

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра диференціальної і спеціальної психології

Дипломна робота

Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр

На тему: Психологічні причини почуття сорому особистості

Psychological reasons for feeling shame of personality

Виконала студентка 5 курсу
заочної форми навчання
Напряму підготовки спеціальності
6.030102 "Психологія"
Кушнір Олена Миколаївна

Керівник: доктор психологічних наук,
доцент кафедри диференціальної і
спеціальної психології
Кононенко О.І. _____

Рецензент: кандидат психологічних
наук, доцент кафедри загальної
психології та психології розвитку
особистості
Крюкова М.А. _____

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№__ від «__» _____ р.
Завідувач кафедри
_____ Родіна Н.В.

Захищено на засіданні ЕК №__
Протокол №__ від «__» _____ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою,
шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК

Одеса – 2018 року

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	РОЗДІЛ. ПРОБЛЕМА СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	6
1.1.	Сором'язливість як психологічний феномен.....	6
1.2.	Фактори які визначають сором'язливість.....	15
1.3.	Прояви сором'язливості особистості.....	20
Висновки до першого розділу.....		26
РОЗДІЛ 2	ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН ПОЧУТТЯ СОРОМУ ОСОБИСТОСТІ.....	28
2.1	Організація та методи дослідження.....	28
2.2	Аналіз результатів дослідження психологічних причин сором'язливості.....	33
2.2.1.	Результати дослідження психологічних причин сором'язливості.....	33
2.2.2.	Результати дослідження вікових особливостей сором'язливої особистості.....	36
2.2.3.	Аналіз впливу соціального оточення на самооцінку і сором'язливість особистості.....	48
Висновки до другого розділу.....		51
ВИСНОВКИ		53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ		55

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена тим, що проблема сором'язливості сягає своїм корінням в дитинство і супроводжує сором'язливу людину все життя.

Сором'язливість може проявлятися у з самого раннього віку. З точки зору психології, це дуже складний феномен, в основі якого лежить багато особистісних проблем і особливостей. Сором'язливість може бути душевним недугом, який калічить людину не менше, ніж найважча хвороба тіла. Її наслідки можуть бути гнітючими: сором'язливість перешкоджає тому, щоб зустрічатися з новими людьми, заводити друзів і отримувати задоволення від потенційно приємного досвіду; вона утримує людину від того, щоб висловлювати свою думку і відстоювати свої права; сором'язливість не дає іншим людям можливість позитивно оцінити особисті гідності сором'язливої людини; вона посилює надмірну зосередженість на собі і своїй поведінці; сором'язливість заважає ясно мислити і ефективно спілкуватися; сором'язливість, як правило, супроводжується негативними переживаннями, такими як почуття самотності, тривоги або суму». В якомусь зі своїх різноманітних проявів проблема сором'язливості може тихо вторгтися в життя кожного з нас. Щоб цьому запобігти, ми повинні зрозуміти її природу, і тим самим допомогти сором'язливим зруйнувати свою внутрішню «в'язницю» і повернути собі свободу мови, дії, людських контактів.

На зовнішньому рівні сором'язливість в основному проявляється в спілкуванні. Чоловіку важко контактувати з іншими, бути в центрі компанії, розмовляти, коли його слухає велика кількість людей, виступати перед іншими. Сама думка про те, що він зараз приверне до себе увагу, йому неприємна.

У навчальних закладах сором'язливість може стати коренем безлічі проблем. Під час занять, де спілкування тримається не на монолозі викладача, а на двосторонньому контакті, активною стороною часто повинен

виступати саме студент. Всі предмети в тій чи іншій мірі припускають усні виступи, а для гуманітарних предметів це основна форма спілкування викладача зі студентами.

Сором'язливість людини в процесі навчання, з одного боку, може послужити перешкодою для якісного засвоєння матеріалу: сором'язливість, будучи високим емоційним напруженням, блокує різні розумові процеси, негативно впливає на пам'ять. З іншого боку, сором'язливість завдає шкоди психоемоційному здоров'ю: для сором'язливого чоловіка виступ перед аудиторією - стрес, який, в свою чергу, може привести до виникнення у людини різного роду страхів.

