

УДК 159.922

Коваленко А. Б.,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: abk2015@ukr.net

Грищук Е. Ю.,

кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: eliso_m@ukr.net

Рогаль Н. І.,

кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: RogalNina@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК З ВИСОКИМ РІВНЕМ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ

Стаття присвячена аналізу проблеми сором'язливості жінок залежно від соціалізованості. До причин власної сором'язливості досліджувані частіше відносили «недостатню впевненість у собі» та «побоювання негативних оцінок». Більш значущими для досліджуваних виявились ті причини, які свідчать про відчуття невідповідності певним стандартам; вони не тільки бояться негативного оцінювання оточуючих, а й самі для себе виступають в якості строгого критика.

Використання кластерного аналізу дало змогу розділити досліджуваних на дві групи – більш та менш сором'язливих. Досліджувані групи 1 вважають себе сором'язливими нині і завжди вважали себе такими, описують свою сором'язливість як помірно сильну, часто її відчують. Серед зовнішніх проявів сором'язливості констатували наступні: тихо говорять, уникають людей, не здатні дивитись в очі, мовчать; виражене уникання діяльності. Вони визнають сором'язливість як особисту проблему; основною причиною називають страх бути відторгнутим групою

або суспільством. Такі дівчата краще вливаються в атмосферу студентського життя, їм легше змиритися з різноманітними змінами, вони більш конформні і тому можуть з легкістю засвоювати нові норми та правила, не намагаючись протистояти їм. Водночас, їм складніше концентрувати волю та творчі зусилля на реалізацію нагальних потреб та цілей.

Досліджувані групи 2 не вважають себе сором'язливими нині, але все ж таки виявляли сором'язливість раніше. Сором'язливість як особисту проблему розглядають зрідка, основною її причиною вважають недостатню впевненість у собі.

Підтверджена важлива роль інституту сім'ї для соціалізації особистості: сором'язливі жінки мали проблеми з етапом ідентифікації в сім'ї, гостро відчують свою недосконалість і мають схильність до усамітнення. Особливості соціалізації у школі також визначають перебіг учбового процесу: така людина хоча і має бажання вчитись добре, в силу своєї сором'язливості у неї не завжди це виходить; надто орієнтована на думку інших, потребує соціального схвалення, хоча очікує від оточуючих негативної оцінки. У сфері неформальних стосунків сором'язливих жінок контакти обмежені, друзів не так багато, адже нові соціальні контакти встановлюються досить важко.

Ключові слова: сором'язливість, причини сором'язливості, прояви сором'язливості, соціалізація, інститути соціалізації, механізми соціалізації.

Постановка проблеми. Сором'язливість і породжені нею труднощі спілкування є однією з головних психологічних проблем сучасності у зв'язку з тим, що все більша кількість людей проживає концентровано в містах, де необхідність взаємодії особливо актуальна. Вона визначається високим ритмом життя, великою кількістю інформації, своєрідністю способів її набуття і багатьма іншими обставинами. У несприятливих умовах глибоко особистісні властивості, такі як сором'язливість, інтровертованість, можуть загострюватися і за таких труднощів, які відчуються, перетворюватися на об'єктивні перешкоди для повноцінних міжособистісних контактів.

У процесі соціалізації людина набуває рис, які допомагають їй існувати в суспільстві, виконувати відповідну соціальну роль, спілкуватися з різними людьми та розвиватися. З цієї позиції, юнацький вік – важливий період життєвого і професійного самовизначення особистості: він характеризується активним становленням особистості, появою і розвитком значущих психологічних новоутворень, задіяних у всіх проявах когнітивного й емоційного ставлення до світу, – в оцінці реальної

дійсності й оточуючих людей, у прогнозуванні своєї соціальної активності, у плануванні майбутнього і самореалізації, у формуванні власних уявлень про світ і самого себе.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Перш за все, варто зазначити, що фактично до 70-х років минулого століття феномен сором'язливості не вивчався систематично. Спершу зацікавленість до проблеми сором'язливості була обмежена визначенням її структурних особливостей, а також впливом сором'язливості на розвиток різноманітних психічних процесів у дитинстві. Комплексне дослідження у 1975 році розпочали Ф. Зімбардо та група його послідовників – Л. Бласком, С. Бродт та Д. Стодольські. Подальше вивчення сором'язливості спостерігається у різних психологічних напрямках. Зокрема, Р. Кеттелл запропонував теорію вродженої сором'язливості; для біхевіористів сором'язливість – реакція страху на соціальні стимули; у психоаналітичній теорії – як реакція на незадоволення первинними потребами інстинкту та зовнішній прояв несвідомого конфлікту; А. Адлер вперше ввів термін «комплекс неповноцінності» з огляду на прояви сором'язливості особистості тощо [6].

Найбільш значний внесок в розробку поняття «сором'язливість», здійснили Л. М. Галігузова, Ф. Зімбардо, Є. П. Ільїн, Д. Каплан, Г. Кемпбелл, Р. Кеттелл, І. С. Кон, В. М. Куніцина, П. Пілконіс, Т. М. Сорокіна, М. В. Шингаєва та ін.

За даними І. О. Смолюк, соціологи та деякі дитячі психологи вважають, що сором'язливість треба розуміти в аспекті соціальних установок [7]. На думку соціопсихологів (К. Ізард та ін.), про сором'язливість йдеться тоді, коли людина сама називає себе такою чи вважає, що так про неї думають інші [3]. Останні десять років професор Дж. Філіпс досліджував «синдром замкнутості» як небажання розмовляти доти, поки тебе до цього не підштовхнуть, схильність до мовчання, нездатність говорити вільно [4].

