

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/01>**Гаркавенко Н.В.**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Гуд Г.О.**

КЗВО «Барський гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушевського»

**Пономаревський С.Б.**

Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

## СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ ЯК СКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА: ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНІХ КОНФЛІКТІВ, СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТА ВПЛИВУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ

*Сором'язливість відносять до тривожних реакцій як пристосування до складних соціальних ситуацій. Вона має як біологічне коріння, так і особистий досвід соціалізації у формуванні її розвитку. Сором'язливі студенти схильні до труднощів у взаємовідносинах із однолітками та наставниками. Негативний соціальний досвід може посилити почуття самосвідомості (провина, сором). Стаття зосереджена на аналізі сором'язливості як складної психологічної проблеми та її впливу на соціальну адаптацію. Автори досліджують внутрішні конфлікти, що виникають у сором'язливих осіб, розглядають різноманітні стратегії подолання цієї проблеми та їх ефективність. Зокрема, у дослідженні розглядаються психологічні механізми, що лежать в основі сором'язливості, а також вивчаються можливі шляхи впливу сором'язливості на процеси соціальної адаптації.*

*Стаття враховує різноманітні аспекти сором'язливості, включно з її взаємозв'язком з іншими психологічними феноменами, такими як тривога, невпевненість в собі та депресія. Автори аналізують сучасні теорії та підходи до розуміння сором'язливості, що дозволяє зрозуміти її більш глибокі механізми та особливості. Надано практичні рекомендації щодо розвитку навичок соціальної адаптації та подолання сором'язливості як проблеми. Запропоновано новий погляд на сором'язливість як на складну психологічну проблему, висвітлюючи її як результат взаємодії різних факторів, таких як особистісні риси, соціокультурні впливи та досвід взаємодії зі світом. Цей підхід дає змогу краще розуміти та ефективніше боротися із сором'язливістю як проблемою, що має комплексний характер. Акцентовано увагу на важливості індивідуального підходу до подолання сором'язливості, зокрема, шляхом розробки персоналізованих стратегій та інтервенцій. Нові дослідження та практичний досвід вказують на значущість врахування унікальних особливостей і контекстуальних умов для ефективного управління сором'язливістю та підтримки соціальної адаптації.*

*Це дослідження сприяє розумінню та підвищенню усвідомленості про сором'язливість як психологічну проблему, а також надає підстави для подальших вивчень у цій сфері.*

**Ключові слова:** соціальна адаптація, сором'язливість, соціофобія, тривожність, психосоматика, соціальна тривога.

**Постановка проблеми.** Сором'язливість в сучасному суспільстві є однією із складних психологічних проблем, яка суттєво впливає на якість життя та соціальну адаптацію індивідів. Незважаючи на те, що сором'язливість може проявлятися

у різних формах і ступенях серед різних груп населення, вона залишається серйозною перешкодою для досягнення особистісного розвитку та соціального успіху. Однак наразі існує потреба в подальшому вивченні внутрішніх конфліктів,

що лежать в основі сором'язливості, а також розробці та ефективному застосуванні стратегій подолання цієї проблеми. Важливо також розглянути вплив сором'язливості на соціальну адаптацію та визначити оптимальні шляхи підтримки індивідів у подоланні цієї складної психологічної проблеми. Отже, необхідно провести детальне дослідження, спрямоване на розкриття сутності та механізмів сором'язливості, розробку індивідуалізованих підходів до підтримки осіб із цією проблемою, а також вивчення її впливу на різні аспекти соціального життя.

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

За даними дослідників, сором'язливість характеризується як тривожна заклопотаність собою в реальних або вигаданих соціальних ситуаціях. Це емоційна реакція, яка виникає в момент соціального стресу, наприклад, під час виступу перед класом, знайомства з новими людьми [1]. Стан сором'язливості можна розглядати як залежну від ситуації реакцію на вже сформовану рису сором'язливості. Сама ж риса сором'язливості – це темпераментна обережність щодо новизни в соціумі, яка є стабільною в часі та ситуації.

