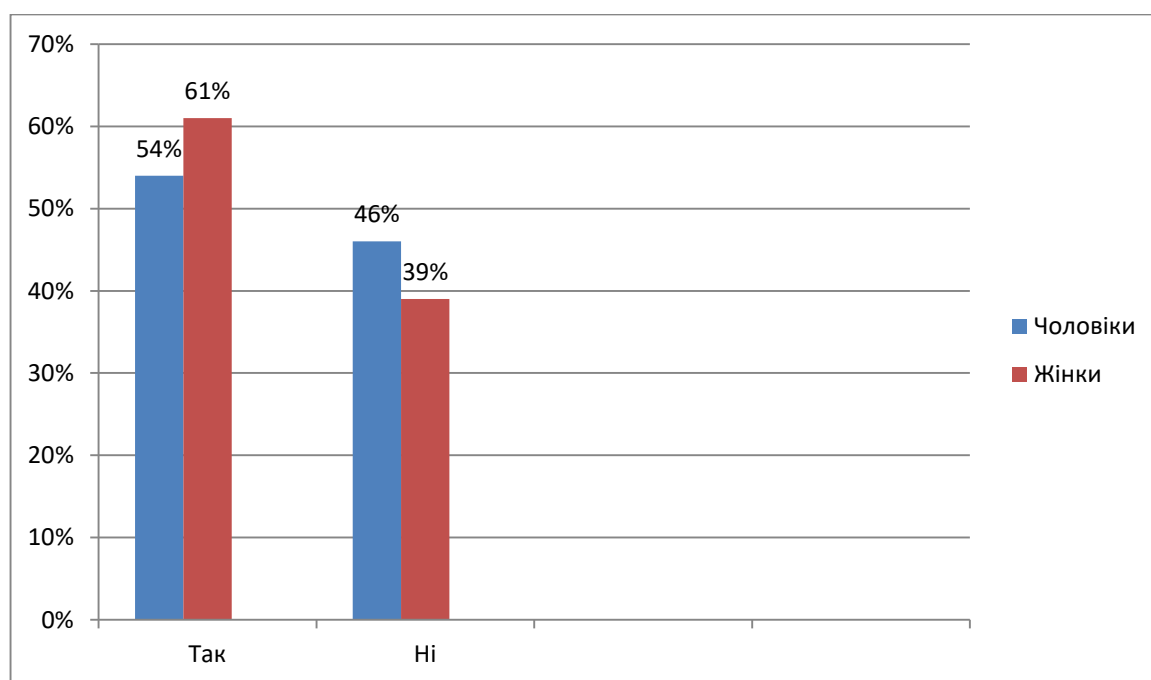
**Таблиця 3.3**

**Прояви сором'язливості**

Прояв	%
Почервоніння обличчя	41%
Сильне потовиділення	33%
Сильне серцебиття	14%
Тремтіння рук	5%

На останнє запитання анкети думки Ч і Ж виявилися однаковими, статистично однорідними (54% Ч), (61 Ж). Більшість хлопців і дівчат готові позбутися від сором'язливості, вони відповіли "так, безумовно" і "мабуть, так".

**Рис. 3.5 Чи готові ви позбутись сором'язливості ?**



Методика «Нерішучість, сором'язливість» в модифікації Е.П. Ільїна дала можливість проаналізувати рівень сором'язливості і нерішучості у групі студентів. 43% (18 студентів) опитуваних відповіли, що їм буває важко викласти свої думки словами, і тому вони не включаються в бесіду з такою

готовністю, як інші. Також студенти відмітили, що часто багато втрачають через свою нерішучість. І , що іноді через свою стриманість їм буває важко відстоювати свої права.

Дослідження сором'язливості студентів часто мають за мету встановити та проаналізувати зв'язок її особливостей з різноманітними особистісними характеристиками. При вивченні студентів часто прослідковується зв'язок сором'язливості з такою рисою – як самооцінка, коли висока загальна самооцінка і самоповага порівнюється з невисокою сором'язливістю , а невисока самооцінка – з підвищеною сором'язливістю.