Сором'язливість – це складний стан, і він може мати найрізноманітніший вплив – від легкого дискомфорту до незрозумілого страху перед людьми і важких неврозів [2]. Страх перед людьми викликає настільки різні реакції, що зовнішня поведінка людини не завжди буває надійним показником того, як сильно людина соромиться. Сором'язливість часто впливає на наші дії, але цей вплив не обов'язково буває очевидним і безпосереднім [2].

Сором'язливість тісно пов'язана з різними особовими рисами та процесами. В межах дослідження нас цікавить взаємозв'язок сором'язливості та соціалізації [3; 4; 5]. Актуальним є питання співвіднесення сором'язливості, як набутої якості в процесі соціалізації або

ж вродженої особливості людини, на подальшу соціальну адаптацію, моральність, автономність та соціальну активність.

Мета статті полягає у виявленні особливостей соціалізованості жінок залежно від рівня сором'язливості.

Виклад основного матеріалу. Організоване нами дослідження проводилося на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка. В якості досліджуваних виступили 70 студенток віком від 18 до 22 років.

Для досягнення поставленої мети використовувалися наступний методичний інструментарій: «Стенфордський тест на сором'язливість» для самоаналізу вираженості сором'язливості, її причин та проявів; «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла, шкали: А (відкритість – замкнутість), Е (незалежність – податливість), Н (сміливість – сором'язливість) та Q2 (самостійність – залежність від групи); «Методика для вивчення соціалізованості особистості, яка навчається» (розроблена М. І. Рожковим) для виявлення рівня соціальної адаптованості, активності, автономності та моральності; Опитувальник «Механізми та інститути соціалізації» А. І. Лучинкіної.

З самого початку ми намагалися з'ясувати причини, які, на думку респондентів, зумовлюють в них прояви сором'язливості. Результати аналізу представлено на рис. 1.

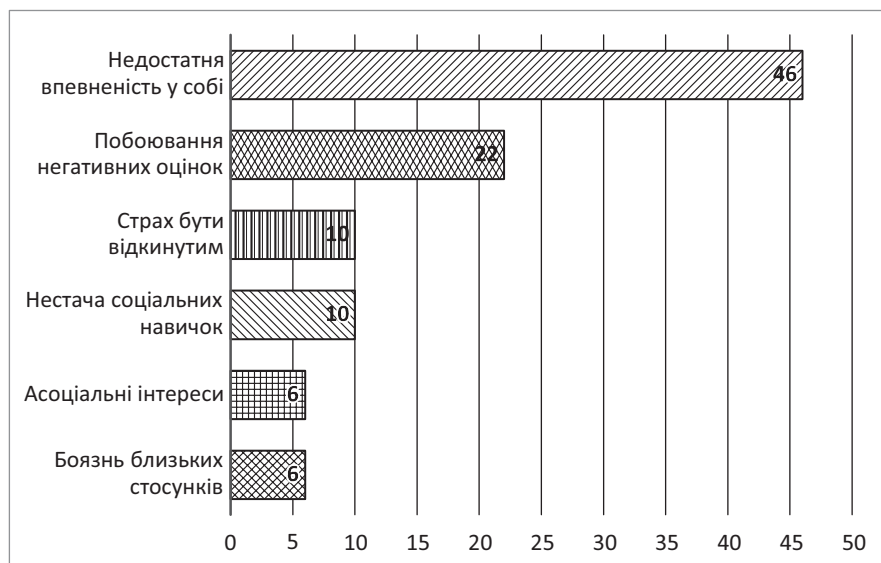


Рис. 1. Причини сором'язливості жінок (у %)

До основних джерел власної сором'язливості респонденти частіше відносили «недостатню впевненість у собі» та «побоювання негативних оцінок». І хоча усі перелічені причини входять до числа соціальних чинників, більш значущими для досліджуваних виявились ті, які свідчать про відчуття невідповідності певним стандартам, насамперед, особистим; вони не тільки бояться негативного оцінювання з боку оточуючих, а й самі для себе виступають в якості строгого критика. Загалом зауважимо, що 71,4 % досліджуваних жінок вважають себе сором'язливими тією чи іншою мірою. Цікаво, що на думку 70 % респондентів їхню сором'язливість оточуючі часто приймають за іншу рису характеру (байдужість, нерішучість).

Визначення особливостей прояву сором'язливості жінок здійснювалось на основі результатів, одержаних за двома опитувальниками. Про внутрішню узгодженість та достовірність результатів свідчать показники міжтестової валідності. Результати проведення кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена (при двосторонньому значенні) між змінними Стенфордського опитувальника на сором'язливість та шкалами 16-факторного опитувальника Кеттелла представлені у таблиці 1.

Як бачимо з табл. 1, наявний взаємозв'язок між показниками Стенфордського опитувальника та шкалами А (відкритість – замкнутість), Е (незалежність – піддатливість), Н (сміливість – сором'язливість), Q2 (самостійність – залежність від групи), що підтверджує результати Стенфордського опитувальника і робить для нас можливим використовувати цей опитувальник у подальшому дослідженні.

Водночас, така перевірка методики дає нам підтвердження суб'єктивних самозвітів респондентів кількісними показниками стандартизованої психодіагностичної методики. Зокрема, спостерігається взаємозв'язок між першим питанням Стенфордського опитувальника: «Чи вважаєте ви себе сором'язливими?» (і ствердною відповіддю респондента на нього) та шкалою сором'язливості опитувальника Р. Кеттелла; від'ємна кореляція між цим питанням та шкалою незалежності підтверджує, що досліджувані, які вважають себе сором'язливими, частіше за все є м'якими, поступливими, іноді залежними. Важливим є виявлений взаємозв'язок сором'язливості та відкритості. Це, на жаль, не означає, що їм легше встановлювати контакти чи спілкуватися з людьми, а те, що вони є привітними, уважними до людей та природними в спілкуванні. І навіть у випадку, коли досліджувані визнають сором'язливість як особисту проблему, вони все ж залишаються відкритими до нових знайомств та розвитку.