Сором'язливість була відома ще із самого початку існування людини, але лише не так давно стала предметом вивчення. Найпростіше розуміння поняття сором'язливості – це страх перед іншими людьми. Ще Гіппократ описав цей стан як «любов темряви як життя», «страх компанії, як місця, де людину зганьблять», «відчуття, що кожен спостерігає». У працях Арістотеля йдеться про те, що сором'язливість – це страх говорити і діяти [2]. Дарвін пов'язував сором'язливість із емоцією страху, вказуючи, що сором'язлива людина може боятися зауважень незнайомих, але навряд чи боїться їх [1]. Сором'язлива людина може бути сміливою наодинці, але не мати впевненості в присутності сторонніх людей.

Сором'язливість може мати багато наслідків: від відчуття збентеження до неврозу. Цей стан відображає тривожну заклопотаність своєю особистістю у відповідь на соціальну взаємодію. Сором'язливість є доволі поширеною. Повідомляється, що понад 90% населення коли-небудь відчували її в певні моменти життя, з них приблизно 40% старшокласників і студентів, які характеризують себе як сором'язливих [3]. У 1950 році Лінтвінські описав два типи сором'язливості: активну форму – хронічне уникнення соціальних ситуацій та пасивну – виникає як наслідок нових ситуацій і початкового їх уникнення. Проте ця

форма зникає, коли знайомі ситуації повторюються. У 1956 році Г. Айзенк виокремлює такі типи сором'язливості: соціальна сором'язливість та інтровертна [4]. Дж. М. Чік і Д. Басс у 1981 р. стверджували, що комунікабельність може взаємодіяти із сором'язливістю, формуючи сором'язливих товариських і сором'язливих нетовариських людей. Невдовзі Д. Басс описує типи сором'язливості: перша, що розвивається на ранніх стадіях 6–9 місяців, і збігається з появою настороженості до сторонніх людей, та друга – виникає у 3–4 роки й збігається із формуванням самосвідомості [5].

Дослідники стверджували, що індивідуальні особливості в сором'язливості виникають через відмінності в соціальному підході та тенденціях його уникнення. Але вони припускають, що існують позитивні (відведення погляду, несмілива посмішка) та негативні (уникання) прояви сором'язливості, які формуються в дитинстві та зберігаються впродовж тривалого часу.

Деякі автори стверджують, що сором'язливість – це соціальна амбівалентність, коли мотив зближення і відокремлення від соціуму є однаковими та конфліктними між собою. Проте не всі сором'язливі діти однакові, а кожна сором'язливість виражається по-своєму [3]. Дослідження підтверджують, що неоднорідність сором'язливості можна вивчити за виразами обличчя, наприклад, під час самопрезентації, коли дитина/здобувач відчуває імітовану соціальну оцінку з боку слухачів.

Сором'язливість описують як темпераментно обумовлену рису особистості, що характеризується гальмуванням і відчуттям дискомфорту у незнайомих соціальних ситуаціях. З одного боку сором'язливість виникає через небажання спілкуватися з людьми, особливо з малознайомими. З іншого ж – сором'язливість може ґрунтуватися на негативному погляді про власну соціальну значущість [4]. Немає єдиної думки, чи варто вважати її рисою особистості або темпераменту, чи афективною реакцією на ситуацію. Сором'язливість часто стоїть поруч із соціальною тривогою, страхом і соціофобією. Найбільш тривожними можуть вважатися контакти із незнайомцями або особами протилежної статі. Відчуття страху відчувається також під час спілкування з керівниками та більш авторитетними особами. Абсолютно нові ситуації викликають відчуття незахищеності та розгубленості.

Соціальна тривога та сором'язливість є різними поняттями, але містять спільний емоційний,

когнітивний і соматичний компоненти. Рисами, що їх об'єднують, є відчуття постійного напруження, спостереження з боку інших. За Б. Шленклером та Т. Лірі, соціальна тривога – збудження, що виникає внаслідок страху фізичної чи психологічної шкоди і бажання уникати ситуацій, які цю шкоду можуть принести [6]. Дослідники стверджують, що сором'язливість містить також афективно-поведінковий компонент. Існують ситуації, які викликають занепокоєння у людей, що не вважають себе сором'язливими, наприклад, під час публічного виступу, коли вся увага зосереджена на них. З появою різних класифікацій захворювань сьогодні важко відрізнити соціальний тривожний розлад і сором'язливість. Люди із соціальним тривожним розладом можуть відчувати тремтіння кінцівок, відчуття нестачі кисню, заїкання, почервоніння обличчя, пітливість, напади паніки, які починаються в дитинстві і можуть тривати роками [7].

