

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-6-82-22>

УДК 376

Кузьмічова А.В., Кисла О.Ф.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ ТА МЕТОДИ ЇЇ КОРЕКЦІЇ

Анотація. У статті висвітлено одну з найпоширеніших негативних якостей серед учнів початкової школи – сором'язливість, що у подальшому може привести до труднощів у спілкуванні з однолітками та з дорослими, а також пасивності в діяльності і повсякденному житті. У статті розкривається сутність, мотиви сором'язливої поведінки дітей молодшого шкільного віку, характерні особливості поведінки такі як: невпевненість в собі і своїх силах, пасивність, нездатність чітко висловити свої емоції і бажання. Виявлено, що сором'язливість, як правило, супроводжується негативними переживаннями почуття самотності, тривожності і депресії. Сором'язливі діти відчують значні труднощі у встановленні міжособистісних контактів, що призводять до замкнутості та самотності. Вони пасивні в життєдіяльності, надмірно стурбовані оцінкою себе іншими людьми, більш залежні від інших, вразливі, схильні до навіювань, піддаються тиску з боку оточення. В статті представлено найбільш ефективний метод подолання сором'язливості учнів початкових класів – арт терапія та казкотерапія, що дає змогу впливати на емоційно-чуттєву сферу молодших школярів та включає різні форми і методи корекції сором'язливої поведінки молодших школярів.

Ключові слова: сором'язливість, молодший шкільний вік, невпевненість, корекція, арт-терапія.

Kuzmichova Alyona, Kysla Oksana

National University «Chernihiv College» T.G. Shevchenko

SHYNESS AND METHODS OF ITS CORRECTION

Summary. The article is devoted to topical issues of shyness correction in primary school children. The article highlights one of the most common negative feelings among elementary school students – a feeling of shyness, which in turn can lead to difficulties in communicating with peers and adults, as well as passivity in activities and daily life. The article reveals the essence, motives of shy behavior of primary school children, the characteristic features of the behavior of a shy child, such as: insecurity and passivity, inability to clearly express their emotions and desires. It was found that shyness is usually accompanied by negative feelings of loneliness, anxiety and depression. Shyness is not a sign of fear, so it is wrong to think of shy people as cowards. The need to study the psychological characteristics of the shyness of junior high school students is determined by the need to develop the personality of the junior high school student. Low self-esteem, self-doubt, high levels of anxiety, communication disorders are an obstacle for children. The study of shyness in the context of psychological characteristics allows us to identify a range of negative factors that affect the shy person, and to investigate their severity. Shy children have great difficulty making interpersonal contacts, leading to isolation and loneliness. They are passive in life, overly concerned about the evaluation of themselves by other people, more dependent on others, vulnerable, prone to suggestion, exposed to pressure from others. These features, inherent in shy junior high school students, make them very vulnerable in society. Behavioral manifestations of shyness include the most common external indicators of shyness, such as simple silence, avoidance of communication with people, avoidance of eye contact, stuttering during conversation. Thus, based on the data obtained, it can be concluded that the psychological factors of shyness are a subjective assessment of their own thoughts, feelings and actions in early school age. The article presents the most effective method of overcoming the shyness of primary school students – art therapy and fairy tale therapy, which allows using various options to influence the emotional and sensory sphere of primary school children and includes various forms and methods of correcting shy behavior of primary school students.

Keywords: shyness, primary school age, insecurity, correction, art therapy.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми дослідження сором'язливості в молодшому шкільному віці полягає в тому, що саме даний віковий період характеризується підвищеним рівнем її прояву. Сором'язливість накладає відбиток на різні аспекти життя дитини. При цьому розвиток особистості припускає розширення кола спілкування, світогляду, а поведінка сором'язливої дитини позбавляє її соціального і міжособистісного спілкування. Це може призводити до замкнутості і самотності, що в свою чергу підвищує рівень тривожності і призводить до розвитку невротичних розладів, що може негативно позначитися на подальшому навчанні та житті. Дослідження сором'язливості у контексті психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку дозволяє визначити коло негативних факторів, які впливають на

