

ББК 88.53

И.А. Ральникова

Застенчивость: проектирование жизненных перспектив на юношеском этапе социализации*

I.A. Ralnikova

Shyness: Projecting Vital Perspectives on Juvenile Stage of Socialization

Освещены проблемы научного исследования жизненных перспектив личности, явления застенчивости, психологии юношеского возраста. Показана специфика проектирования жизненных перспектив застенчивыми юношами и девушками на этапе обучения в вузе.

Ключевые слова: жизненные перспективы личности, застенчивость, юношеский возраст.

The article highlights the problems of scientific research on personal vital perspectives, phenomenon of shyness, psychology of adolescence. The author also shows the specificity of the projecting vital perspectives by shy boys and girls at the stage of studying at the university.

Key words: personal vital perspectives, shyness, adolescence.

Жизненные перспективы выступают в качестве необходимого условия активного существования личности в современном обществе, являются залогом продуктивного развития социального субъекта. Осмысленная позиция личности по отношению к собственному будущему формируется в юности, в процессе жизненного самоопределения. На данном возрастном этапе развивающейся личности важно приобрести опыт принятия самостоятельных решений, настойчивости в их реализации, ответственности за последствия собственных действий, определения жизненных планов, выдвижения целей и способов их достижения, адекватных ее способностям, возможностям, социальным условиям. В это время юноши и девушки включены в широкую сеть социальных и межличностных взаимодействий. Застенчивость как личностная черта несет множество трудностей в их осуществлении, мешает человеку чувствовать себя полноценной личностью, прерывает контакты, провоцирует развитие комплекса хронических переживаний (раздражительности, тоски, вины, одиночества, страха, тревоги, стыда и др.). В связи с этим важной стороной представленной научной проблематики является контекст, позволяющий акцентировать внимание на особенностях проектирования жизненных перспектив застенчивым человеком в юности.

На современном этапе развития психологической науки ярко выражен интерес исследователей к проблеме конструирования человеком жизненных перспектив (К.А. Абульханова-Славская, П.К. Ано-

хин, Н.А. Бернштейн, М.Р. Гинзбург, Е.М. Головаха, В.А. Иванников, В.И. Ковалев, А.А. Кроник, К. Левин, Д.А. Леонтьев, Ж. Нюттен, Н.Н. Толстых). Осмысление понятия «жизненные перспективы» указывает на целостный характер их проявлений в жизни человека в зависимости от особенностей содержательных, структурных, динамических, организационных характеристик и жизненных обстоятельств, а также специфики их связанности друг с другом. Это создает теоретико-методологические предпосылки рассмотрения жизненной перспективы как системного образования, включенного посредством многоуровневых взаимосвязей в систему «человек» [1–3].

Согласно научным взглядам Л.С. Выготского, Б.Ф. Ломова, В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцевой, В.П. Кузьминой на психологические системы [3–5] жизненные перспективы личности выступают как подсистема субъективной картины жизненного пути и рассматриваются нами как многомерный образ будущего.

Исходя их гипотезы Д.А. Леонтьева об образе мира как многомерного психологического образования, время является одним из пяти его измерений [6]. К этому же измерению можно отнести и представления человека о времени вообще, о времени собственной жизни, в том числе о будущем, или жизненные перспективы. Выбор термина «образ» для операционализации «жизненных перспектив» позволяет учесть такие ее параметры, как целостность и принадлежность к области представлений, соответственно, к сознанию.

* Финансовая поддержка исследования осуществлена в рамках Государственного контракта №02.740.11.0360 «Социальные риски воспроизводства девиаций и социальная безопасность населения России: проблемы взаимообусловленности и трансформации в современных условиях кризисного состояния общества».