Здійснюючи дослідження рівня самооцінки за методикою С. А. Будассі, опитувані оцінювались за рівнем вираженості показників самооцінки і були розділені на 5 груп: низький рівень самооцінки характеризували показники від -1 до 0, занижену самооцінку мали студенти, у яких рівень самооцінки коливався від 0,01 до 0,3, адекватна самооцінка відповідала показникам 0,31-0,6, завищена – 0,61-0,85 і високу самооцінку характеризували показники від 0,86 до 1.

Таким чином, за методикою С. А. Будассі виявлено, що у студентів переважає дещо занижена самооцінка 29% та адекватна – 27%. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних та ідеальних або бажаних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденцією до завищення можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Студентів з високим рівнем самооцінки 16%, це може свідчити про те, що вони мають високі досягнення, внаслідок цього в них підвищуються вимоги до себе. 29% студентів мають занижену та 4% - низьку самооцінку. Низька самооцінка може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

#### **Таблиця 3.4. Коефіцієнт кореляції самооцінки та сором'язливості**

	<i>Сором'язливість</i>
<i>Самооцінка</i>	0,607

Аналіз даних, наведених у таблиці 3.4 , показує, що за допомогою кореляційного аналізу виявлена статистично значуща позитивна кореляція між рівнем самооцінки та рівнем сором'язливості в групі студентів. Це означає, що чим вищі прояви низької самооцінки, тим вищою є схильність проявляти тривожні реакції в ситуаціях, які загрожують безпеці , які виливаються в прояви сором'язливості.

Отримані дані свідчать про те, що для сором'язливих студентів характерні сумніви в цінності власної особистості, недооцінка свого духовного «я», байдужість до свого «я», втрата інтересу до свого внутрішнього світу. При цьому вони готові поставити собі в провину власні промахи і невдачі, недоліки. У сором'язливих випробовуваних значимо нижчий рівень суб'єктивного контролю в області досягнення і в області міжособистісних відносин і вище - в області виробничих відносин.

Таким чином, можна припустити, що самозвинувачення, переживання негативних емоцій за через власну поведінку у сором'язливих юнаків і дівчат пов'язані переважно з невдачами в галузі міжособистісних відносин, в тих випадках, коли вони вважають себе неуспішними. Що стосується інтернальності в області досягнень, то вони схильні приписувати досягнення і успіхи обставинам - везінню, щасливому випадку, долі, іншим людям і т. п., А не собі.

Результати експериментальної роботи дозволяють припустити, що в силу зниженого самооцінки і невпевненості в собі сором'язливі люди надають великого значення власним зусиллям в значущих видах діяльності, але при цьому успіхи приписують не собі, а обставинам, везінню або нагоді. І це одне з протиріч їх особистісного складу.

## ВИСНОВКИ

Після обробки та аналізу літератури про сором'язливість ми з'ясували:

1. Сором'язливість - поширена і різнобічна риса особистості. Сором'язливість розуміється як замкнутість, невизначеність, чуйність, збентеження та аутизм як крайні прояви сором'язливості. Сором'язливість - це прихована особиста проблема, яка впливає на суспільство в цілому.

2. Характер сором'язливості різний. Джерелом є страх людей. Зародження сором'язливості багато в чому залежить від батьків, школи та соціального оточення. Від сором'язливості ніхто не застрахований. Проте існують способи її подолання.

3. Сором'язливість - розмите поняття; чим більше ми знаходимося в середовищі сором'язливих людей, тим більш сором'язливими стаємо і ми.

Існує три основні прояви сором'язливості:

- 1) зовнішня поведінка людини, що сигналізує про сором'язливість;
- 2) фізіологічні симптоми;
- 3) внутрішні почуття та слабкі сторони інтелектуальних функцій.

Слід також розрізняти так звану гіперкомпенсацію та сором'язливість, при якій діти намагаються приховати свою сором'язливість свідомою безсоромністю.