Особливо яскраво сором'язливість проявляється в підлітковому віці. Соромливому підлітку важче спілкуватися з однолітками, часто вони самі уникають контакту з іншими людьми. Вони постійно відчують якийсь неспокій і вважають себе гірше інших. Сором'язливі часто коливаються в прийнятті рішень, не проявляють ініціативи, не затверджують і не захищають себе. Що в подальшому може зіграти вирішальну роль у влаштуванні на роботу, створенні сім'ї таї взагалі, житті.

Актуальність дослідження зумовила вибір теми дослідження: «Психологічні причини почуття сорому особистості».

Мета дослідження – виявити та емпірично дослідити психологічні причини почуття сорому особистості.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз літератури з проблеми психологічних причин почуття сорому особистості ;
2. Розглянути психологічні особливості сором'язливої особистості ;
3. Виявити психологічні причини почуття сорому особистості.

Об'єкт дослідження – сором'язливість особистості.

Предмет дослідження – психологічні причини почуття сорому особистості.

Методи дослідження. З метою вирішення поставлених дослідницьких завдань та для забезпечення об'єктивності дослідження психологічних причин сором'язливості, в роботі використана низка методів, а саме:

а) теоретичні - метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою;

б) емпіричні - метод психодіагностичного обстеження, методи математичної обробки емпіричних даних - метод порівняльного аналізу отриманих результатів, метод математичної статистики (t-критерій Стюдента, критерій нормальності Колмогорова-Смірнова).

Для статистичної обробки даних відібрані комп'ютерні програми: Statistica, Microsoft Office Excel.

Метод психолого-діагностичного обстеження включав в себе ряд психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження причин сором'язливості.

1. Методика «Шкала психологічного благополуччя Ріфф»;
2. Методика «П'ятифакторний особистісний опитувальник »;
3. Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі»;
4. Методика «Стенфордський тест на сором'язливість».

База дослідження. Емпіричне дослідження було проведено на базі Одеського Національного Університету імені І.І.Мечникова. У дослідженні брали участь 60 осіб, віком від 17 до 22 років, 30 з яких 17– річні, та 30 осіб 21 та 22–річні.

Структура роботи: робота складається із: 2 розділів, висновків, списку використаної літератури, таблиць графіків, додатків. Загальний об'єм –64, з них основного тексту – 54, список використаної літератури - 46 джерел.

ВИСНОВКИ

1. На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з проблеми психологічних причин почуття сорому особистості. Було виявлено дві протилежних теорії стосовно походження сором'язливості. Представники першої вважають, що сором'язливість слід розглядати як біологічно обумовлену межу, пов'язану зі збудливістю нервової системи. Сором'язливість людини відрізняється особливою чутливістю і високою збудливістю нервової системи, яка особливо вразлива до соціального стресу. В той час, як представники другої вважають, що людина являє собою продукт того, чому вона навчилася. Вона застосовує ті дії, які винагороджуються, і утримується від тих, які спричиняють негативні наслідки. Згідно цієї теорії, сором'язливість являє собою придбану реакцію страху на соціальні стимули.

2. Розглянувши психологічні особливості сором'язливої особистості, можна сказати, що сором'язливість слід розглядати як процес, як стан і як властивості особистості. Сором'язливість по різному проявляється у людей в залежності від віку та професії, може посилюватись і слабшати, має свої характеристики і певну імпульсивність. Як стан, сором'язливість супроводжується порушенням вегетативної та психомоторної сфери, мовленнєвої діяльності, емоційно-вольових, розумових процесів, рядом специфічних змін самосвідомості, що характеризують загальний стан нервово-психічної напруженості.

Як властивість сором'язливість пов'язана з переживанням психологічного дискомфорту, стабільними труднощами у встановленні контактів, зниженими адаптивністю і самоповагою, підвищеною сензитивністю при соціальній взаємодії. Вона часто входить у синдром особистісних властивостей, що знижують рівень соціальної взаємодії та успішність. Сором'язливість може бути короточасним проявом і постійною особистісною рисою. Вікова (підліткова і юнацька) сором'язливість виникає

в період активного засвоєння соціального досвіду, нових соціальних ролей, формування статевої позиції, підвищення суб'єктивної значності спілкування з представниками протилежної статі. Вікову і ситуативну сором'язливість слід розглядати як соціальну сором'язливість тому, що причинами її виникнення можуть бути різноманітні соціальні фактори. Вона піддається корекції аж до повного подолання при сприятливому збігу обставин: вдалий шлюб, професійний успіх, фізичне і нервово-психічне здоров'я тощо. Особистісна сором'язливість зазвичай має у генезисі, як біологічну схильність, так і несприятливий соціальний вплив.