За даними кореляційного аналізу, екстраверти є відкритішими та сміливішими, ніж інтроверти, що підтверджує характеристику

Таблиця 1

**Значення коефіцієнтів кореляції між показниками
сором'язливості та шкалами опитувальника Р. Кетелла**

	шкала А (відкритість – замкнутість)	шкала Е (незалежність – піддатливість)	шкала Н (сміливість – сором'язливість);	шкала Q2 (самостійність – залежність від групи)
Чи вважаєте Ви себе сором'язливим?	,498**	,296*	,318*	,226
Як часто Ви відчуваєте сором'язливість?	,672**	,244	,330*	–,108
Наскільки ви сором'язливі порівняно з людьми Вашого оточення, статі та віку?	,494**	–,027	,068	,050
Наскільки бажано для Вас бути сором'яз- ливим?	,066	,496**	,395**	,245
Чи є сором'язливість для Вас особистою проблемою?	,836**	,209	,356*	–,213
Чи вважаєте Ви себе інтровертом або екс- травертом?	,388**	,204	,491**	,242
Які фізичні реакції характерні для вашого відчуття сором'язливості:				
– прискорене серцебиття?	–,359*	–,116	–,485**	,191
– тремтіння рук?	–,430**	–,297*	–,543**	–,183
– підвищена пітливість?	–,303*	,098	–,436	–,034
В яких зовнішніх діях виявляється ваша сором'язливість:				
– намагаюсь уникати людей?	–,069	–,301*	–,408**	–,301*
– завмираю?	–,290*	,113	,062	,362**
– уникаю діяльності?	–,220	–,086	–,333	,182
– намагаюсь сховатися?	–,377**	–,605**	–,649**	–,394**
Чи вважаєте ви, що вашу сором'язливість можна подолати?	–,136	–,289*	–,288*	–,129
Чи готові ви до серйозної роботи над со- бою, щоб позбавитись від сором'язливості?	–,090	,464**	,351*	,339*

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

сором'язливих екстравертів, які прагнуть до спілкування та численних контактів, але в через риси характеру, якщо зовнішньо і виглядають досить розкуто, внутрішньо це вартує їм значних емоційних зусиль [1].

Сором'язливість виявляється також і на фізіологічному рівні: прискорене серцебиття, тремтіння рук, підвищена пітливість спостерігається у більш замкнутих осіб, адже вони частіше сконцентровані на своїх думках, почуттях та внутрішніх переживаннях, а отже, посилюють власне відчуття страху і сором'язливості, що відбивається на фізичних реакціях. Чим інтенсивніші прояви сором'язливості (фізіологічні та поведінкові), тим легше людина потрапляє в залежність, часто підпорядковується та уникає ролі лідера, демонструє піддатливість, м'якість та поступливість. Разом з тим, досліджувані, які готові до роботи над собою, є сміливими, самостійними та незалежними особистостями. Цілком можливо, що саме усвідомлення своєї проблеми та готовність із нею боротися, ставати кращими і робить їх такими.

На наступному етапі використовувався кластерний аналіз для поділу вибірки на групи. Кластерний аналіз розділив досліджуваних на дві групи – більш та менш сором'язливих. У групі більш сором'язливих опинилось 19 осіб (група 1), в групі менш сором'язливих – 31 особа (група 2). Крім того, в межах кожної з цих груп кластеризації підлягали дані щодо відчуття сором'язливості, фізичних реакцій, пов'язаних із сором'язливістю, зовнішніх її проявів, суб'єктивних переживань досліджуваних.

Результати кластерного аналізу щодо *відчуття сором'язливості* показали, що досліджувані групи 1 вважають себе сором'язливими зараз і завжди вважали себе такими, описують свою сором'язливість як помірно сильну, часто її відчують (один чи два рази на тиждень). Водночас, досліджувані групи 2 зауважили, що не вважають себе сором'язливими нині, але все ж таки виявляли сором'язливість раніше, відчуття її для них більш подібне до збентеження, і переживають цей стан вони рідше, ніж раз на тиждень. При порівнянні себе з іншими людьми зі свого оточення, статі та віку жінки обох груп переконані, що іншим притаманний такий самий рівень сором'язливості.

Результати кластерного аналізу щодо *фізичних реакцій, пов'язаних із сором'язливістю*, показали схожість фізичних реакцій, характерних для стану сором'язливості в обох групах, різниця спостерігалась лише у мірі їх вираженості. У групі 1 це, зокрема, вельми виражене почервоління обличчя, помірно прискорене серцебиття, сухість у роті; у групі 2 ці самі фізичні реакції виявляються несуттєво чи злегка.

Результати кластерного аналізу щодо *зовнішніх проявів сором'язливості* констатували у групі 1 більш сором'язливих досліджуваних

наступні риси: тихо говорять, уникають людей, не здатні дивитись в очі, мовчать. Вельми виражене в цій групі уникання діяльності. Досліджувані обох груп зазначили, що заїкаються та говорять нісенітницю, коли відчувають сором'язливість.

Кластерний аналіз показників *суб'єктивного відчуття сором'язливості* виявив однакову небажаність для досліджуваних обох груп бути сором'язливими, здатність/нездатність інколи приховувати свою сором'язливість. Досліджувані групи 1 визнають сором'язливість як особисту проблему; у групі 2 – сором'язливість є особистою проблемою зрідка. Ще раз підтверджено, що досліджувані групи 1 вважають себе більш інтовертованими, а групи 2 – радше екстравертованими.