4. Сором'язливість, як правило, супроводжується негативним почуттям самотності, тривоги та депресії.

5. Сором'язливість - це проблема, яка може спричинити проблеми, але вона має багато переваг. Є добре обізнані люди, які «люблять» соромитися. Сором'язливість допомагає вдосконалюватися, підтримує розвиток індивідуальної самостійності.

Тож сором'язливість може бути як негативним фактором, так і поштовхом до розвитку особистості.

Результати експериментальної роботи дозволяють припустити, що в силу зниженої самооцінки і невпевненості в собі сором'язливі люди надають великого значення власним зусиллям в значущих видах діяльності, але при цьому успіхи приписують не собі, а обставинам, везінню або нагоди. І це одне з протиріч їх особистісного складу .

При вивченні студентів часто прослідковується зв'язок сором'язливості з такою рисою – як самооцінка, коли висока загальна самооцінка і самоповага порівнюється з невисокою сором'язливістю , а невисока самооцінка – з підвищеною сором'язливістю.

За допомогою кореляційного аналізу виявлена статистично значуща позитивна кореляція між рівнем самооцінки та рівнем сором'язливості в групі студентів (0,51). Це означає, що чим вищі прояви низької самооцінки, тим вищою є схильність проявляти тривожні реакції в ситуаціях, які загрожують безпеці , які виливаються в прояви сором'язливості.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що 48 % досліджуваних є сором'язливими на даний момент, при цьому досліджувані добре усвідомлюють цю рису. Зазвичай це проявляється декілька разів в місяць і його незавжди вдається приховати. 9% опитаних відмітили, що ніколи в житті не відчували сором'язливості

На нашу думку, сором'язливим юнакам і дівчатам важливо надавати психологічну та педагогічну підтримку , так як даний віковий період розвитку характеризується становленням суб'єктних характеристик особистості, пов'язаних з автентичністю, самостійністю і відповідальністю. У зв'язку з цим перспективами даного дослідження можуть стати розробка психокорекційних програм, спрямованих на корекцію рівня виразності довірливих відносин особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов. М., 1999.
2. Абульханова-Славская, К.А., Гордиенко Е.В. Представления личности об отношении к ней значимых других Текст. / К.А. Абульханова-Славская, Е.В. Гордиенко. // Психологический журнал. 2001. Том 22. №5. С. 38 - 47.
3. Аронсон Э. Социальная психология: психологические законы поведения человека в социуме / Э. Аронсон, Т.Уилсон, Р.Эйкерт. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. - 560 с.
4. Бенеш Г. Психологія: Довідник / Г. Бенеш ; Пер. з нім. К. : Знання-Прес, 2007. 510 с
5. Бретт Д. Сором'язливість // Жила-була дівчинка. М., 1996 . С.94-95
6. Варій М. Й. Психологія особистості / М. Й. Варій. К. : Центр навч. л-ри, 2008. 592 с
7. Галигузова Л. Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости /Л. Н. Галигузова // Вопросы психологии. 2000. No 5. С. 17–28.
8. Головатий М. Ф. Соціальна політика і соціальна робота: Термінологічно-понятійний словник / М. Ф. Головатий, М. Б. Панасюк. К. : МАУП, 2005.
9. Горянина В.А. Психология общения: учебное пособие. М., 2002.
10. Дениелс, Д., Пломин, Р. Индивидуальные различия и проявления детской застенчивости: Перев. с англ. Текст. / Д. Дениелс, Р.

Пломин. СПб.: Питер, 2001. 308 с.

11. Денисова Е.А. Гендерные особенности самореализации личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010

12. Диагностика межличностных отношений (А.А.Рукавишников) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С.167-171;

13. Донцов Д. А., Донцова М. В. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста // Образовательные технологии. 2013. № 2. С. 25–37

14. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. Кам'янець-Подільський, 2002. 96с.;

15. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). СПб.: Питер Пресс, 1996. 256 с.

16. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе. СПб.: Питер, 2001. 448 с.

