

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Наукові праці МАУП, 2003, вип. 11, с. 129–132

Розкриваються деякі аспекти проблеми сором'язливості особистості та пропонуються шляхи її подолання в підлітковому віці.

На сучасному етапі соціального та духовного оновлення українського суспільства дедалі частіше виявляється інтерес до внутрішнього світу людини, до її індивідуально-психологічних особливостей як умови успішної реалізації в тій чи іншій діяльності, до її самосвідомості як регулятора думок і вчинків, а в кінцевому підсумку як умови, від якої значною мірою залежить соціально-економічний потенціал суспільства.

Відомо, що донедавна методи імперативної педагогіки особливо не потребували врахування *індивідуально-психологічних особливостей* вихованців: вони не націлювали учнів на самопізнання, самооцінку особистісних рис і можливостей. Мало того, до "самокопання" ставились як до справи нікчемної, не вартої уваги. Педагоги довгий час не тільки не заохочували вихованців до самопізнання, а й свідомо намагались завадити цьому. Бути "не як усі" означало ігнорування або й виключення з колективу. У прагненні до самопізнання визнавались ознака слабкості, небезпека поглиблення в себе, втрата соціальної активності. Однак соціальна ативність має цінність у тому разі, якщо ґрунтується на активності внутрішній, що спирається не лише на глибоке розуміння суспільних потреб, а й на те, що особистість може як творець, суб'єкт, як "я" зробити для суспільства.

Нині у процесі розбудови нової держави — могутньої, красивої, багатой, що ґрунтується на демократичних та гуманістичних засадах, доходимо висновку, що кожна людина є *індивідуальністю* і найбагатшим її *потенціалом*. Нарешті людина отримала таке довгоочікуване право бути самою собою, рости, навчатись, *розвиватись за-*

лежно від власних потреб, бажань, нахилів та індивідуальних можливостей.

Підвищення ефективності процесу навчання дістало нині особливої гостроти у зв'язку з урізноманітненням навчальних програм і навчальних закладів. Крім того, індивідуалізація і диференціація навчання втрачають будь-який сенс без психологічного відбору учнів і адаптації їх на початкових стадіях навчання. Постає потреба у глибшому вивченні психологічних та індивідуальних особливостей дітей. Одна з таких проблем — як допомогти дитині, що страждає на сором'язливість. Адже цих тихих, слухняних, малорухливих, боязких дітей часто сприймають за тупих, нерозвинених, "забитих", що, безумовно, *травмує дитину*, впливає на її подальший психічний розвиток. Приклади життя стверджують, що цілком можливе поєднання таких особливостей нервової системи з високою обдарованістю в тій чи іншій галузі. Це означає, що індивідуальний підхід абсолютно необхідний, особливо в освітніх колективах.

Видатний психолог і педагог радянських часів П. П. Блонський на питання, чим відрізняється гарний вчитель від поганого, якщо знання предмета і методики його викладання у обох приблизно однакові, відповідав: "Для гарного вчителя всі учні різні, однакових не існує, а для поганого вчителя всі учні однакові". П. П. Блонський вважав, що для того щоб виховати вчителя, потрібно навчити його бачити індивідуальні особливості учнів, помічати, чим кожний вирізняється; треба розуміти, що це і є прояви індивідуальності учнів; важливо навчитись виокремлювати серед них важливі та другорядні.

Нині, реалізуючи державну національну програму "Освіта (Україна ХХІ століття)" пріоритетне місце серед освітніх технологій посідає особистісно-орієнтоване навчання, а серед виховних інноваційних технологій — технологія ранньої соціалізації учнів.

Тому актуальною й нині є думка А. І. Ліпкіної, що індивідуальний підхід до дитини має бути індивідуально-особистісним, тобто враховувати не лише відмінності у навчанні дітей, їх попередній досвід, швидкість їх розумового розвитку, а й своєрідність внутрішньої організації їх особистості. Щоб боротьба за оволодіння знаннями й навичками, необхідними для майбутнього громадянина, нерозривно пов'язувалась з боротьбою за *особистість* цього громадянина — витривалу, життєрадісну, впевнену в собі й компетентну; особистість, яка заслуговує на повагу і усвідомлює свою цінність [13].