Образ будущего – это субъективное представление человека о собственной жизни, в котором отражаются ценностные координаты его многомерного мира. В отличие от образа мира, который сочетает в себе чувственные и сверхчувственные измерения (А.Н. Леонтьев), образ будущего является сверхчувственным системным образованием [7]. Такое понимание образа будущего позволяет говорить о нем как об идеале, обеспечивающем смысложизненную определенность, детерминирующую направленность жизни человека. Устремленность в будущее есть показатель открытости психологической системы, который позволяет рассматривать жизнь как постоянный процесс «человекообразования» (В.Е. Ключко).

В юности осознание своей непрерывности и преемственности во времени – необходимый элемент образа «Я». Тема времени приобретает напряженный, личностный характер; время переживается как нечто живое, конкретное, связанное со значимыми событиями и мотивами. Юноши и девушки чаще задумываются о собственных перспективах, воспринимая свое сегодняшнее «Я» как залог будущего. Временная перспектива чрезвычайно существенна для понимания возрастной динамики рефлексивного «Я». Вопрос «Кто я?» подразумевает оценку не только и не столько наличных черт, сколько перспектив и возможностей становящейся личности [8; 9].

Характерная особенность юношеского этапа социализации – формирование жизненных планов. С одной стороны, жизненный план – результат обобщения и укрупнения частных целей, которые ставит перед собой личность, следствие интеграции и иерархизации ее мотивов вокруг устойчивого ядра ценностных ориентаций, подчиняющих себе частные, преходящие стремления. С другой стороны, это итог конкретизации и дифференциации целей и мотивов. Из мечты, где все возможно, и идеала как абстрактного, иногда заведомо недостижимого образца постепенно формируется более или менее реалистический, нацеленный на действительность план деятельности.

Если рассматривать жизненные перспективы в качестве проекции личностных особенностей, застенчивость как характеристика личности, находящаяся на этапе жизненного самоопределения, вызывает особый исследовательский интерес. Застенчивость – понятие не до конца операционализированное в современной психологии. Данное явление понимается, во-первых, как комплекс разнообразных чувств и ощущений (например неловкости, растерянности, стыда, страха и т.п.), препятствующих нормальному общению [10]; во-вторых, как отражение внутренней позиции человека, предполагающей слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие, чрезмерную чувствительность к неприятию его другими [11]. В-третьих, застенчивость рассматривается как состояние нервно-психического напряжения, от-

личающееся разнообразными нарушениями в сфере вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания, которые возникают у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного общения и является его личностным свойством.

Застенчивость может быть возрастной, ситуативной, личностной. Юношеская застенчивость – возрастное явление, зачастую проходящее с появлением опыта межличностных контактов. Ситуативная застенчивость – вариант кратковременных затруднений в общении, может возникать у человека любого пола, возраста, профессии и является быстро проходящим состоянием эмоциональной и психической напряженности. Однако застенчивость может приобрести форму постоянной личностной черты, которая сохраняется в течение жизни несмотря на интенсивный характер межличностного общения. В этом случае говорят о личностной застенчивости. Она не проходит с возрастом, человек вынужден к ней приспосабливаться, вырабатывать способы снятия нервно-психического напряжения и своеобразные поведенческие стереотипы, позволяющие облегчить процесс взаимодействия с социумом [12].

Застенчивость не возникает на пустом месте. Формирование застенчивости – длительный процесс, в развитии которого участвуют внутренние (характер, темперамент, наследственные качества) и внешние предпосылки (родители, школа, друзья, смена места жительства и т.д.) [13; 14].

Психологи отмечают связь застенчивости с такими свойствами характера, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливость, мнительность, стеснительность, переживание своей неестественности, эмоциональная неустойчивость, высокий самоконтроль поведения, высокий уровень самоотрицания, самоунижение, интровертированность, зависимость, конформность и др. [15].

Образ «Я» этой группы лиц включает такие параметры, как заниженная индивидуальная и социальная самооценка, пассивность, простота. Вместе с низким уровнем активности и способности к изменениям такое строение образа «Я» приводит к тому, что субъект становится закрытым для восприятия нового опыта, который мог бы изменить стиль его поведения и общения, и продолжает продуцировать низкоэффективные формы коммуникативной деятельности [16].