17. Зимина И.С. Проблемы воспитания застенчивых детей // Воспитание школьников. 2003. № 7. С. 50-53.

18. Изард К. Эмоции человека: Перевод с англ. М.: Издательство Московского университета, 1980. 440 с.

19. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер Пресс, 2009. 176 с.

20. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752с.

21. Исследование личности с помощью модифицированной формы «В» фрайбургского личностного опросника (FPI) Й. Фаренберга, Х. Зарги, Р. Гампела // Детский психолог / Под ред. Е.И. Рогова. 1995. №7. С. 15-18.



22. Коллектив. Личность. Общение : словарь социальнопсихологических понятий / под ред. Е.С. Кузьмина, В.С. Семенова. Л., 1987.

23. Кон И. З. У пошуках себе: Особистість і його самосвідомість. М.: Политиздат, 1984. 335 с

24. Кон И. З. Психологія юнацького віку (Проблеми формування особистості). - Навчальний посібник для студентів педінститутів. М.: Просвітництво, 1979. 175 с.

25. Краснова Л.В. Психологическая характеристика застенчивости в юношеском возрасте // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 7. С. 36-38.

26. Краснова Л.В. Психосоциальные функции застенчивости // Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. Вып. 1. С. 177-179.

27. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. Учебник для вузов. СПб, Питер, 2001.

28. Лабунская В.А. и др. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений / В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус.М.: Издательский центр «Академия», 2001. 288 с.

29. Ліпський П. Ю. Основні риси освіти для сталого розвитку: наше бачення / П. Ю. Ліпський. // Проблеми освіти в суспільстві ноосферної епохи (Освіта сталого розвитку).К. : Чайка-Всесвіт, 2007. С. 46-57.

30. Моросанова, В.И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов Текст. / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. 1997. №6. С. 30-38.

31. Пайнз М. Стыд как центральный аффект в психологии самости / М. Пайнз ; Под. ред. проф. М. М. Решетникова // Психоанализ депрессий : Сборник статей. СПб. : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005. С. 46-58.
32. Палей, А.И. Страх и одиночество Текст. / А.И. Палей // Психологическая газета. 2003. №2/89. С. 28 - 29
33. Платонов, К.К. О застенчивости. Популярная психология: Хрестоматия: Текст. Учеб. пособие для студентов пединститутов / Сост. В.В.Мироненко. М.: Просвещение, 1990. С. 348 - 352.
34. Прихожан, А.М. От тревожности к уверенности Текст. / А.М. Прихожан // Школьный психолог. 2001. №15. С. 23- 30.
35. Психотерапия и экстрасенсорика / Составит. А. Н. Гопаченко. Харьков : Фолио; Ростов н/Д: Феникс, 1998. 416 с
36. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения. -Вопросы психологии. 2005. № 3. С. 62 - 72 с.
37. Симонов У. П., Ершов П. М. Темперамент Характер Особистість. Издательство Наука. М.: 1984. 388с.
38. Скрипкина Т.П. Психология доверия. М.: Академия, 2001. 264 с.
39. Тихомиров, А.В. Психология застенчивости. Методическое пособие Текст. / А.В. Тихомиров. Екатеринбург : Изд-во дворец молодежи, 1998. 68 с.
40. Цукерман, Г.А., Мастеров, Б.М. Психология саморазвития Текст. / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. М.: Интерпракс, 2005. 125 с.
41. Шакуров, Р.Х. Личность: психогенез и воспитание Текст. / Р.Х. Шакуров. Казань : Центр инновационных технологий, 2003. 305 с.
42. Шулигіна Р.А. Роль спілкування у формування особистості // Збірка матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Національна освіта: провідні тенденції та перспективи (до 140-річчя від

дня народження Б.Д.Грінченка) 15-16 грудня 2003 року.К.: КМПУ ім.  
Б.Д.Грінченка, 2004. С. 98-100.