Стенфордський тест на сором'язливість також дав можливість визначити причину сором'язливості. Виявилось, що причина сором'язливості у різних груп також різна, а саме: група 1 називає причиною страх бути відкинутим, тоді як група 2 – недостатню впевненість у собі. Досліджувані обох груп зазначають, що їхню сором'язливість іноді сприймають за іншу рису, наприклад байдужість, холодність, нерішучість, а також, що сором'язливість можна подолати, проте досліджувані групи 2 не готові до роботи над собою.

Відповідно до мети дослідження нами були виявлені особливості соціалізації жінок з високим рівнем сором'язливості. Методика для моніторингу соціалізації М. І. Рожкова дала такі результати у найбільш та найменш сором'язливих (табл. 2).

Таблиця 2

Особливості соціалізації жінок з різним рівнем сором'язливості

	Група 1	Група 2
Соціальна адаптованість	2,31	2,15
Автономія	2,30	2,81
Соціальна активність	2,58	2,96
Моральність	2,64	2,80

Рівень соціальної адаптованості виявляється на середньому рівні для обох груп досліджуваних, хоча у групі 1 вона є дещо вищою, ніж у групі 2, відповідно – 2,31 та 2,15.

Соціальна адаптованість – це якість особистості, за допомогою якої людина адаптується в нових соціальних умовах, при переїзді, переході на іншу роботу, тобто в будь-якому новому соціальному середовищі. При соціальній адаптації особа має частково відмовитися від своїх

попередньо інтеріоризованих принципів (соціальних настанов) і засвоїти нові, які відповідають новим нормам життєдіяльності. Така здатність виражена в обох групах посередньо, хоча у групі 1 її рівень незначуще вищий. Отримані дані можна пояснити тим, що більш сором'язливі студентки краще вливаються в атмосферу студентського життя, їм легше змиритися з різноманітними змінами, вони більш конформні і тому можуть з легкістю засвоювати нові норми та правила, не намагаючись протистояти їм.

Рівень автономії двох груп студентів є середнім з дещо вищими показниками у менш сором'язливих досліджуваних. Сором'язливі люди інколи не наважуються висловлювати власну думку і тому можуть зробити «як всі», але це не є правилом для них. Тому автономія для менш сором'язливих може стати важливою прерогативою їхньої поведінки у колективі як демонстрація своєї незалежності від думки більшості, креативності та можливість бути самостійним.

Рівень соціальної активності студенток є середнім для обох груп, але у більш сором'язливих цей показник значуще нижчий. Соціальна активність – одна з характерних рис способу життєдіяльності соціального суб'єкта, що відображає рівень спрямованості його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрації вольових, творчих зусиль на реалізацію нагальних потреб, інтересів, цілей, ідеалів. Здійснюється соціальна активність шляхом освоєння, збереження або руйнації існуючих чи створення нових умов, життєво важливих зв'язків із природним та соціальним середовищем, формування особистих соціальних якостей. Менш сором'язливі студентки витрачають більше енергії на досягнення власних цілей, потреб та ідеалів, вони відкритіші для спілкування та реалізації своїх задумів на відміну від більш сором'язливих одноліток. Така особливість може бути в нагоді в професійній, кар'єрній діяльності, відкритості до нового досвіду. Більш сором'язливим людям, як бачимо, складніше спрямовувати вольові та творчі зусилля на реалізацію нагальних потреб та цілей. На заваді цьому можуть ставати внутрішні конфлікти, усвідомлення себе як сором'язливої особистості. Такі люди потребують більше уваги, часу та можливостей для реалізації своїх задумів, які за якістю можуть навіть перевищувати результати праці менш сором'язливих студенток.

Рівень моральності студентів має середні значення і майже однакові в обох групах. Показово, що окремі студентки групи 2 показували дуже високий рівень моральності (3,8 та 4), водночас, серед студенток з вищим рівнем сором'язливості такі результати не спостерігалися. Моральність – це дотримання людиною загальноприйнятих моральних норм та їх інтеріоризація, і виконання. Тому студентки-психологи,

через свою спеціалізацію, мають дотримуватися певних загальноприйнятих норм, володіють підвищеним рівнем емпатії, готові прийти на допомогу та бути гідними фахівцями. Етичний та моральний кодекс психолога передбачає дотримання певних норм, а соціалізація, яка відбувається в рамках окремої професії, передбачає засвоєння цих норм на найвищому рівні. Демонстрація ж у окремих несором'язливих студенток найвищого рівня моральності може свідчити про рівень їхньої вихованості, про особливості підготовчого етапу соціалізації, сімейне виховання, життєві обставин.

Результати кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена (при двосторонньому значенні) між показниками Стенфордського опитувальника на сором'язливість та шкалами опитувальника А. І. Лучинкіної «Механізми та інститути соціалізації» виявив такі результати (табл. 3).

Як бачимо з таблиці 3, у випадку, коли досліджувані вважають, що завжди були сором'язливими, існує зв'язок із такими механізмами, як ідентифікація, навіювання та конформність. Особливе значення ідентифікація має при засвоєнні дитиною заборон батьків, при формуванні у неї стійкості до спокус та розвитку совісті. А тому можна припустити, що ті досліджувані, які визнали, що завжди були сором'язливими, не пройшли чи невдало пройшли етап ідентифікації в дитинстві. Значущий взаємозв'язок між механізмом навіювання та тим, що людина завжди була сором'язливою пояснюється первинним великим впливом на дитину, а особливо, коли між ними є сильний зв'язок. Часто такі люди розуміють думки та почуття своїх батьків та інших членів родини, батьки часто навіть не усвідомлюють, що деякими словами, діями або й самоставленням розвивають в дитини певні комплекси, зокрема, сором'язливість.