Особое значение в структуре личности застенчивых имеет развитый эгоцентризм. В.А. Лабунская отмечает, что из-за крайне сильной центрированности на себе (своей персоне, точке зрения, мыслях, целях, переживаниях) индивид оказывается неспособным

изменить исходную познавательную перспективу по отношению к другому субъекту, его мнению и представлению (см.: [17]).

Не последнюю роль в возникновении и разрывании застенчивости играют деструктивные установки. По мнению В.А. Горячиной, самая распространенная установка – обесценивание самого себя, проявляющаяся в неуверенности, недовольстве собой, самоуничтожении. Другая – обреченность на одиночество, заключающаяся в склонности к эмоциональной разьединенности с близкими, отстранении, ощущении собственной ненужности, заброшенности (см.: [18; 19]).

В качестве факторов, актуализирующих застенчивость, чаще всего выступают люди, которые демонстрируют любые различия с застенчивым человеком, обладают властью, контролируют те или иные ресурсы, критикуют. Соответственно, застенчивые боятся негативной оценки со стороны окружающих, отказа, психологической близости [20].

По мнению И. Зиминной, на формирование застенчивого типа личности оказывают существенное влияние застенчивость самих родителей ребенка, которым он подражает, подавление активности ребенка с самого раннего возраста; наличие у ребенка физического дефекта либо внушение ему окружающими мнимого недостатка (смешная фамилия, чрезмерно маленький или большой рост, вес), нервная обстановка в семье, травмирующая психику ребенка (ребенок за своим скромным поведением прячется от гнева родителей, воспитателей), агрессивные или авторитарные родители, которые игнорируют индивидуальность ребенка, свои требования ставят во главе всего процесса воспитания, формирование у ребенка таких целей-идеалов, которых он никогда не сможет достичь, психологическая установка со стороны взрослых на застенчивость («он застенчив», «он у нас молчун» и т.п.), отсутствие необходимых навыков для полноценного общения (см.: [21]).

Решая актуальную задачу возрастного развития юности – самоопределение, предполагающую проектирование жизненных перспектив, застенчивый человек находится под влиянием указанных выше внутренних причин и внешних обстоятельств, обуславливающих историю его становления как личности, создающих субъективные линзы индивидуальной интерпретации мира, себя, взаимодействий с миром, через которые он смотрит в будущее и проектирует его.

Для изучения жизненных перспектив в контексте застенчивости как личностной характеристики было предпринято эмпирическое исследование, в котором приняли участие 60 человек – студентов вуза в возрасте от 18 до 23 лет, из них 30 – с ярко выраженной застенчивостью – составили экспериментальную группу и 30 – ситуативно-застенчивых – вошли в контроль-

ную группу. В качестве методов сбора информации выступили: методика «Диагностика застенчивости»; опросник FPI; семантический дифференциал времени; метод мотивационной индукции; методики анализа событийной насыщенности жизненного пути человека и его жизненных целей, оценки временной ориентации. Для математико-статистической обработки данных использовались процедуры расчета критерия различия средних (t-критерия Стьюдента), факторного и корреляционного анализа.