## ДОДАТКИ

### Стенфордська анкета сором'язливості Ф.Зімбардо

1. Чи вважаєте ви себе сором'язливою людиною? 1 - так, 2 - ні.
2. Якщо так, то чи завжди ви були таким (т. Е. Були соромливі перш і залишаєтеся тепер)?
  - 1 - так, 2 - ні.
3. Якщо на перше питання ви відповіли негативно, то чи було таке час у вашому житті, коли ви були соромливі?
  - 1 - так, 2 - ні.Якщо ні, то далі можна не відповідати. Дякуємо.  
Якщо ви відповіли «так» хоча б на одне з трьох питань, продовжуйте далі.
4. Коли вами володіє сором'язливість, наскільки вона сильна?
  - 1 - надзвичайно сильна;
  - 2 - дуже сильна;
  - 3 - вельми сильна;
  - 4 - помірно сильна;
  - 5 - це щось на зразок збентеження;
  - 6 - мною володіє лише легке збентеження.
5. Як часто ви відчуваєте (випробовували) відчуття сором'язливості?
  - 1 - щодня;
  - 2 - майже щодня;
  - 3 - часто, майже через день;
  - 4 - один або два рази на тиждень;
  - 5 - іноді - рідше, ніж раз на тиждень;
  - 6 - рідко - один раз на місяць або ще рідше.
6. У порівнянні з людьми вашого кола, статі і віку, наскільки ви сором'язливі?
  - 1 - набагато більш сором'язливий;
  - 2 - більш сором'язливий;

3 - приблизно настільки ж сором'язливий;

4 - менш сором'язливий;

5 - значно менш сором'язливий.

7. Наскільки бажано для вас бути сором'язливим?

1 - дуже небажано;

2 - небажано;

3 - байдуже;

4 - бажано;

5 - дуже бажано.

8. Чи є (чи була) сором'язливість для вас особистою проблемою?

1 - так, часто;

2 - так, іноді;

3 - так, зрідка;

4 - рідко;

5 - ніколи.

9. Випробовуючи сором'язливість, чи можете ви це приховувати, так щоб інші не вважали вас сором'язливим?

1 - так, завжди;

2 - іноді виходить, іноді ні;

3 - ні, зазвичай мені цього приховати не вдається.

10. Чи вважаєте ви себе інтровертом або екстравертом?

1 - виражений інтроверт;

2 - помірний інтроверт;

3 - злегка інтровертірований;

4 - нейтральний;

5 - злегка екстравертований;

6 - помірний екстраверт;

7 - виражений екстраверт.

11-19. Що з перерахованого може бути причиною вашої сором'язливості?

Відзначте те, що стосується вас.

11. Побоювання, що мене негативно оцінять.
12. Страх бути відкинутим.
13. Недостатня впевненість у собі.
14. Недолік соціальних навичок, а саме ... ..
15. Боязнь близьких відносин.
16. Схильність до усамітнення.
17. Асоціальні інтереси, захоплення і т. П.
18. Власне недосконалість, недоліки, а саме ... ..
19. Інше, а именно...
- 20-27. Сприйняття сором'язливості. Чи вважають названі нижче люди, що ви сором'язливі? Як ви вважаєте, наскільки сором'язливим вони вас вважають?

Відповідайте, користуючись наступними балами:

- 1 - вкрай сором'язливий;
- 2 - дуже сором'язливий;
- 3 - вельми сором'язливий;
- 4 - помірно сором'язливий;
- 5 - до деякої міри сором'язливий;
- 6 - злегка сором'язливий;
- 7 - незастенчівих;
- 8 - вони не знають;
- 9 - я не знаю їх думки.
20. Ваша мати?
21. Ваш батько?
22. Ваші брати і сестри?
23. Близькі друзі?
24. Ваш чоловік (або інтимний друг, подруга)?
25. Ваші однокласники?
26. Ваш нинішній сусід?
27. Викладачі або керівники, колеги, які добре вас знають?
28. Приймаючи рішення назвати себе сором'язливим, чим ви керувалися?

1 - Ви сором'язливі (або були соромливі) завжди і при будь-яких обставин.