сором'язливу особистість, дослідити їх причини та методи корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження психолого-психологічних особливостей сором'язливості залишається одним із актуальних питань. Дослідженню сором'язливості як психологічного феномену присвячені праці Л. Галігузової, А. Добровича, Ф. Зімбардо, В. Куніциної, вікові особливості сором'язливості досліджували науковці В. Леві, Л. Славіна, С. Усова та ін. Питання корекції сором'язливості засобами казкотерапії досліджували Е. Берн, І. Вачков, А. Захарова, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, М. Осоріна, Н. Рудічева, Е. Фром та інші. Різноманітність поглядів науковців щодо тлумачення цього феномена підтверджує недостатність його вивчення.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема корекції

сором'язливості у дітей молодшого шкільного на сьогодні залишається актуальною як у теоретичному, так і практичному плані, оскільки спостерігається неоднозначне розуміння її сутності, місця в психолого-педагогічному процесі, та методів її корекції.

Метою статті є дослідження особливостей корекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку щодо подолання проявів сором'язливості.

Виклад основного матеріалу. Сором'язливість як риса особистості є найпоширенішою негативною якістю молодших школярів, вона зумовлена спадковістю та середовищем. Д. Ельконін та Л. Божович вважають, що сором'язливі люди просто не оволоділи певними соціальними навичками, необхідними для ефективного спілкування. Згідно педагогічної концепції, сором'язливість може сформуватися у дитини в результаті її спроби зайняти гідне місце в тому світі, де панують дорослі. Цікаво, що пасивність, властива сором'язливій людині, може стати шаблоном поведінки внаслідок впливу телебачення. Так, молоде покоління звикає до того, що всі дії за них використовують герої популярних телесеріалів. С. Рубінштейн та інші дослідники стверджують, що сором'язливість – симптом зовнішнього прояву глибинного несвідомого конфлікту [8].

За визначенням дослідниці А. Первиської, сором'язливість – складний комплексний стан, що виявляється в різноманітних формах, часто супроводжуваних внутрішнім напруженням, страхом, боязкістю, гострим відчуттям дійсних і уявних недоліків. Внутрішній світ сором'язливої дитини часто дисгармонійний, що ускладнює її розвиток і особистісне становлення [6].

Ф.Дж. Зімбардо у своїй книзі «Як побороти сором'язливість» вказує, що сором'язливість це поняття розпливчате: «чим пильніше ми в нього вдивляємося, тим більше видів сором'язливості виявляємо». Сором'язлива людина «уникає взаємодії з певними особами». «Обережний в словах і вчинках, який не наполягає на своїх правах, болісно боязкий», сором'язливий індивідуум може бути «нетовариським і схильним до усамітнення» або «здаватися підозрілим» [1].

Дослідниця А. Захарова зазначає, що в різні вікові періоди сором'язливість негативно позначається на формуванні вікових психологічних новоутворень, викликаючи стагнацію їх розвитку. Сором'язливі учні відчувають великі труднощі у встановленні міжособистісних контактів, пасивні в діяльності і життєдіяльності, надмірно стурбовані оцінкою себе іншими людьми, надто залежні від інших, піддаються тиску з боку оточення. У той час як сучасне суспільство вимагає прояв протилежних якостей, а саме: цілеспрямованості, впевненості у собі, розвинених комунікативних здібностей. Таким чином корекція сором'язливості набуває особливої значущості в теоретичному і практичному плані [3].

У педагогічному словнику поняття «сором'язливість» трактується, як «риса характеру, що виявляється в збентеженні, тривожності, нерішучості, труднощах в спілкуванні, викликаних думками про свою неповноцінність і негативне ставлення до себе співрозмовників», саме цього визначення будемо дотримуватись у дослідженні. Розрізняють внутрішню сором'язливість і зовнішню сором'язливість [4].

Сором'язливість як особистісна риса несе безліч труднощів, заважає людині відчувати себе повноцінною особистістю, перериває контакти, провокує розвиток комплексу хронічних переживань (дратівливості, туги, провини, самотності, страху, тривоги, сорому та ін.). У зв'язку із цим важливим аспектом представленої наукової проблематики є контекст, що дозволяє акцентувати увагу на особливості проектування життєвих перспектив сором'язливою дитиною в молодшому шкільному віці [8].

Американський психолог Ф. Зімбардо виділив ряд обумовлених сором'язливістю труднощів, які виникають у міжособистісних відносинах. Серед них такі, як труднощі при знайомстві з людьми; виникають негативні емоційні стани в ході спілкування; труднощі у вираженні своєї думки; зайва стриманість; невдале пред'явлення себе, що утруднює адекватну оцінку сором'язливої людини іншими людьми; надмірна зосередженість на собі й інших.