**Постановка завдання.** Метою статті є глибинний розгляд поняття сором'язливості як складної психологічної проблеми, спрямований на вивчення внутрішніх конфліктів, методів її подолання та впливу на соціальну адаптацію; аналіз різних аспектів сором'язливості, розкриття її сутності та поліпшення якості життя і соціальних взаємин особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Сором'язливість вважають проблемою особистості, яка вражає надзвичайно велику кількість людей, тому її можна назвати хворобою цивілізації. Сприйняття сором'язливості викладачами може сильно відрізнитися під впливом особистого досвіду, культурних норм і філософії освіти. Деякі викладачі можуть розглядати сором'язливість як особистісну рису, яка потребує розуміння і підтримки, тоді як інші можуть сприймати її як перешкоду для академічної успішності або динаміки в класі. Такого здобувача можуть сприймати як лінивого, нездатного вчитися і розуміти предмет. Таке сприйняття може суттєво впливати на те, як викладачі взаємодіють із сором'язливими студентами, і на їх очікування щодо участі та активності на занятті.

Крім того, сприйняття сором'язливості викладачами може формуватися під впливом їхньої власної освіти та професійного досвіду. Педагоги, які пройшли навчання або підвищення кваліфікації в таких галузях, як психологія, спеціальна освіта або інклюзивне навчання, можуть мати більш тонке розуміння сором'язливості та її впливу на навчання. І навпаки, викладачі, які не

проходили такої підготовки, можуть покладатися на свої особисті переконання або припущення щодо сором'язливості, які відрізняються і не завжди збігаються із сучасними дослідженнями або найкращими практиками в освіті.

Культурні норми і ставлення суспільства до сором'язливості можуть впливати на те, як викладач сприймає і реагує на сором'язливих здобувачів. У деяких культурах сором'язливість може розглядатися як ознака покірності або скромності і може бути більш прийнятною або навіть цінуватися. І навпаки, в культурах, де пріоритетом є напористість та екстраверсія, сором'язлива поведінка може сприйматися більш негативно і розглядатися як бар'єр на шляху до успіху в академічному чи соціальному середовищі.

На сприйняття сором'язливості викладачем може впливати ширший освітній контекст, зокрема політика закладу, вимоги навчальної програми та очікування щодо поведінки й успішності здобувачів. В умовах високих ставок тестування або конкурентного навчального середовища викладачі можуть відчувати тиск, який змушує їх надавати пріоритет академічній успішності над соціально-емоційним розвитком, що призводить до того, що вони не помічають або мінімізують потреби сором'язливих студентів. На рисунку 1 представлені головні стратегії допомоги таким здобувачам із залученням їхнього оточення та батьків. Таких студентів описують як таких, що хочуть стати невидимими для суспільства. Вони завжди поведуться дуже тихо, опускають очі, не активні. Інколи потрібно перевіряти, чи вони не відстають від інших. Такі студенти можуть бути думками відсторонені від заняття, дивитися у вікно або тривалий час на якийсь предмет, навіть складається враження, що їм нудно, нецікаво. Хоча в цей час вони у власних думках і завжди на певній дистанції від інших. Ця відчуженість проявляється у відсутності інтерактивних соціальних навичок. Вони не дивляться в очі, часто спостерігають за іншими, але не беруть участі, їм важко вступати в контакт із оточуючими. Сором'язливі студенти часто перфекціоністи [8]. Вони не люблять помилятися і бояться зробити щось неправильно, неідеально та почути осуд від інших. Такі студенти хочуть завжди постійності й контролю над ситуацією. Вони не люблять різких змін, часто потребують схвалення від дорослих або батьків.