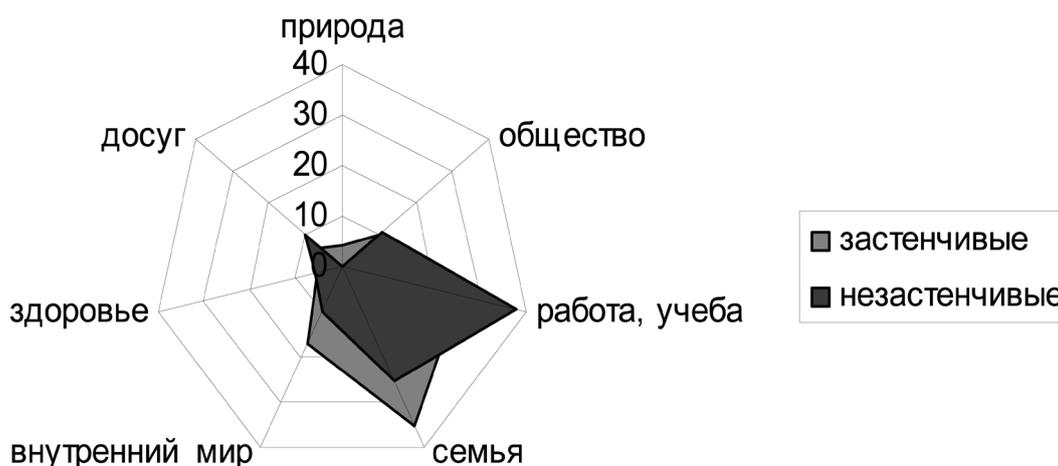
Будущее в субъективной картине жизни как застенчивых, так и незастенчивых юношей и девушек является значимым периодом, представляется светлым ($X_{ср}(з) = 6,78$; $X_{ср}(нз) = 6,63$), радостным ($X_{ср}(з) = 6,5$; $X_{ср}(нз) = 6,56$), большим ($X_{ср}(з) = 6,28$; $X_{ср}(нз) = 6,56$), понятным ($X_{ср}(з) = 5,28$; $X_{ср}(нз) = 5,56$).

Застенчивые связывают будущее (собственное значение фактора 5,72; объясняет 30% дисперсии смысла) с осуществлением ярких ($a = 0,93$), запоминающихся событий ($a = 0,74$), насыщенной впечатлениями ($a = 0,78$), активной ($a = 0,88$) жизнью, радостями ($a = 0,91$) и беззаботностью ($a = 0,87$). Такой образ будущего приобретает оттенки идеализации, нереалистичности, фантазийности при рассмотрении его в целостном контексте субъективной картины жизни, где настоящее – самый значимый, при этом напряженный ($a = 0,76$), сжатый ($a = 0,72$), тревожный ($a = 0,70$) период (собственное значение фактора 2,35; объясняет 12% смысла), прошлое – наименее значимый временной период.

Проектирование жизненных перспектив застенчивыми юношами и девушками охватывает ближние (74%), средние и дальние (26%) этапы будущего, в отличие от незастенчивых, сосредоточенных на планировании ближнего будущего – периода предстоящей жизни до года (58%), долгосрочное планирование не выражено и составляет 15%. Вероятно, постоянно сопровождающие застенчивого человека переживания тревоги, страха направляют его сознание на более детальное продумывание как ближнего, так и отдаленного будущего, что служит способом снижения неопределенности предстоящей жизни и, как следствие, уменьшения степени страха и тревоги.

Обращение к анализу содержания будущих проектов позволяет выявить приоритетные сферы их реализации для лиц, характеризующихся застенчивостью (рис.).

Среди возможных жизненных сфер – природа, общество, работа (учеба), семья, внутренний мир, здоровье, досуг. Застенчивые планируют жизненные события в первую очередь в сферах семьи (35%), работы (учебы) (25%), внутреннего мира (17%), в отличие от редко переживающих застенчивость, чей выбор определен сферами работы (учебы) (38%), семьи (25%), общества (11%).



Приоритетные сферы реализации жизненных планов застенчивых юношей и девушек

В сфере «семья» застенчивые планируют такие события, как создание семьи (51%), рождение детей (21%), приобретение жилья (14%). Сфера «работа (учеба)» включает события: окончание вуза (33%), трудоустройство (29%), карьера (24%). Сферу «внутреннего мира» наполняют событиями рождения ребенка (21%), путешествия (21%), создания семьи (21%), личными взлетами (14%), влюбленностью (7%), гармонией в личной и семейной жизни (7%), творчеством (7%).