Дослідники особистісних рис розглядають її як підвищену чутливість до небезпеки, що має вроджений характер. У контексті розвитку емоцій і почуттів людини сором'язливість розглядається як синонім почуття страху (Д. Болдуїн, К. Гросс), як вираження почуття сорому чи провини (В. Штерн, В. Зінківський, Д. Ізард) [8].

Ю. Артамонов зазначає, що першопричиною сором'язливості пояснюється теж досить варіативно. Деякі вчені вважають, що вони виявили дані, що підтверджують гіпотезу про те, що сором'язливість, принаймні частково, є генетично обумовленою. Проте, є також докази, які свідчать про те, що середовище, в якому виховується людина також може спричиняти сором'язливість. До числа таких факторів належить жорстоке поводження з дітьми, психоемоційне насильство, наприклад, насмішки і т.п. Сором'язливість може виникнути і після того, як людина пережила гостру фізичну реакцію тривоги. За інших обставин сором'язливість як модель поведінки виникає спочатку, а вже потім формуються фізичні симптоми тривоги. Сором'язливість відрізняється від соціальної тривожності, яка є більш широким, часто пов'язаним з депресивним психологічним станом [1].

Н. Єрмакова відмічає, що прояв сором'язливості в молодшому шкільному віці проходить паралельно в позитивному і негативному забарвленні, позитивне забарвлення полягає в тому, що її вплив сприяє розвитку егоцентризму, щоденної самоосвіти і саморозвитку людини, більш того забарвлення позначається на спостережливості, такі люди добре відчувають малі зміни в настрої або щодо співрозмовника, що в свою чергу робить їх хорошими слухачами і співрозмовниками. Але, не дивлячись на це, сором'язливість тягне за собою якісь проблеми, це відбувається тому, що дитина, потрапляючи в нове середовище, повинна вибудовувати нову систему взаємовідносин, більш того, від процесу адаптації школяра залежить подальша життєдіяльність в класному колективі [2].

У психології виділено три види проявів сором'язливої поведінки молодших школярів: зовнішні прояви через поведінку, які сигналізують оточуючим: «Я сором'язливий», з характерною

невпевненістю, яка проявляється в очікуванні неспіху в ускладнених ситуаціях; фізіологічні симптоми, наприклад, фарба сорому; найсильніші відчуття обмеженості і самозосередження, самоаналіз з хронічною невпевненістю, що поширюється на всі види діяльності [3].

Основними ознаками, що характеризують поведінку людини, яка сигналізує про сором'язливість є: небажання вступати в бесіду, скрутний або навіть неможливий контакт очей, уникнення людей, безініціативність. Така поведінка утруднює соціальне спілкування і міжособистісні контакти. Все це веде до замкнутості людини. Сором'язливість має негативні наслідки не тільки в соціальному плані, а й негативно впливає на розумові процеси. Сором'язливість призводить людину в такий стан, який характеризується загостренням самосвідомості і специфічними рисами сприйняття себе. Людина здається собі безпорадною, скутою, емоційно засмученою тощо [8].

Дослідниця А. Первितська зазначає, що у сором'язливих дітей в більшій мірі проявляється тенденція до тривожності, ніж у несором'язливих. Діти даного типу погано контактують, у них присутня боязливість та невпевненість в собі. Сором'язливі діти бояться темряви, тварин, бояться залишатися одні. Вони стороняться галасливих і жвавих однолітків, не люблять надмірно гучних ігор, переживають почуття страху і сором'язливості, важко переживають контрольні, іспити, перевірки, часто соромляться відповідати перед класом. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, високі моральні та етичні вимоги. Почуття власної неповноцінності намагаються замаскувати в самоствердженні через ті види діяльності, де вони можуть більшою мірою розкрити свої здібності. Їм властиві з дитинства образливість, чутливість. Непереносимість насмішок, підозри супроводжуються невмінням постояти за себе, рідко вступають в конфлікти з оточуючими, граючи в них в основному пасивну роль, в конфліктних ситуаціях вони шукають підтримки і опори [6].