Рис. 1. Стратегії підтримки сором'язливих студентів

Джерело: [9].

Сором'язливі студенти страждають від власної самооцінки. Низька самооцінка проявляється в недооціненні себе в навчанні та нелюбові до власної зовнішності. Часто такі студенти є здібними, але закритими в собі. Проблема полягає в тому, що вони недооцінюють свою важливість та особливість і навіть не здогадуються про свої здібності [10]. Сором'язливі студенти мають низькі очікування щодо власної значущості серед однолітків.

Сором'язливість може бути як якісною перевагою, так і перешкодою на шляху до досягнення успіху та задоволення в житті. Виявлення та корекція сором'язливості є важливим завданням, особливо в умовах сучасного світу, де соціальна взаємодія відіграє ключову роль у багатьох аспектах життя. Важливо зрозуміти, що сором'язливість є рисою, яка впливає на особистісний розвиток та соціальну адаптацію. Тим не менше, це також може бути наслідком невпевненості та нестачі досвіду у спілкуванні. Одним із методів корекції сором'язливості є активне тренування соціальних навичок. А це вправи на покращення мовлення, взаємодії з іншими людьми та розвиток емоційного інтелекту. Що більше людина практикує спілкування, то більше вона стає впевненою в собі та менше сором'язливою.

Іншим методом є пошук підтримки та менторства. Динаміка, показана на рисунку 2, свідчить, що інтерпретації викладачів також можуть впливати на формування та використання інструментів. Тому поняття можуть уточнюватися або розтягуватися, якщо використовувати їх для розуміння студентів.

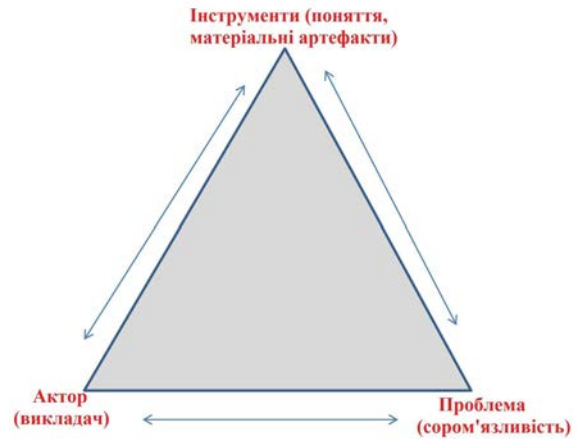


Рис. 2. Зв'язок між актором, інструментом і проблемою за Л. Х. М'єлве

Джерело: [5]

Часто люди, які стикаються з проблемами сором'язливості, відчувають себе відірваними від навколишнього середовища. У таких випадках важливо мати підтримку від друзів, родини або професійного ментора. Ці люди можуть надати поради, підтримку та стимулюючу атмосферу, яка допоможе сором'язливій особі почуватися комфортніше у соціальних ситуаціях. Часто добре слово або теплі обійми змушують людину відкритися й довіритися. Сором'язливість часто пов'язана з негативними уявленнями про себе та страхом перед відмовою чи критикою. Шлях до подолання цих бар'єрів полягає в роботі над самопідтримкою та позитивним ставленням до себе [11]. Цей процес охоплює використання позитивних афірмацій, практику вдячності та розвиток внутрішньої сили.

Корекція сором'язливості містить також арттерапію, що має психокорекційний та психоадаптаційний вплив на людину. Арттерапія дозволяє людині виражати свої емоції, думки та почуття через мистецтво, що може бути особливо корисним для тих, хто відчуває сором'язливість у вираженні себе словами. У процесі арттерапії людина може використовувати різноманітні мистецькі техніки, такі як малювання, скульптура, колаж або творення музики, для вираження своїх почуттів і думок. Цей процес допомагає розкрити внутрішній світ особистості, зрозуміти власні емоції та дослідити можливі причини сором'язливості [12]. Однією з переваг арттерапії є те, що вона дозволяє людині виразити себе без слів, що особливо важливо для тих, хто має труднощі у спілкуванні. Здійснюючи це через мистецтво, людина може відчути себе більш комфортно та вільно, що сприяє поступовому подоланню сором'язливості.