2 - Ви сором'язливі (або бували соромливі) більш ніж в 50% ситуацій, т. Е. Частіше, ніж незастенчівих.

3 - Ви сором'язливі (або бували соромливі) лише іноді, але в досить важливих для вас ситуаціях, так що вас тому можна вважати сором'язливим.

29. Чи траплялося, що вашу сором'язливість приймали за якусь іншу рису, наприклад байдужість, холодність, нерішучість?

1 - так, а именно...

2 - ні.

30. Чи трапляється вам випробовувати сором'язливість на самоті? 1 - так, 2 - ні.

31. Чи трапляється вам випробовувати, збентеження на самоті? 1 - так, 2 - ні.

32. Якщо так, то вкажіть, коли, як і чому ... ..

33-36. Що валить вас в сором'язливість?

33. Якщо ви відчуваєте зараз або зазнавали в минулому відчуття сором'язливості, вкажіть, які ситуації, види діяльності або типи людей їх викликають (відзначте так чи інакше всі пункти).

Ситуації та види діяльності, які дивують мене в сором'язливість:

- Будь-які ситуації спілкування;
- Великі групи людей;
- Малі групи, що виконують спільну діяльність;
- Малі групи спілкуються людей;
- Спілкування один на один з представником своєї статі;
- Спілкування один на один з представником іншої статі;
- Ситуації, в яких я вразливий (наприклад, коли прошу про допомогу);
- Ситуації, в яких я обіймаю понижене становище порівняно з іншими (наприклад, коли звертаюся до начальства);

- Ситуації, що вимагають відстоювання своїх прав (наприклад, коли доводиться скаржитися на погане обслуговування або низька якість товару);

- Ситуації, коли я перебуваю в центрі уваги малої групи людей (наприклад, коли мене комусь представляють або запитують мою думку);

- Ситуації, коли мене оцінюють або порівнюють з іншими;

- Будь-які нові соціальні контакти;

- Ймовірність сексуальної близькості.

34. Тепер поверніться до попереднього питання і з приводу кожної ситуації відзначте, викликала чи вона у вас сором'язливість впродовж останнього місяця:

0 - ні, але раніше бувало;

1 - так, в значній мірі;

2 - так, в чималому ступені;

3 - взагалі так;

4 - тільки злегка;

5 - безумовно, ні.

35. Типи людей, що викликають у мене сором'язливість:

- мої батьки;

- Мої брати і сестри;

- Інші родичі

- Друзі;

- Незнайомці;

- Іноземці;

- Авторитетні особи (в силу їх положення - викладачі, начальники і т. П.);

- Авторитетні особи (в силу їх переваги - фахівці, інтелектуали);

- люди похилого віку;

Додаток - діти (значно молодший за мене);

- Група представників іншої статі;

- Група представників мого статі;

- Представник іншої статі один на один;



- Представник мого статі один на один.

36. Тепер поверніться до попереднього питання і відзначте, виникала у вас протягом останнього місяця сором'язливість при зустрічі з цими категоріями людей:

0 - ні, але раніше бувало;

1 - так, в значній мірі;

2 - так, в чималому ступені;

3 - взагалі так;

4 - лише злегка.

37-40. Реакції, пов'язані з сором'язливістю.

37. На підставі чого ви укладаєте, що відчуваєте сором'язливість?

1 - на підставі думок, переживань і тому подібних внутрішніх симптомів;

2 - на підставі своїх дій в даній ситуації;

3 - на підставі як внутрішніх відчуттів, так і зовнішніх реакцій.

38. Якщо ви відчуваєте або зазнавали сором'язливість, які з фізичних реакцій характерні для цього стану? Поставте 0 проти тих, які не істотні, решта проранжуйте від 1 (найбільш типові, часто виникають, сильні) і вище (2 - менш часті і сильні і т. Д.).

Фізичні реакції:

- Почервоніння обличчя;

- Почастішання пульсу;

- Бурчання в животі;

- Дзвін у вухах;

- Сильне серцебиття;

- сухість в роті;

- Тремтіння рук;

- Підвищена пітливість;

- Слабкість;

- Інше (вказіть, що именно)...

