

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Суздальцева Ирина Сергеевна

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

E-mail: suzdalczeva.ira@yandex.ru

Застенчивость является одной из самых распространенных и сложных проблем межличностных отношений. Изменение социально-экономической ситуации в обществе, ценностных и социальных ориентаций людей привели к усугублению конфликтов установления контактов и восприятия людьми друг друга. Затруднения при знакомстве, возникающие отрицательные эмоции в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность обусловлены функционированием такого феномена как застенчивость.

Проблема застенчивости уходит корнями в детство. Застенчивость – это наисложнейший феномен, который основан на многих личностных проблемах и особенностях. Если брать во внимание внешний уровень, то застенчивость в основном проявляется в общении. Таким детям трудно контактировать и находить общий язык с другими, быть в центре внимания, выступать перед большим количеством людей.

В современном мире, живя при таких суровых условиях, ребенок должен быть коммуникабельным, общительным, уметь постоять за себя, высказать свое мнение и точку зрения. В связи с этим, у застенчивых детей появляются затруднения - они стараются быть менее заметными, как правило, не берут на себя инициативу, ответственность и самое важное, они не чувствуют себя полноценно из-за всевозможных комплексов и страхов.

В своих трудах Филип Зимбардо подчеркивал, что застенчивые люди не могут поделиться с другими людьми своей неуверенностью, страхами, желаниями. Спрятавшись в своем футляре, они не могут рассчитывать на

помощь, совет, признание и любовь, столь необходимые каждому из нас в тот или иной момент жизни.

Стеснительность ребёнка в процессе обучения, с одной стороны, может послужить преградой для качественного усвоения материала: застенчивость, являясь высоким эмоциональным напряжением, блокирует различные мыслительные процессы, негативно влияет на память. С другой стороны, застенчивость наносит ущерб психоэмоциональному здоровью ребёнка: для такого ребёнка публичное выступление – стресс, который, в свою очередь, может привести к возникновению у ребёнка школьных страхов.

Как отдельное самостоятельное свойство личности, застенчивость в отечественной психологии практически не изучалась, за исключением нескольких работ И.С. Кона, А.Б. Добровича, В.Н. Кунициной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой, Л.Н. Галигузовой. В зарубежной психологии следует особо отметить исследования Ф. Зимбардо.

Несмотря на разное понимание застенчивости различными авторами, можно выделить общие характеристики в понимании ее генезиса. Это связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения и возникновение затруднений в установлении контактов и процессе общения в целом. В психологии имеют место различные подходы к пониманию причин возникновения застенчивости.

Так, психоанализ видит в ней симптом находящегося в подсознании глубинных психических противоречий или неудовлетворенности эдипового комплекса, бихевиоризм – приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. Социологи понимают застенчивость в аспекте социальных установок и связывают ее с чувством личного неблагополучия. Сторонники экзистенциальной психологии подчеркивают связь застенчивости с личной незащищенностью, которая вызвана страхом быть отвергнутым другими людьми.

В контексте развития эмоций человека этот феномен рассматривается то как синоним чувства страха, то как выражение стыда или вины. Большая часть авторов сходятся во мнении, что застенчивость определяется как наследственностью, так и условиями воспитания (Д.Дэниэлс, Р.Пломин).

При этом выделяют ряд существенных факторов, влияющих на формирование застенчивости:

- 1) порядок рождения детей в семье;
- 2) доминирующий тип семейного воспитания;
- 3) застенчивость родителей;
- 4) собственно особенности нервно-психического развития ребенка.

Различают два вида застенчивого человека: внутренне и внешне застенчивого. Внешне застенчивые люди отличаются необщительностью или малообщительностью, недостатком социальных навыков. Это оказывает негативное влияние на их отношения с окружающими людьми, что в свою очередь, усиливает заниженную самооценку и приводит к тому, что человек замыкается в себе. Люди, отличающиеся внешней застенчивостью, чаще всего находятся в более низком положении в обществе, чем того заслуживают и почти никогда не становятся лидерами.

«Внешний» самоанализ отражает озабоченность человека тем, какое он производит впечатление на окружающих: «Что обо мне подумают?», «Как ко мне отнесутся?», «Как мне узнать, нравлюсь ли я?», «Я обеспокоен своим стилем поведения», «Меня беспокоит, как я выгляжу», «Меня волнует мнение других обо мне», «Я часто беспокоюсь по поводу своей внешности».

При «Внутреннем» самоанализе сознание направлено исключительно на самого себя. Это не просто сосредоточенность внимания на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм: «Я дурак», «Я урод» и подобное.

Так Ф. Зимбардо выделяет несколько причин возникновения застенчивости:

- Негативный опыта общения с людьми в определенных ситуациях, основанного либо на собственных прямых контактах, либо на наблюдении за тем, как другие «погорели»;
- Отсутствие правильных навыков общения;
- Предчувствие неадекватности собственного поведения, и – как следствие – постоянной тревоги по поводу своих действий;
- Привычка к самоуничтожению из-за своей неадекватности («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не смогу!»).

Основными признаками, которые свидетельствуют о застенчивости, являются: нежелание вступать в беседу, затруднительность или даже невозможность контакта глаз, избегание людей, отсутствие инициативы. Как правило, застенчивость ярче всего обнаруживается в тех видах деятельности, которые являются новыми. У детей это проявляется в неуверенности и стеснении проявить свою неумелость, страхе признаться в этом, попросить о помощи. Застенчивому ребенку свойственно неумение вступать в контакты с другими, особенно с людьми, которые малознакомы или же незнакомы вовсе. Даже в обществе хорошо знакомых он теряется, ему трудно отвечать на вопросы взрослых (исключение составляют близкие родственники, к которым он, чаще всего, бывает очень привязан). В детском учреждении такой ребенок крайне медленно и с большим трудом адаптируется. Например, он не может задать учителю вопрос, даже самый необходимый. Поэтому он чаще других попадает в неловкие ситуации. Глубоко застенчивый ребёнок лишается своей индивидуальности, он старается быть незаметным в толпе. На уроках ему крайне трудно отвечать на вопросы, речь у него тихая и невнятная, обычно краткая. Под влиянием неуверенности в себе, в собственных силах, в правильности своих действий, боязни не понравиться собеседникам такой ребенок становится абсолютно беспомощным.

Таким образом, застенчивый человек часто попадает в ловушку, которую создает он сам. Его поведение указывают на неприятие другими, что, по существу, как раз делает это неприятие более вероятным. Чем больше он сторонится других или отвергается ими, тем большая вероятность того, что он останется застенчивым вследствие недостаточности практики или положительной обратной связи.

Литература

1. Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М. Межличностное общение: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003. – 544с
2. Застенчивые / Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701с
3. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с