Прямий зв'язок виявлено між тим, як часто досліджувані відчують сором'язливість та механізмами ідентифікації, навіювання, конформності та самореалізації. Людина, яка зараз часто переживає відчуття сором'язливості – схильна ідентифікувати себе з батьками, реалізована в сім'ї, а тому конформна, слухняна та знаходиться під активним впливом батьків.

Для тих досліджуваних, які вважають сором'язливість своєю особистою проблемою, притаманна повна ідентифікація та самореалізація в сім'ї.

Пошук причин сором'язливості у власній недосконалості, асоціальних інтересах, схильності до усамітнення, побоюванні негативних оцінок тощо характерні для досліджуваних, у яких провідним є механізм копіювання в сім'ї. Вони нарікають на власну недосконалість через те,

Таблиця 3

Кореляційний аналіз. Інститут соціалізації – сім'я

	Ідентифікація Сім'я	Копіювання Сім'я	Навіювання Сім'я	Фасилітація Сім'я	Конформність Сім'я	Інтерес Сім'я	Само- реалізація Сім'я
Чи вважаєте Ви себе сором'язливим?	,382	-,409	,098	-,165	-,083	-,133	,343
Якщо так, чи завжди так було?	-,655**	-,339	-,474*	-,080	-,679**	,110	-,364
Як часто Ви відчуваєте сором'язливість?	,765**	,421	,734**	,042	,641**	-,027	,498*
Чи є ваша сором'язливість особистою проблемою?	,615**	,166	,422	-,374	,385	,034	,581**
Що може бути причиною вашої сором'язливості?	,099	,490*	,248	-,026	,281	,231	,126
Типи людей, які викликають сором'язливість	,517*	,272	,779**	-,003	,284	-,074	,333
Чи виникала у вас сором'язливість з даними категоріями людей протягом останнього місяця?	,531*	,034	,609**	,510*	,223	-,273	,139
Які особливі думки та почуття характерні для вашого переживання сором'язливості: орієнтація на відволікання	-,003	,492*	,537*	,102	,103	-,142	-,117
В яких зовнішніх діях виявляється ваше відчуття сором'язливості:							
– уникаю людей?	-,536*	-,127	-,512	,017	-,189	,160	-,375
– завмираю?	,467*	,120	,592**	-,050	,335	,676	,413
– уникаю діяльності?	,660**	,386	,540*	,335	,676**	-,051	,309
– позитивні наслідки сором'язливості	-,221	-,579**	-,195	-,146	-,607**	-,164	-,093
Чи готові ви до серйозної роботи над собою?	,508**	,000	,474*	,467*	,345	,122	,307

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

що часто не можуть знайти себе, свою особистість серед схожих на батьківські рухів, жестів та поведінки. Свою індивідуальність вони можуть шукати в неформальних групах з асоціальними інтересами.

У таблиці 4 представлено взаємозв'язки між відповідями за запитання Стенфордського опитувальника на сором'язливість та механізмами соціалізації в такому соціальному інституті, як школа.

Досліджувані, які вважають себе сором'язливими нині, у школі також мали пов'язані з цим труднощі. Як приклад, такі респонденти виконували завдання самостійно, без допомоги вчителя не тому, що їм не потрібна була допомога, а тому що вони соромились цією допомогою скористатися. Тому сором'язливі досліджувані не виконували всіх шкільних вимог, адже саме через таку самостійність у виконанні завдань вони не завжди мали змогу зробити всі завдання чи зрозуміти, як їх виконувати.

Сором'язливі досліджувані, які вважають причиною такого стану свою недосконалість, асоціальні інтереси чи схильність до усамітнення, часто в позашкільному житті починають копіювати своїх вчителів, повторювати їхні жести та вживати такі самі слова. У такий спосіб вони намагаються знайти себе та власну манеру поведінки. Наприклад, школярка, яка вважає себе недосконалою та соромиться через це, – з усіх сил намагається виконувати всі шкільні завдання, для того, щоб бути успішною у навчанні та мати схвалення з боку вчителя.

Ті особи, які мали труднощі при встановленні будь-яких соціальних зв'язків, відчували сором'язливість, коли їх оцінюють та порівнюють, мали проблеми і з встановленням контакту з вчителями. Для них попросити про допомогу та виконати завдання разом з педагогом такий самий стрес, як і почати спілкуватися з незнайомою людиною. Особливо складно таким людям попросити про допомогу в педагога в присутності всього класу.

Досліджувані, які особливо зважають на оцінювання іншими, не притаманно копіювати поведінку вчителів та виконувати завдання з ними. Вони завжди пам'ятають про негативну оцінку, яку можуть дати друзі-однокурсники та інші. Такі досліджувані не прагнуть проводити багато часу в школі та не вважають, що там цікавіше, ніж будь-де, адже в школі їх пригнічують численні негативні думки про себе, про оцінки з боку, що нівелює бажання йти до школи.

Існує також і взаємозв'язок між зовнішніми проявами сором'язливості (тихе мовлення або мовчання, недоречні репліки) та механізмами соціалізації. Часто сором'язливим людям дуже важко говорити голосно, а особливо перед аудиторією. Те ж справедливо і для мовчання: сором'язливий учень, який мовчить в складних ситуаціях, гарно розуміє