Б. Г. Ананьєв надавав великого значення впливу різних ситуацій спілкування, в яких бере участь людина, на її розум, почуття, волю, подальший розвиток і розвиток особистості загалом. На прикладах ситуацій спілкування, в яких беруть участь вчителі й учні, він показує, як вчитель ставить учнів у такі умови, коли їх інтелект активізується, почуття набувають стеничного характеру, воля мобілізується. Учні з довірою ставляться до оточуючих і охоче починають спілкуватися. Наводяться й інші приклади, коли вчитель невміло використовує виховні прийоми в ситуаціях спілкування на уроці, пригнічуючи розумову активність учнів, викликає у них негативні переживання, деморалізує волю, фактично прищеплюючи їм недовіру до людей і страх спілкування з ними [1].

М. І. Лісіна уявлення про особистість пропонує розглядати "як сукупність суспільних відносин". Стосовно проблем онтогенетичного розвитку особистості це положення конкретизується в уявленні про особистісні новоутворення як продукти, що виникають у дитини: ставлення до себе, до оточуючих і предметного світу. М. І. Лісіна у своїх положеннях про формування особистості в контексті спілкування спирається на загальнометодологічні концепції, розроблені Б. Г. Ананьєвим, А. Н. Леонтьєвим, В. М. Мясіщевим, С. Л. Рубінштейном [14].

На думку вітчизняного вченого П. Р. Чамати, особистість є лише там, де є свідомість. А самосвідомість — це здатність людини виокремлювати себе з навколишнього світу і протиставляти себе як "Я", як особистість навколишньому світу. Змістом самосвідомості є знання про себе, свою

фізичну організацію, психіку. Це життєво важливо для кожної людини. Пізнання людиною самої себе не може спиратися тільки на внутрішній досвід — це процес опосередкований. Порівняння себе з іншими людьми є загальною і необхідною передумовою пізнання людиною самої себе [17].

Усі дослідники зазначають, що в підлітковому віці значно змінюється і зміст самосвідомості. У підлітків у самопізнанні переважають їх інтереси, бажання, прагнення, наміри. Діти усвідомлюють не лише різні моральні якості, а й власні риси характеру, здібності. Саме в підлітковому віці з'являється підвищений інтерес до інших людей і до себе. Підлітки з власної ініціативи звертають увагу на окремі прояви психічного життя: свого і чужого. Вони спеціально ставлять перед собою завдання розібратися в собі, пізнати сильні та слабкі сторони своєї особи, її позитивні та негативні сторони.

Важливим фактором, який позначається на формуванні самосвідомості підлітка, є суперечливість між потребами підлітка знати себе і фактичним рівнем його знань про себе. Оскільки знання підлітків про себе не відповідають їх потребам, то це й стає часом причиною невпевненості у власних самооцінках, підвищеної чутливості до оцінок іншими. Підліткам часто здається, що їх недооцінюють, а в окремих випадках на цьому ґрунті можуть виникати конфлікти з оточуючими. Відчуваючи велику потребу знати себе і не вміючи ще самостійно правильно оцінити свої позитивні й негативні якості, підлітки виявляють підвищену чутливість до оцінок, які їм дають інші, глибоко переживають це, виявляючи загострене самолюбство. З цих же причин підлітки дуже гостро переживають як успіхи, так і невдачі у своїй діяльності. Недостатній рівень розвитку самосвідомості підлітків часто виявляється в мінливості та нестійкості їх ставлення до інших людей і самих себе, у поверхових оцінках дій і вчинків людей, у надмірній прямолінійності вимог до себе і до інших.

Підвищений інтерес підлітка до внутрішнього світу інших людей і власного світу породжує у нього прагнення до виховання в себе позитивних якостей і перевиховування негативних, до набуття вмінь свідомо керувати собою, своєю поведінкою. При цьому зауважимо, що лише в підлітковому віці самосвідомість розглядається як *довільний* цілеспрямований процес. Доводиться визнати, що підлітковий вік — це час серйозних якісних змін у психічному розвитку особистості. Зважаючи на це, необхідно прагнути до створен-

ня такого оточення, яке б не штовхало підлітка до ізоляції від дорослих, а навпаки, щоб попередньо встановлені контакти зміцнювались, щоб зв'язок підлітка і близьких йому дорослих став багатшим і змістовнішим.