Для запобігання прояву сором'язливості варто створити комфортні психолого-педагогічні умови. Це означає створення безпечного та підтримуючого середовища, що має в собі розуміння та прийняття індивідуальних особливостей кожної людини, зокрема і її сором'язливості, а також сприяння розвитку довіри та відкритості у взаємодії. Важливо створити можливості для позитивної соціальної взаємодії та співпраці. Групова робота, колективні проекти та спільні заходи можуть сприяти зміцненню соціальних зв'язків та відчуття значущості, що може допомогти подолати сором'язливість та встановити позитивні міжособистісні зв'язки. Крім того, педагоги та психологи можуть використовувати методики, спрямовані на підвищення самовпевненості та соціальних навичок студентів-учасників групових заходів. Це може включати тренування комунікаційних навичок, розвиток емоційного інтелекту, а також практику позитивного мислення та самопідтримки [13]. Нарешті, важливо створити можливості для індивідуального розвитку кожної особистості: надання підтримки та ресурсів для самореалізації, виявлення і розвиток талантів та інтересів кожного студента, що допоможе їм відчутти себе впевненіше в соціальному середовищі.

Головними умовами боротьби із сором'язливістю є формування адекватної самооцінки у студентів, зниження тривожності та вільна адаптація в суспільстві.

**Висновки.** У наш час сором'язливість є важливою соціальною проблемою. Проте створення комфортних психолого-педагогічних умов відіграє важливу роль у запобіганні прояву сором'язливості та сприяє особистісному розвитку кожної людини. Це формує фундамент для позитивної соціальної адаптації та успіху в різних сферах життя студента.

Сором'язливість – психосоціальний фактор, який заважає особистості відкритися світу. У статті проаналізовано складну психологічну проблему сором'язливості, що містить внутрішні конфлікти та стратегії подолання, а також її вплив на соціальну адаптацію. Дослідження вказує на те, що сором'язливість може мати різноманітні прояви та виникати з різних причин, маючи негативні досвіди в минулому, невпевненість у собі та соціальну неспроможність.

Аналіз існуючих стратегій подолання сором'язливості, таких як розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки та психотерапевтичні підходи, свідчить про можливість успішного вирішення цієї проблеми. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості кожного та адаптувати стратегії подолання під конкретний випадок.

Стаття підкреслює, що така проблема існує. При цьому важливе розуміння впливу сором'язливості на соціальну адаптацію, оскільки вона може обмежувати можливості особистості у взаємодії зі світом та досягненні її потенціалу. Для покращення якості життя сором'язливих людей важливо вдосконалювати методи діагностики та підходи до підтримки осіб, що борються з цією проблемою.

Перспективи подальшого дослідження сором'язливості як складної психологічної проблеми є широкими та мають потенціал для значного розвитку. Деякі з можливих напрямків досліджень можуть включати глибше розуміння причин і механізмів виникнення сором'язливості; пошук найефективніших стратегій її подолання та неповернення до цього стану; вивчення впливу сором'язливості на різні аспекти життя особистості; залучення нових технологій для боротьби із сором'язливістю.

#### Список літератури:

1. Kwiatkowska M. M., Rogoza R., Poole K. L. Exploring shy minds: Relations between shyness and creativity. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 142. P. 249–254. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.050> (date of access: 25.02.2024).
2. Expressions of shyness and theory of mind in children: A psychophysiological study / T. L. MacGowan et al. *Cognitive Development*. 2022. Vol. 61. Article 101138. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2021.101138> (date of access: 25.02.2024).
3. Schmidt L. A., Poole K. L. On the bifurcation of temperamental shyness: Development, adaptation, and neoteny. *New Ideas in Psychology*. 2019. Vol. 53. P. 13–21. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.04.003> (date of access: 25.02.2024).
4. Chen X. Culture and shyness in childhood and adolescence. *New Ideas in Psychology*. 2019. Vol. 53. P. 58–66. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.04.007> (date of access: 25.02.2024).
5. Teachers' understandings of shyness: Psychosocial differentiation for student inclusion / L. H. Mjelve et al. *British Educational Research Journal*. 2019. Vol. 45. № 6. P. 1295–1311. DOI: <https://doi.org/10.1002/berj.3563> (date of access: 25.02.2024).