Таблиця 4

Кореляційний аналіз. Інститут соціалізації – школа

	Ідентифікація Школа	Копіювання Школа	Навіювання Школа	Фасилітація Школа	Конформність Школа	Інтерес Школа	Самореалізація Школа
Чи вважаєте Ви себе сором'язливим?	-,206	-,412	,000	-,661**	-,490*	-,095	-,209
Що може бути причиною вашої сором'язливості?	,268	,505*	-,076	,356	,696**	,066	,162
Які ситуації, види діяльності у вас викликають відчуття сором'язливості нині чи в минулому?	,030	-,358	,000	-,706*	-,507*	,030	,030
– думки про те, як мене оцінюють інші?	,126	-,540*	,639**	-,507*	-,222	-,559*	-,320
– думки про свою поведінку?	,281	,301	-,043	,578*	,496*	,307	,531*
В яких зовнішніх діях проявляється ваше відчуття сором'язливості: – тихо говорю?	-,217	-,462*	,288	-,415	-,634**	-,253	-,365
– мовчу?	-,184	-,554*	,523*	-,559*	-,452	-,594**	-,619**
– кажу нісенітниці?	-,017	,238	-,036	,755**	,475*	,058	,156
Які негативні наслідки сором'язливості?	-,150	-,364	,093	-,390	-,494*	,133	,046

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

вчителя, практично читає його думки, але нічого не може сказати. У них може зникати інтерес до відвідування школи, адже там вони переживають справжній стрес і їхня самореалізація в школі не відбувається.

Негативні наслідки у процесі навчання для сором'язливих людей очевидні. Через сильне заглиблення в себе вони не завжди виконують всі завдання, соромляться перепитати або попросити допомоги, і хоч вони і намагаються вчитися краще, але через такий їхній страх у них нічого не виходить.

У ході аналізу емпіричних даних визначено взаємозв'язки сором'язливості з механізмами соціалізації в неформальних об'єднаннях. Як видно з таблиці 5, досліджувані, які називають себе сором'язливими, не вважають, що друзі мають розуміти один одного без слів та мислити однаково. Сором'язлива людина зазвичай мислить по-своєму, має власне уявлення про себе та свою індивідуальність, що не завжди співпадає навіть з думкою друзів. Така особистість не завжди товаришує з такими ж сором'язливими, як вона, а часто, навіть, навпаки її приваблюють люди більш відкриті, які легко спілкуються та знаходять з багатьма спільну мову, тому сором'язлива людина іноді відрізняється від свого друга чи компанії – вдягається трохи інакше і не завжди чинить так, як прийнято в компанії.

Досліджувані, які намагаються приховати свою сором'язливість, оскільки вважають, що це небажано для них, слідує правилам компанії, поведінці, стилю в одязі, підпорядковуються поведінці друзів. Водночас, ті, хто вбачає причину сором'язливості у своїй недосконалоості, намагатимуться знайти друга, з яким буде мислити однаково або ж підлаштовуватись до того, хто є поруч (адже встановлювати нові контакти для них дуже важко). В моменти тяжкого для такої людини спілкування та встановлення дружніх стосунків вона відчуває слабкість та важкість у тілі через страх, а тому неспроможна діяти.

Людина, яка через якісь причини хоче бути схожим на свого знайомого, друга, товариша тощо, часто обмірковує свою поведінку, уявляє, як би зробила в цій ситуації друг та аналізує все, що з нею відбувається. Така поведінка явно не заспокоює і не додає впевненості, адже тому, хто відчуває сором'язливість, слабо вдається копіювати свого впевненого знайомого.

Виявлені взаємозв'язки проявів сором'язливості із характеристиками інституту соціалізації «ЗМІ» представлені у табл. 6.

Як видно з таблиці 6, існує взаємозв'язок між схильністю ідентифікувати себе з героями фільмів, книжок та силою вираженості сором'язливості. Радше за все, це спосіб для таких осіб зрозуміти,

Таблиця 5

Кореляційний аналіз. Інститут соціалізації – Неформальні об'єднання

	Ідентифікація об'єднання	Копіювання об'єднання	Навіювання об'єднання	Соц. фаситація Неформальні об'єднання	Конформність Неформальні об'єднання	Інтерес Неформальні об'єднання	Самореалізація Неформальні об'єднання
Чи вважаєте Ви себе сором'язливим?	-,222	-,097	-,579**	-,677**	-,312	-,213	,031
Наскільки бажано для Вас бути сором'язливим?	,005	-,165	-,188	-,609**	-,616**	-,288	,127
Що може бути причиною вашої сором'язливості?	,266	,283	,676**	,338	,347	,174	-,122
Які ситуації, види діяльності у вас викликають відчуття сором'язливості зараз чи в минулому?	-,261	-,257	-,436	-,632**	-,649**	-,190	-,022
Чи виникала у вас сором'язливість в даних ситуаціях протягом останнього місяця?	,477*	,226	,565*	,151	-,002	-,122	,166
Які з цих фізичних реакцій характерні для вашого стану сором'язливості: слабкість?	-,025	-,304	-,462*	-,449	-,624*	-,346	,284
Які особливі думки та почуття характерні для вашого переживання сором'язливості: думки про свою поведінку?	,485*	,142	,590**	,428	-,148	-,099	,063
В яких зовнішніх діях виявляється ваше відчуття сором'язливості: – тихо говорю?	-,461*	-,427	-,642**	-,113	-,073	,058	,210
– кажу нісенітниці?	,517*	,324	,464*	,481*	,358	-,063	,106
– намагаюсь сховатись?	-,046	-,144	,312	,490*	,502*	,301	,270
Які негативні наслідки сором'язливості?	-,260	-,310	-,588**	-,251	-,422	-,148	,139
Які позитивні наслідки сором'язливості?	-,199	-,248	-,577**	-,707**	-,574*	-,286	,074

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

пояснити, виправдати або ж приміряти на себе ті якості, які необхідні для подолання сором'язливості.

Сором'язливі люди часто бувають креативними, але через свій страх все, що вони роблять, – це додумують сюжети книжок та переробляють рекламні тексти. Їм важливо виявляти свою креативність, адже, для багатьох мовчання означає відсутність. Водночас, тільки такі люди почнуть говорити, висловлювати свої ідеї, стане зрозуміло, як всі помилялись стосовно них.