Найпоширенішим утрудненням, що виникає у підлітків у спілкуванні, є сором'язливість. І це до того, що спілкування для підлітків означає все: переживання нового досвіду, випробування себе в нових ролях, реалізація могутньої прагми діяльності, погляд на себе чужими очима, підтримання відносин із сусідами і однокласниками. Навіть потреба відповідати на уроці, виходячи до дошки, може стати для сором'язливого підлітка справжньою проблемою. Вивчений напередодні матеріал ніби вивітряється з голови, поки дитина йде до дошки, ноги стають ватними, тремтять руки, прискорюється серцебиття, червоніють обличчя і вуха, голос стає тихий, мова не плавна, спостерігаються зайві рухи, нерішучість у погляді. А ще у погляді — потреба у підтримці, підтверженні того, чи правильно підліток буде свою відповідь.

Сором'язливість — явище доволі поширене. Дослідження свідчать, що 40 % підлітків і дорослих вважають себе сором'язливими. Аналіз попередніх досліджень свідчить, що в кожному класі середньої школи є одна-дві дитини з гострою формою сором'язливості і до п'яти осіб з незагостреною її формою. Це означає, що проблема існує і потребує вирішення. Від того, чи помітить цю проблему психолог або педагог, чи простягнуть вони руку допомоги, залежить, чи зможе реалізуватися особистість, чи відчуватиме вона себе гармонійно зі світом, чи, зрештою, зможе вона почуватися щасливою.

У результаті того, що сором'язливі діти рідко спричиняють неприємності іншим і зазвичай погіршують життя лише собі, їх часто не помічають. У радянські часи (і подекуди нині) сором'язливість зараховували до однієї зі сторін скромності й зазначали її позитивні сторони, нехтуючи негативними.

Західні психологи, аналітики, психотерапевти тривалий час неодноразово зверталися до піднятої проблеми. Даніелс і Пломін (Daniels, Plomin, 1985) показали, що індивідуальні відмінності у вираженні ніяковості у немовлят визначаються як спадковістю, так і умовами розвитку. З досліджень Даніелса та Пломіна випливає, що сором'язливість пов'язана з такою особистісною рисою, як інтровертованість. Інтроверт не схильний до тісних контактів, не любить бувати серед людей, заглиблений у себе, свої переживання.

Айзенк (Eysenck, 1970) зібрав дані, які свідчать про те, що інтровертованість як риса детермінована біологічно. Кеттел (Cattell, 1946) розглядав сором'язливість як біологічно зумовлену рису, пов'язану зі збудливістю нервової системи. На його думку, сором'язливі люди вирізняються особливою чутливістю і високою збудливістю нервової системи, яка особливо чутлива до соціального стресу. Суомі (Suomi, 1979) результатами своїх досліджень засвідчив, що сором'язливість має еволюційно-біологічну основу. Вчені Колл і Каган (Coll, Kagan, 1984) вивчали крайні прояви ніяковості або, згідно з їх термінологією, феномен поведінкового гальмування і дійшли висновку, що для актуалізації загостреної сором'язливості необхідна не лише вроджена схильність, а й постійні стресові впливи з боку оточення. Гуф і Торн (Gough, Thorne, 1986) вивчали ставлення людей до різних аспектів ніяковості та сором'язливості. Як результат вони дійшли висновку, що деякі люди успадковують більшу схильність до ніяковиння, що посилюється особливостями виховання і соціалізації. Отже, і біологічна конституція, і середовище відіграють однакову роль у формуванні сором'язливості як особистісної риси.

Ізард (Izard, 1972), вивчаючи емоції, дійшов висновку, що сором'язливі люди мають високі показники страху і тривожності, схильність до депресій, ворожості, що спрямована на себе [9].

Ф. Зімбардо, вивчаючи проблеми студентської молоді, багато уваги приділяв феномену сором'язливості та шляхам її подолання [8].