Чуйне та уважне ставлення батьків і вчителів до сором'язливих дітей дозволять їм подолати свою сором'язливість, сформувати базову довіру до світу, оточуючих людей. Для запобігання сором'язливості необхідно створити певні психолого-педагогічні умови у вихованні дитини. Головною умовою подолання сором'язливості є цілеспрямоване формування у дитини адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності і вміння діяти спільно з іншими людьми [2].

Дослідник І. Серєда відзначає, що в роботі з сором'язливими дітьми дуже важливо використовувати гнучкі види корекції, одним із яких є арт-терапія. Творча діяльність гармонійно поєднує виховний, розвивальний, діагностичний і корекційний процеси, створюючи підґрунтя для налагодження довірливих емоційних стосунків із дитиною, ефективної соціальної взаємодії та якісного корекційного впливу [7].

Арт-терапія визначається як технологія цілеспрямованого використання мистецтва як засобу психотерапевтичного та психокорекційного впливу на особистість.

Методи арт-терапії сприяють розв'язанню таких завдань:

- навчають дітей основам комунікації та конструктивних форм поведінки;
- розвивають здібності адекватного сприйняття себе й оточуючих;
- усувають надмірне напруження, тривожність і бар'єри;
- регулюють соціальні взаємини дітей.

Малювання олівцями сприяє подоланню імпульсивності й зниженню агресії; малювання фарбами на великих аркушах паперу не лише пензликом, а й пальцями, долонями – зниженню тривожності, оптимізації самооцінки. Тематика малюнків має бути різноманітною, наприклад: «Малюємо емоцію», «Портрет мого друга – мене» та ін. [7].

З огляду на характерні особливості прояву сором'язливості у дітей Н. Костюніна пропонує програму, спираючись на техніку арт-терапії, а саме зентангл. Зентангл – розвиваюча форма мистецтва, яка поєднує в собі декілька напрямків: творчості, релаксації і задоволення. Час роботи в групах: 40-45 хвилин. У процесі занять учні розфарбовують різні зентангли, навчаються підбирати кольори, задавати питання, коментувати свої відчуття та емоції, розказувати та малювати свої страхи, складати казки, маленькі пісеньки і розповіді [5].

Дослідниця А. Захарова вказує, що одним із ефективних методів корекційної роботи з учнями початкових класів, які схильні до проявів сором'язливості є казкотерапія. Останнім часом метод казкотерапії приваблює психологів, психотерапевтів, психіатрів, педагогів, вихователів, дефектологів, бо створення особливої казкової атмосфери робить мрії дитини дійсністю, дозволяє дитині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами. Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки. Через спеціальну авторську корекційну казку, в якій підібрані ролі для кожного учня, сприяти подоланню сором'язливості учнів, розвинути ініціативність, життєву активність, комунікативні здібності, навчити бачити причинно-наслідкові зв'язки та шляхи розв'язання різних ситуацій.

Формування цих якостей можливе лише при відповідній організації. У корекційній казці метафорично зашифрована інформація про страх учня, невпевненість, тривожність і способи їх подолання. На уроці дитина не тільки прослуховує цю казку, але й пропрацьовує способи подолання негативних емоцій і почуттів, ідентифікуючи себе з головним казковим героєм. Крім того, учню можна запропонувати намалювати ілюстрації до казки, переписати казку на свій лад, придумати нову з цим же головним героєм, програти її, що значно посилить корекцію та трансформацію. У процесі такої роботи учні не тільки «знайомляться» зі своїми переживаннями, а й навчаються справлятися з ними.

Казка може у захоплюючій формі і зрозумілими словами показати навколишнє життя, людей, їх вчинки і долі; у найкоротший час показати, до чого призводить той або інший вчинок героя; дає можливість приміряти на собі і пережити чужу долю, чужі почуття, радість і прикроці. Метод казкотерапії є найдієвішим та найкращим способом подолання сором'язливості, а також інших емоційних станів учнів [3].

Висновки і пропозиції. Таким чином, сором'язливість може набути форму постійної особистісної риси, яка зберігається протягом життя, незважаючи на інтенсивний характер міжособистісного спілкування. Сором'язливість дитини 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'язливої дитини виступ перед класом – стрес, який, в свою чергу, може привес-

ти до виникнення шкільних страхів. В корекції сором'язливості доцільно застосовувати методи арт-терапії. Арт-терапія є сучасною технологією корекційно-виховної роботи. Вона виходить за межі традиційного освітнього та корекційного процесу, гармонійно поєднуючи психолого-педагогічний, корекційно-розвивальний, медичний і соціальний аспекти. Казка як метод корекції активізує уяву учнів, примушує їх співпереживати внутрішньо сприяти персонажам, в результаті цього співпереживання у учня з'являються нові знання і представлення і, що саме головне, нове емоційне відношення до оточення.