Такі досліджувані часто воліють почитати книгу, подивитись фільм, якщо ж вони не мають такої можливості і вони змушені взаємодіяти з іншими, – у них прискорюється пульс, виникає дзвін у вухах та прискорюється серцебиття.

У табл. 7 проілюстровано взаємозв'язки сором'язливості та механізмів соціалізації в соціальному інституті «Інтернет».

Зважаючи на особливості інтернет-комунікації та віртуальної взаємодії не дивно, що сором'язливим людям комфортно бути активними інтернет-користувачами, хоча сором'язливим інтровертам важко навіть за таких умов (наприклад, згідно з даними опитування та кореляційного аналізу, їм важче змінити ім'я та використовувати якийсь образ в інтернет-середовищі).

Через очікування негативної оцінки досліджуваним студенткам важко спілкуватись в інтернеті з друзями або заводити нових, і, навіть, спілкуватись на форумах для вирішення якоїсь проблеми чи пізнання чогось нового. Така дівчина сидючи вдома одна перед комп'ютером, вирішуючи, писати чи ні, відчуває справжнє збентеження. Її остаточним рішенням може бути останнє, оскільки легше не відповідати взагалі, ніж щось вигадувати та потрапити в незручне становище. У такій ситуації вона розуміє, що сором'язлива настільки, що не може в анонімному інтернет-середовищі відчувати себе вільно та користуватись своїм новим вигаданим образом, який для неї не характерний. Навіть у випадку, коли сором'язлива дівчина зареєструвалась під чужим ім'ям, використовує форуми та спілкується з людьми в чатах, вона може відчувати такі самі фізичні реакції, як і при реальному контакті: почервоніння обличчя, посилене потовиділення, прискорення пульсу, тремтіння рук тощо.

Висновки. Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку соціалізованості та сором'язливості. Зокрема, більш сором'язливі жінки демонструють вищий рівень соціальної адаптованості, вони краще пристосовуються до змін у колективі та є більш конформними. Водночас, вони менш автономні, соціально активні та моральні, їм складніше концентруватись на нагальних потребах та цілях.

Таблиця 6

Кореляційний аналіз. Інститут соціалізації – ЗМІ

	Ідентифікація ЗМІ	Копіювання ЗМІ	Навіювання ЗМІ	Соп. фасилітація ЗМІ	Конформність ЗМІ	Інтерес ЗМІ	Самореалізація ЗМІ
Коли вами оволодіває сором'язливість наскільки вона сильна?	,489*	,024	-,191	,151	,059	-,001	,561*
Як часто ви відчуваєте сором'язливість?	,623**	-,145	-,032	,160	,196	,172	,523*
Які з даних фізичних реакцій характерні для вашого стану сором'язливості: – прискорений пульс?	,214	,034	-,393	-,254	-,324	-,572*	,457*
– дзвін у вухах?	-,378	-,084	,432	,405	,322	,511*	-,763*
– сильне серцебиття?	-,395	-,214	,426	,467*	,323	,221	-,678*
В яких зовнішніх діях виявляється ваше відчуття сором'язливості: – мовчу?	,203	,103	-,369	-,370	-,370	-,658**	,816*
– завмираю?	,473*	,156	-,411	-,336	-,225	-,249	,782*
Які негативні наслідки сором'язливості?	-,008	-,038	-,219	,367	,003	-,490*	,123
Які позитивні наслідки сором'язливості?	-,361	,154	-,171	-,087	-,131	-,582**	,272

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Таблиця 7

Кореляційний аналіз. Інститут соціалізації – Інтернет

	Ідентифікація Інтернет	Копіювання Інтернет	Навіювання Інтернет	Соц. фасилітація Інтернет	Конформність Інтернет	Інтерес Інтернет	Самореалізація Інтернет
Наскільки бажано для вас бути сором'язливим?	,499*	-,104	,248	-,273	-,184	-,440	-,403
Чи можете ви приховувати сором'язливість?	-,341	,074	-,606*	-,014	-,288	-,308	-,222
Чи вважаєте ви себе екстравертом чи інтровертом?	-,622**	,395	-,459*	,159	-,101	-,063	-,158
Що може бути причиною вашої сором'язливості?	,424	-,292	,212	,408	,556*	,621**	,183
Чи відчуваєте ви збентеження наодинці?	,118	-,176	,185	,134	,514*	,349	,705**
На підставі чого ви робите висновок, що відчуваєте сором'язливість?	-,546*	,507*	-,531*	,198	-,349	-,074	-,539*
Які з даних фізичних реакцій характерні для Вашого стану сором'язливості: – почервоніння обличчя?	,546*	-,158	,717*	-,271	,216	-,013	,367
– прискорений пульс?	-,567*	,268	-,026	-,379	-,549*	-,383	-,033
Які особливі думки та почуття характерні для вашого переживання сором'язливості: про сором'язливість загалом?	,037	-,171	-,469*	,492*	,220	,423	-,125
В яких зовнішніх діях проявляється ваше відчуття сором'язливості: – тихо говорю?	-,347	,135	,092	-,558*	-,549*	-,570*	,055
– мовчу?	-,063	,216	,460*	-,560*	-,389	-,467*	,095