39. Які особливі думки і почуття характерні для вашого переживання сором'язливості? Поставте 0 проти тих, які вам не властиві. решта проранжуйте від 1 (найбільш типові, часті і сильні) і вище (менш типові). Одним і тим же балом можна відзначити декілька пунктів.

Думки і почуття:

- Позитивні думки (наприклад, задоволеність собою);
  - Ніяких особливих думок (наприклад, порожні мрії, роздуми «ні про що»);
  - Самососредоточення (наприклад, крайня заклопотаність власною персоною, кожним своїм кроком);
  - Думки, сконцентровані на неприємних сторонах ситуації (наприклад, думка про те, що моє становище жахливо, що хотілося б опинитися поза ним);
  - Думки, орієнтовані на відволікання (наприклад, про щось іншому, ніж можна було б зайнятися, про те, що неприємна ситуація скоро скінчиться);
  - Негативні думки про себе (наприклад, що я дурний);
  - Думки про те, як мене оцінюють оточуючі, що вони про мене думають;
  - Думки про свою поведінку (яке враження я виробляю і як його поліпшити);
  - Думки про сором'язливість взагалі (наприклад, про те, наскільки поширена сором'язливість і які її наслідки);
- інше, а именно...

40. Якщо ви відчуваєте або зазнавали сором'язливість, то в яких зовнішніх діях це проявляється, так що оточуючі можуть зрозуміти, що ви сором'язливі? Поставте 0 проти тих дій, які вам не властиві, а решта проранжируйте від 1 і вище як у попередніх випадках. Одним і тим же балом можна відзначити декілька пунктів.

Дії:

- Я говорю дуже тихо;
- Уникаю людей;

- Не здатний дивитися в очі;
- Я мовчу (не можу говорити);
- Заїкаюся;
- Балакаю нісенітницю;
- Завмираю;
- Уникаю що-небудь робити;
- Намагаюся сховатися;
- Інше, а именно...

#### Наслідки сором'язливості

41. Які негативні наслідки сором'язливості? (Відзначте те, що стосується вас.)

- Немає.
- Виникають соціальні проблеми; важко знайомитися з людьми і заводити друзів, насолоджуватися спілкуванням.
- Виникають негативні емоції - відчуття ізоляції, самотності, депресія.
- Сором'язливість перешкоджає тому, щоб інші мене позитивно оцінили (наприклад, через сором'язливість мої досягнення залишаються непоміченими).
- Трудно домагатися свого, висловлювати власну думку, використовувати що надаються можливості.
- Моя сором'язливість спонукає інших негативно мене оцінювати (наприклад, мене несправедливо вважають недружнім, зарозумілим).
- Виникають труднощі у взаєморозумінні (наприклад, на людях я не можу ясно мислити і виражати свої почуття).

Сором'язливість провокує надмірне поглиблення в себе.

42. Які позитивні наслідки сором'язливості? (Відзначте те, що стосується вас.)

- Немає.
- З'являється можливість справляти враження скромного людини, зануреної в себе.
- Дозволяє уникати конфліктів.

- Зручна форма самозахисту.
- З'являється можливість дивитися на інших з боку, поводитися виважено і розумно.
- Виключаються негативні оцінки з боку інших (наприклад, сором'язливого не вважають нав'язливим, агресивним, претензійною).
- Дозволяє вибрати серед ймовірних партнерів по спілкуванню тих, хто мені більш симпатичний.
- Вдається усамітнитися і насолодитися самотністю.
- У міжособистісних відносинах сором'язливість утримує від того, щоб принизити або образити іншу людину.

43. Чи вважаєте ви, що вашу сором'язливість можна подолати? 1 - так, 2 - ні, 3 - не впевнений.

44. Чи готові ви до серйозної роботи над собою, щоб позбутися від сором'язливості? 1 - так, безумовно; 2 - мабуть, так; 3 - ще не впевнений; 4 - ні.