Список літератури:

1. Артамонов Ю.О. Характеристика сором'язливості тренерів з різних видів спорту *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору* : Матеріали V Науково-практичної інтернет-конференції. 26 квітня 2019 року. С. 9–14.
2. Ермакова Н.С. Застенчивость в младшем школьном возрасте. *Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник*. 2017. № 01 (январь). URL: <https://ru.calameo.com/books/0047869118021c255633d>
3. Захарова А. Використання казкотерапії для корекції сором'язливості молодших школярів. *Інноваційні арт-терапевтичні технології : збірник статей I Всеукр. наук. інтернетконф.*, 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький / [за заг. ред.: В.А. Вінс, Т.М. Кузьменко, І.М. Зозуля]. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): Домбровська Я.М., 2019. С. 45–50.
4. Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. *Краткие словари*. URL: <http://slovo.yaxy.ru/>
5. Костюнина Н.Ю. *Коррекция застенчивости детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии. Педагогическое образование в изменяющемся мире*. № 4. 2017. 350–356.
6. Первитская А.М. Особенности застенчивых детей младшего школьного возраста. *Вестник КГУ*, 2013. № 1. Выпуск 9. С. 43–45.
7. Середя І.В. Використання технології арт-терапії а корекційно-виховній роботі *Корекційна педагогіка*. Випуск 10. Т. 1. 2019. С. 63–66.
8. Чернікова А.О. Особливості прояву сором'язливості та егоцентризму в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2. С. 230–235.

References:

1. Artamonov, Y.O. (2019). Kharakterystyka soromyazlyvosti treneriv z riznykh vydiv sportu *Aktualni pytannya teorii ta praktyku psykhologo-pedahohichnoyi pidhotovky fakhivtsiv v umovakh suchasnoho osvithnoho prostoru*: Materialy V Naukovo-praktychnoyi internet-konferentsiyi 26 kvitnya 2019 roku.
2. Ermakova, N.S. (2017). Zastenchyost v mladshem shkolnom vozraste *Akademyya pedahohycheskykh ydey «Novatsyya»*. Seryya: *Studencheskyy nauchnyy vestnyk*. 2017. № 01 (yanvar). URL: <https://ru.calameo.com/books/0047869118021c255633d>
3. Zakharova, A. (2019). Vykorystannya kazkoterapiyi dlya korektsiya soromyazlyvosti molodshykh shkolyariv *Innovatsiyni art-terapevtychni tekhnolohiyi: zbirnyk statey I Vseukr. nauk. internetkonf.*, 12 bereznya 2019, m. Pereyaslav-Khmelnytskyu / [za zah. red.: V.A. Vins, T.M. Kuzmenko, I.M. Zozulya]. Pereyaslav-Khmelnytskyu (Kyiv. obl.): Dombrovska Ya.M.
4. Kodzhaspyrov, A.Y. Pedahohycheskyy slovar. *Kratkye slovary*. URL: <http://slovo.yaxy.ru/>
5. Kostyunyna, N.Y. (2017). Korrektsyya zastenchyosty detey mladshoho shkolnoho vozrasta sredstvamy art-terapiyyu. *Pedahohycheskoe obrazovanye v yzmenyayushchemsya myre*, no. 4, pp. 350–356.
6. Pervyt'skaya, A.M. (2013). Osobennosty zastenchyvykh detey mladshoho shkolnoho vozrasta. *Vestnyk KHU*, no. 1, vol. 9, pp. 43–45.
7. Sereda, I.V. (2019). Vykorystannya tekhnolohiyi art-terapiyi a korektsiyno-vykhovniy roboti. *Korektsiyna pedahohika*, vol. 10, T. 1, pp. 63–66.
8. Chernikova, A.O. (2013). Osoblyvosti proyavu soromyazlyvosti ta ehotsentryzmu v yunatskomu vitsi. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohiyi*, no. 2, pp. 230–235.