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

На заваді цьому стоять внутрішні конфлікти, боротьба з якими вимагає від них суттєвих емоційних витрат. Підтверджена важлива (а, часом, і вирішальна) роль інституту сім'ї для соціалізації та розвитку дитини як особистості: досліджувані, які завжди відчували себе сором'язливими, мають проблеми з етапом ідентифікації в сім'ї, гостро відчують свою недосконалість і мають схильність до усамітнення. Особливості соціалізації у школі також визначають перебіг учбового процесу: така людина витрачає багато енергії на аналіз себе та своєї поведінки; хоча і має бажання вчитись добре, в силу своєї сором'язливості у неї не завжди це виходить; надто орієнтовані на думку інших, потребують соціального схвалення, хоча очікує від оточуючих, переважно, негативної оцінки себе та своїх дій. У сфері неформальних стосунків сором'язливих жінок контакти обмежені, друзів не так багато, адже встановлювати нові соціальні контакти досить важко. Сором'язлива особа воліє залишатись непоміченою, вона постійно пригнічує в собі безліч думок і почуттів, намагається уникнути дій, здатних привернути до неї увагу. Образна креативність у таких жінок розвинена краще, ніж вербальна. Основна складність у тому, що часто ніхто не здогадується про такі їх таланти, а вони просто не в змозі визнати та виявити свої здібності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні особливостей зародження сором'язливості, чинників її виникнення, впливу на подальшу соціалізацію та життя загалом.

Список використаних джерел

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Застенчивость. Типы застенчивости [Электронный ресурс]. – 2011. – URL: <http://yverennost.com/zastenchivost-tipy-zastenchivyh-ludei.html>.
3. Зимбардо Ф. Г. Застенчивость / Ф. Г. Зимбардо. – М.: Педагогика, 1991. – 162 с.
4. Зимбардо Ф. Застенчивость: Что это такое и как с ней справиться: Исследования проведены в сотрудничестве с П. А. Пилконисом / Ф. Зимбардо. – СПб.: Питер: Питер-пресс, 1996. – 256 с.
5. Нарисын Н. Н. Застенчивость [Электронный ресурс] / Н. Н. Нарисын. – URL: <http://www.naritsyn.ru/shyness.html>.
6. Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ характера / Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2009. – 640 с.
7. Смолюк І. О. Педагогічні технології: дослідження соціально-особистісного аспекту / І. О. Смолюк. – Луцьк: Вежа, 1999. – 293 с.

References transliterated

1. Vasylyuk F. E. *Psychologyja perezhyvannya. Analiz preodolennja krytycheskyh sytuacij* / F. E. Vasylyuk. – M.: Yzdatel'stvo Moskovskogo unyversyteta, 1984. – 200 s.
2. Zastenchyost'. Typy zastenchyosty [Jelektronnyj resurs]. – 2011. – URL: <http://yverennost.com/zastenchyost-tipy-zastenchivyh-ludei.html>.
3. Zimbardo F. G. Zastenchyost' / F. G. Zimbardo. – M.: Pedagogyka, 1991. – 162 s.
4. Zimbardo F. Zastenchyost': Chto jeto takoe y kak s nej spravljat'sja: Yssledovanya provedeny v sotrudnychestve s P. A. Pylkonysom / F. Zimbardo. – SPb.: Pyter: Pyterpress, 1996. – 256 s.
5. Narycyn N. N. Zastenchyost' [Jelektronnyj resurs] / N. N. Narycyn. – URL: <http://www.naritsyn.ru/shyness.html>.
6. Rajgorodskij D. Ja. Psychologyja y psyhoanaliz haraktera / D. Ja. Rajgorodskij. – Samara: Bahrah-M, 2009. – 640 s.
7. Smoljuk I. O. Pedagogichni tehnologii': doslidzhennja social'no-osobystisnogo aspektu / I. O. Smoljuk. – Luc'k: Vezha, 1999. – 293 s.

A b s t r a c t

Kovalenko A. B.,

Doctor in Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Social Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: abk2015@ukr.net

Gryshuk E. Yu.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
assistant lecturer of the Department
of Social Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: eliso_m@ukr.net

Rohal N. I.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
assistant lecturer of the Department
of Social Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: RogalNina@ukr.net

FEATURES OF SOCIALIZATION OF HIGHLY SHY WOMEN

The article analyzes the problem of women's shyness depending on their socialization. The respondents often mentioned «insufficient

self-confidence» and «fear of negative evaluations» as reasons for their shyness. The reasons indicating a sense of non-compliance with certain standards was more significant for the respondents; not only do they fear negative assessments of others, but also they are a strict critic themselves.

The used cluster analysis divided the respondents into two groups – more and less shy. The respondents from the group 1 consider themselves shy now and always, describe their shyness as moderately strong, they often feel shy. They mentioned the following external manifestations of shyness: talking in a low voice, avoidance of people, inability to look into eyes, keeping silent, pronounced avoidance of actions. They recognize shyness as a personal problem; the main reason is fear of being rejected by a group or society. Such women are more likely to pour into the atmosphere of student life, it is easier for them to accept various changes, they are more conformal and therefore they can easily learn new norms and rules without trying to resist them. At the same time, it is more difficult for them to concentrate volitional and creative efforts on realization of urgent needs and goals.

The respondents from the group 2 do not consider themselves shy at present, but they showed shyness earlier. Shyness as a personal problem is felt occasionally, its main reason is insufficient self-confidence.

The performed research confirms the important role of a family for an individual's socialization: shy women had problems at the stage of identification with their families; they acutely experience their imperfection and show the tendency to isolation. The peculiarities of socialization at school also influence learning; although having a desire to study well, shy people do not always succeed, because of their shyness; they are too focused on opinions of others, they need social approval, although they expects negative feedback from others. In the field of informal relations, shy women's contacts are limited; they have not so many friends, because they have difficulties in establishment of new social contacts.

Key words: *shyness, reasons of shyness, manifestations of shyness, socialization, institutes of socialization, mechanisms of socialization.*

Отримано – 24 листопада 2018 Рецензовано – 3 грудня 2018 Прийнято – 5 грудня 2018

Received – November 24, 2018 Revision – December 3, 2018 Accepted – December 5, 2018