

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩА СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ

**Младінова Д. Г.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальності 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Базика Є. Л.*

кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
соціальної психології, ФПСР

Актуальність дослідження визначається широкою поширеністю феномену сором'язливості серед різних верств населення та впливом цього явища на повноцінну життєдіяльність людини. Сором'язливість часто лишає можливості повноцінної комунікації, самореалізації, кар'єрного зростання, особистісного розвитку. Незважаючи

на свою поширеність, проблема сором'язливості мало досліджена. До 70-х років ХХ ст. феномен сором'язливості взагалі не вивчався. Якщо брати до уваги дані дослідження Ф. Зімбардо, то більше 40% американських студентів вважають себе сором'язливими, а 80% опитуваних відповіли, що в будь-який період свого життя відчували сором [3]. Тому вивчення природи, причин, проявів цього феномену є надзвичайно важливим.

Мета роботи: дослідження теоретичних аспектів сором'язливості, включаючи її причини, симптоми та гендерний вплив.

Сором'язливість як психологічне явище визначається як схильність людини до надмірної турботи з приводу негативної оцінки її з боку оточення, що супроводжується дискомфортом під час спілкування та утрудненнями встановлення міжособистісних контактів. Інтерес до розуміння феномену сором'язливості особистості виник ще в часи античності. На думку мислителя Платона, соромливість може з'являтися лише тоді, коли відчувається страх перед сторонньою думкою. Аристотель у сором'язливості вбачав наявність особистісного сорому за вчинки. Сором'язлива людина постійно переживає з приводу того враження, яке справляє на інших, очікує несхвалення чи критики [1]. Ці побоювання призводять до гальмування взаємодії, обмеження самовираження.

Сором'язливість слід розглядати з двох сторін, як стан і як властивість особистості.

Сором'язливість як стан (ситуативна сором'язливість) – складне психологічне явище, що супроводжується почуттям провини і сорому, невпевненістю в собі, недооцінкою своїх знань і можливостей. Як правило, вона має короткочасний характер і проявляється рідко [2].

Як властивість (особистісна сором'язливість) – це риса людини, що виявляється порушеннями психомоторики,

мовленнєвої діяльності, а також емоційних, розумових і мовленнєвих процесів. Такий стан проявляється часто та заважає по життю [1].

Основними симптомами та зовнішніми проявами сором'язливості є підвищена нервозність, збентеження у комунікативних ситуаціях, почервоніння обличчя, плутанина мови, скутість рухів, метушливість або навпаки – пасивність, мовчазність. Сором'язливі особи уникають великих компаній, їм важко знайомитися, підтримувати бесіду, щось презентувати чи публічно виступати [1].

Причинами виникнення цього феномену можуть бути як біологічні (особливості вищої нервової діяльності, генетична схильність), так і соціально-психологічні фактори. До останніх уналежнюють травматичний досвід спілкування в дитинстві, неадекватні сімейні установки, занижену самооцінку [1].

Гендерний аналіз свідчить, що сором'язливість частіше спостерігається в осіб жіночої статі, що пов'язують із соціокультурними стереотипами виховання дівчат. Вивчаючи феномен сором'язливості в підлітковому віці, помітні протилежні ставлення оточення до наявності цієї риси у хлопчиків та дівчат. Сором'язливість у хлопчиків викликала непокоєння у батьків, нерозуміння вчителів, сприймалась як недолік у найближчого оточення. Ця ж особливість характеру в дівчат викликала захоплення і називалась бажаною рисою, наряду зі скромністю [2]. Але і хлопчики, і дівчата, яким притаманна сором'язливість, говорять про бажання позбутися її, щоб стати сміливішими, ініціативнішими, контактнішими, впевнішими в собі та навчитись відстоювати свою думку.

Висновок. Сором'язливість є надзвичайно цікавим та актуальним об'єктом наукового аналізу. Ґрунтовне вивчення її природи, детермінант, особливостей прояву становить не лише теоретичний інтерес, але й практичну

значущість для психокорекційної та профілактичної роботи. Адже подолання надмірної сором'язливості є запорукою гармонійного особистісного розвитку та комфортної життєдіяльності людини в суспільстві.

### **Література**

1. Бондарчук О. Психологічні особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Т. 12, № 9(54). С. 21–31.
2. Шкловцова Л. О. Гендерні аспекти сором'язливості // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія; За ред. С. Д. Максименка; Інститут психології імені Г. Костюка АПН України, Київ. 2004. Том 7. Вип. 2. С. 191–196.
3. Zimbardo P. G. Shyness: What Is It and What to Do about It. New York: Symphony Press, 1977. P. 110-112.