Сором і сором'язливість тісно пов'язані із соціальним контекстом. Сором переплітається з питанням, на яку повагу заслуговую я в очах інших людей, і яка її дія на моє відчуття цінності себе як людини. Що більше я непевен у своїй цінності, то важливішою є для мене думка оточуючих і чутливішим я буду до найменшого натяку на знехтування. Таким чином, доходимо висновку, що основною причиною сором'язливості є недостатня впевненість у собі й недостатній рівень самоповаги. М. Якобі, один з лідерів сучасної аналітичної психології, що вивчає проблеми, пов'язані із соромливістю, викривленою самооцінкою, підкреслює, що будь-яка психотерапія, що береться за вирішення проблем сорому, повинна починатися з роботи над підвищенням самооцінки [19].

Піднята проблема дуже важлива і безпосередньо стосується особливостей соціалізації підростаючого покоління та його самоактуалізації в період трансформації суспільства. Адже що таке самоактуалізація? Це передусім високий рівень

самосприйняття, встановлення мирних стосунків із самим собою. Гармонічних людей вирізняють особливі особистісні характеристики, позитивний, оптимістичний погляд на життя. Щаслива людина сприймає себе такою, якою є, вона не живе ілюзіями щодо себе та інших. Щасливі не соромляться, можливо, тому, що їх більше цікавлять не власні проблеми, а проблеми оточуючого світу. У них завжди в цьому світі є цікаві справи. Для того щоб жити повноцінно, гармонійно, необхідно вміти цінувати нинішній день, кожну мить, навіть якщо вони далекі від досконалості. Але чи може відчувати цей стан сором'язлива людина, адже:

- сором'язливість сприяє соціальній ізоляції, яка позбавляє людину радості спілкування;
- відсутність соціальної підтримки, дружнього схвалення призводить до вразливості у стресових ситуаціях, недостатньої розвиненості соціальних навичок;
- позбавлення себе щирого і відвертого спілкування призводить до заниження самооцінки, викривлення уявлення про свою соціальну поведінку.

Ми не торкнулися таких важливих питань, як виявлення причин викривленої самооцінки сором'язливої людини і можливих шляхів подолання цього особистісного новоутворення у підлітків. Тому крапка в кінці тексту є вельми умовною, адже робота в цьому напрямі продовжується, і вже не в далекій Америці, а в Україні, яка робить перші кроки до демократизації суспільства, в якому кожна особистість має право на повагу і самоцінність.



Література

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания // Избр. психол. тр.: В 2 т. — М., 1980. — Т. 1. — С. 16–178.
2. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. — М., 1986.
3. *Бодалев А. А.* Восприятие человека человеком. — Л., 1965. — С. 123.
4. *Бретт Д.* Жила-была девочка, похожая на тебя... // Биб-ка психологии и психотерапии. — 2000. — Вып. 14.
5. *Гозман Л., Ажчихина Н.* Счастливый характер // Знание. — 1986. — № 1.
6. *Гуревич К. М.* Индивидуально-психологические особенности школьников. — М.: Педагогика и психология, 1988.
7. *Денисов М. Ю.* Зависимость опыта переживания психических состояний от личностных особенностей: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — СПб., 1992.
8. *Зимбардо Ф.* Застенчивость. — М., 1991.
9. *Изард К. Э.* Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2000. — С. 326–341.
10. *Кон Н. С.* Открытие "Я". — М., 1978. — С. 367.
11. *Костицына Е. А.* Влияние типов семейного воспитания на образ "Я" дошкольника и его отношения к родителям // Психол. наука и образование. — 2001. — № 3.
12. *Леонтьев А. А.* Деятельность и общение // Вопр. философии. — 1979. — № 1. — С. 121–132.
13. *Липкина А. И.* Психология самооценки школьников: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. — М., 1974.
14. *Лисина М. И.* Общение, личность и психика ребенка. — М.; Воронеж, 1997.
15. *Ломова Н. Г.* Социальный психотравматизм подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — М., 1994. — 17 с.
16. *Слуцкий В. М.* Влияние оценки взрослого на формирование отношения к себе у детей: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. — М., 1986.
17. *Чамата П. Р.* Самосвідомість та її розвиток у дітей. — К., 1965. — 48 с.
18. *Шмуракова М. Е.* Взаимосвязь осознания и переживания младшими подростками межличностных отношений в классе с их индивидуальными характеристиками: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Минск, 2001.
19. *Якоби М.* Стыд и истоки самоуважения — М., 2001.
20. *Kagan J., Reznick J. S., Snidman N.* Biological basis of childhood shyness // Science. — 1988. — V. 240. — P. 161–171.