3. За результатами дослідження психологічних причин почуття сорому, нами було виявлено, що більшість студентів відчують сором'язливість через недостатню впевненість в собі, власну недосконалість, страх близьких стосунків. Серед студентів першого курсу переважають число сором'язливих осіб. Це можна пояснити тим, що це люди, для яких є новим їх соціальне оточення, вони тільки нещодавно стали учасниками своєї студентської групи, більшість із них прибуло на навчання з інших міст і проживає у гуртожитках і вся організація навчального процесу є для них незнайомою і потребує адаптації, на відмінну від студентів четвертого курсу. У студентів четвертого курсу низький рівень сором'язливості через те, що вони успішно адаптувалися до нового соціального середовища, мають тенденцію до мотивації на успіх, мають високий рівень позитивних відносин з оточуючими та емоційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов/А. Адлер. Издательство «Феникс», 1997г.– 416с.
2. Адлер А. Понять природу человека/А.Адлер. ГУМАНИТАРНОЕ АГЕНСТВО «АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ» СПб.:1997г.–81с.
3. Баранов А.А. Детские болезни/А.А. Баранов. Учебник. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002:.–880с.
4. Биик Дж.У. Тренинг преодоления социофобии/Дж.У. Биик. Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 226 с.
5. Бодалеева А.А. В мире подростка /А.А. Бодалеева. М.: Медицина, 1980. – 252с.
6. Бретт Д. Застенчивость // Жила-была девочка, похожая на тебя /Д.Бретт. Независимая фирма "Класс", 1996. –95с.
7. Ван ден Брук. Руководство для детей, у которых трудны родители/М. Ван ден Брук. СПб., Светлячок – Речь, 2001.–160с.
8. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребёнок// Дошкольное воспитание/Л.Н.Галигузова. – 2000. –120с.
9. Галигузова Л.Н. Межличностные отношения ребёнка от рождения до 7 лет/Л.Н. Галигузова. М., Воронеж, 2001.–240с.
10. Григорьева О. В. Разработка коррекционной программы для снижения застенчивости подростков / Григорьева О. В. Обухова С. Г. 2015. №6. С.339-340.
11. Зимбардо Ф. Застенчивость, что это такое и как с ней бороться / Ф. Зимбардо. СПб.: Питер: Питер-пресс, 1995. 2005.–96с.
12. Зимбардо Ф. Застенчивость/Ф.Зимбардо. СПб : перевод Степанов Сергей 1991. –280с.

13. Зимбардо Ф. Застенчивость: Что это такое и как с ней справляться: Исследования проведены в сотрудничестве с П.А. Пилконисом/ Ф.Зимбардл. СПб.: Питер: Питер-пресс, 1995.–256с.
14. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость/Ф.Зимбардо - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 304 с.
15. Зимбардо Ф. Застенчивый ребенок/ Ф.Зимбардо. с англ. Е. Долинской. - М.: АСТАстрель, 2005. 302с.
16. ИзардК.Э. Психология эмоций/ К.Э.Изард. Перев.с англ. – СПб: Издательство «Питер», 1999.–464с.
17. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений/ Е.П. Ильин. СПб.:Питер,2013.–576с.
18. Каменева Г. Н. Гендерная идентичность как социокультурная детерминанта застенчивости / Г.Н. Каменева. Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2014. №2. С.50-54
19. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми/Л.И. Катаева. – М, 2004.–56с.
20. Кибзун А.И. Теория вероятностей и математическая статистика. Базовый курс с примерами и задачами/ А.И. Кибзун. Е.Р.Горяинова. А.В.Наумов. СиротинА.Н Учебн.пособие.–М.:ФИЗМАТЛИТ, 2002.–224 с.
21. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения/ Ю.А.Клейберг. Учеб.пособие для вузов. - М., 2001. – 429 с.
22. Кон И. С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности)/ И.С. Кон. Учебное пособие для студентов пединститутов. - М.: Просвещение, 1979. –175 с.
23. Кононенко О.І. Специфіка емоційно – оцінного ставлення до себе на 17 році життя /О.І. Кононенко //Вісник Одеського національного університету. Психологія. Том 15.Випуск 9. 2010р.С.62-70.
24. Кононенко О.І. Психологічні аспекти впливу сімейного фактору на формування перфекціонізму особистості / О.І. Кононенко // Вісник Одеського національного університету імені. І.І. Мечникова.–Серія:

Психологія.—Т.20,Вип.1(35).— Одеса : Вид-во ОНУ імені І.І.Мечникова, 2015.—С.64-71.

25. Кондратьева (Чечулина) К. С. Психолого-педагогическая коррекция застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения/ К.С. Кондратьева. М. 2012. №1. С.40-46.

26. Кондратьева К. С. Психологический анализ феномена застенчивости /К.С. Кондратьева. Екатеринбург.2009. №9. С.266-274.

27. Краснова Л.В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности/ Л.В. Краснова. Ростов –на – Дону, 2007.—165с.

28. Краснова Л.В. Психосоциальные функции застенчивости/Л.В.Краснова. Вестник АГУ—2006. №1. С.177-179.

29. Краснова Л. В. Психологический анализ феномена застенчивости/ Л. В. Краснова. Л. А.Торохина .М. 2005. №1. С.122-124 .

30. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. Учеб.пособие для вузов. —М2001.— 278 с.

31. Куницына В. Н. Межличностное общение/В.Н. Куницына. Н.В. Казарринова. В.М. Погольша. СПб.: Питер, 2001.-345с.

32. Кэттелл Р.Б. Описание и измерение личности/Р.Б. Кэттелл. 1946г.—436с.

33. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. Высш. пед. учеб. Заведений /Р.С. Немов. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2001. — Кн.2: Психология образования. —608 с.

34. Никитина И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения/ И.В. Никитина. А.Б.Холмогорова. М. — 2010. №1. С.80-85.

35. Ральникова И. А. Застенчивость: проектирование жизненных перспектив на юношеском этапе социализации/И.А. Ральникова. Известия АлтГУ. 2011. №2-2. С.59-63.

36. Реан А. А.Психология подростка/ А.А.Реан. СПб.,2003. - 456 с.

37. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти/А.А.Реан. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002 – 656 с.
38. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции/Л.М. Семенюк. Учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998.– 96с.
39. Сидоренко Є.В. Методи математичної обробки в психології/Є.В. Сидоренко. СПб.: ООО «Речь», 2000. – 350 с.
40. Сикорский И.А. Физиогномика/ И.А.Сикорский. М.: «Профит Стайл», 2011 .–224с.
41. Смирнова Е.О. Детская психология/Е.О. Смирнова. М.: Изд-во РОУ, 2003. – 368 с.
42. Уткина И.М. Основные дидактические положения психологической коррекции застенчивости/И.М. Уткина. XXI век: ЧЕЛОВЕК. ОБЩЕСТВО. НАУКА: Сб. науч. статей / Под общ.ред. проф. О.Ю. Ефремова/Вып. 4. СПб.: Астерион, 2008.– С.100-105.
43. Уткина И.М. Субъектный подход в исследовании проблемы коммуникативной компетентности у застенчивых подростков 10-12 лет/ И.М. Уткина, Н.В. Шингаева// XXI век: ЧЕЛОВЕК. ОБЩЕСТВО. НАУКА: Сб. науч. статей / Под общ.ред. проф. О.Ю. Ефремова/ Вып. 4. СПб.: Астераон, 2008. – 257с.
44. Френкин Р.Е. Мотивация поведения/ Р.Е. Френкин. СПб., 2003.– 644с.
45. Шевеленкова Т.Д. Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований) / Психологическая диагностика/ Т.Д. Шеверенко. П.П. Фесенко.М.–2005г.– 165 с.
46. Эльконин Б.Д. Психология развития / Б.Д. Эльконин. Учеб.пособие для студ.вузов - М.: Академия, 2001. – 416 с.