Группа «ситуативно-застенчивых» презентует следующие события в приоритетных для них сферах. В сфере «работа (учеба)»: окончание вуза (30%), трудоустройство (22%), карьера (41%). Сфера «семья» включает создание семьи (56%), рождение детей (39%). Сфера «общество» содержит такие события, как глобальные изменения в жизни общества и мира (38%), окончание учебы (25%), путешествия (25%), личная известность (12%).

Результаты показывают, что в проектировании будущего застенчивыми преобладает эмоциональность в противовес когнитивной оценке. В связи с этим их перспектива перенасыщена желаниями, фантазиями и надеждами. Повышенная тревожность и неуверенность застенчивых, предопределяя низкий уровень социальной смелости и создавая трудности в социальной адаптации, отодвигают на второй план сферу «работа (учеба)», несущую в себе повышенный уровень социальной активности, и ставят на первое место эмоционально комфортную и социально безопасную сферу семейных отношений.

Полученные данные свидетельствуют о том, что застенчивость как выраженная личностная ха-

рактеристика привносит непродуктивные тенденции в оценку актуального периода жизни, который выступает в качестве основы становления жизненных перспектив личности в будущем. В связи с этим перспектива застенчивых юношей и девушек приобретает свои особенности, она глубоко развернута в будущее, ориентирована на достижение семейного благополучия, «теплого» и «домашнего» образа жизни, эмоциональный комфорт, взаимодействие с близкими людьми. Особую значимость в ожидаемых событиях будущего приобретает внимание к своему внутреннему миру. Вместе с этим картина будущего существенно идеализирована, наполнена мечтами, фантазиями, желаниями, надеждами, ожиданиями, что придает жизненным планам определенную долю нереалистичности.

Важно отметить, что застенчивые даже в мечтах не стремятся к социальной активности и самореализации. Будущее для них – убежище от трудностей, связанных с социальной коммуникацией. В результате планирование жизненной перспективы центрируется вокруг избегания необходимости социального взаимодействия и актуализирует стремление к построению близких и доверительных семейных отношений.

Застенчивость, согласно результатам представленного исследования, снижает общий потенциал профессиональной и личностной самореализации человека в будущем, ограничивает его активность за счет болезненных переживаний, прочно связанных в сознании с фактом социального взаимодействия, подчиняет поведение и деятельность идее самосохранения своего внутреннего равновесия, что находит отражение в проектировании жизненных перспектив.

Библиографический список

1. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения. – М., 1982.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : в 2 т. – М., 1989. – Т. 1.
3. Ломов Б.Ф. Системность в психологии. – М., 1996.
4. Выготский Л.С. Собр. соч. : в 6 т. – М., 1986. – Т. 2.
5. Клочко В.Е. Динамика типологических форм системного подхода в психологии и перспективы развития психологической науки / Деп. в ИНИОН АН СССР. №29171. – М., 1987.
6. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика. – М., 2003.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.
8. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармоничной личности. – М., 1981.
9. Марио Якоби. Стыд и истоки самоуважения / под ред. С.О. Раевского и др. – М., 2001.
10. Галигузова А. Застенчивый ребенок // Дошкольное воспитание. – 2000. – №4.
11. Коллектив. Личность. Общение : словарь социально-психологических понятий / под ред. Е.С. Кузьмина, В.С. Семенова. – Л., 1987.
12. Биик Дж.У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / пер. с англ. И. Рассказова, Н. Рассказовой. – М., 2003.
13. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Д.И. Фельдштейна. – М., 1995.
14. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
15. Батаршев А.В. Типология характера и личности : практическое руководство по психологической диагностике. – М., 2001.
16. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб., 2003.
17. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком. – Л., 1965.
18. Андреева Г.М. Психология социального познания. – М., 1989.
19. Виллюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
20. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А.В. Петровского. – М., 1973.
21. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность : хрестоматия / сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М., 2000.