6. Краснощок І. П. Формування лідерських якостей студентів як завдання виховної діяльності куратора студентської групи. *Наукові записки*. 2021. № 194. С. 144–150. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-194-144-150> (дата звернення: 25.02.2024).

7. Рібцун Ю. В. Розвиток голосової функції у дітей з темпо-ритмічними порушеннями мовлення. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 1 (15). С. 422–432. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733848> (дата звернення: 25.02.2024).

8. Exploring the role of teacher-child relationships in the longitudinal associations between childhood shyness and social functioning at school: A pro-spective cohort study / S. Baardstu et al. *School Mental Health*. 2022. Vol. 14. P. 984–996. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09518-1> (date of access: 26.02.2024).

9. Korem A. What is shyness and how to overcome it. *Frontiers for Young Minds*. 2023. Vol. 11. Article 1303630. DOI: <https://doi.org/10.3389/frym.2023.1303630> (date of access: 26.02.2024).

10. Longitudinal pathways from shy-ness in early childhood to personality in adolescence: Do peers matter? / S. Baardstu et al. *Journal of Research on Adolescence*. 2020. Vol. 30. No. S2. P. 362–379. DOI: <https://doi.org/10.1111/jora.12482> (date of access: 26.02.2024).

11. Teachers' Strategies for Helping Shy Students: Findings from a National Survey in Norway / G. N. Liv et al. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/00313831.2023.2196534> (date of access: 26.02.2024).

12. Shame on me? Shyness, social experiences at preschool, and young children's self-conscious emotions / S. Sette et al. *Early Childhood Research Quarterly*. 2019. Vol. 47. P. 229–238. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.12.012> (date of access: 26.02.2024).

13. Теоретико-методичні аспекти розвитку самоактуалізації студентів вищих медичних закладів / В. В. Олексієнко та ін. *Вісник проблем біології і медицини*. 2023. № 169. № 2. С. 56–58. DOI: <https://doi.org/10.29254/2523-4110-2023-2-169/addition-56-58> (дата звернення: 26.02.2024).

#### **Harkavenko N.V., Hud H.O., Ponomarevskyi S.B. SHYNESS AS A COMPLEX PSYCHOLOGICAL PROBLEM: A STUDY OF INTERNAL CONFLICTS, COPING STRATEGIES AND THE INFLUENCE ON SOCIAL ADAPTATION**

*Shyness is classified as an anxiety reaction, as an adaptation to complex social situations. It has biological roots and personal socialisation experience in shaping its development. Shy children are prone to difficulties in relationships with peers and teachers. Negative social experiences can increase feelings of self-consciousness (guilt, shame). The article analyses shyness as a complex psychological problem and its impact on social adaptation. The authors examine the internal conflicts that arise in shy people and consider various strategies for overcoming this problem and their effectiveness. In particular, the article discusses the psychological mechanisms underlying shyness and studies possible ways of influencing shyness on social adaptation processes.*

*In addition, the article considers various aspects of shyness, including its relationship to other psychological phenomena such as anxiety, self-doubt, and depression. The authors analyze modern theories and approaches to understanding shyness, which allows us to understand its deeper mechanisms and features. In addition, the article provides practical recommendations for developing social adaptation skills and overcoming shyness as a problem. The authors offer a new perspective on shyness as a complex psychological problem, highlighting it as the result of various factors, such as personality traits, sociocultural influences, and the experience of interacting with the world. This approach makes it possible to better understand and more effectively deal with shyness as a complex problem. The article emphasizes the importance of an individual approach to overcoming shyness, mainly through developing personalized strategies and interventions. Emerging research and practical experience emphasise the importance of considering unique characteristics and contextual conditions to manage shyness and support social adjustment effectively.*

*This study contributes to the understanding and increased awareness of shyness as a psychological problem and provides grounds for further studies in this area.*

**Key words:** social adaptation, shyness, social phobia, anxiety, psychosomatics, social anxiety.