

Психологический анализ феномена застенчивости

Аннотация:

В психологии имеют место различные подходы к пониманию причин возникновения застенчивости. Большая часть авторов сходятся во мнении, что застенчивость определяется как наследственностью, так и условиями воспитания.

Застенчивость, как процесс по-разному проявляется у людей в зависимости от возраста, пола, национальности. Как состояние, она выражена в нарушениях вегетативной и психомоторной сферы, которые вызывают состояние нервно-психической напряженности. Как свойство личности, застенчивость связана с переживанием психологического дискомфорта, стабильными трудностями в установлении контактов, пониженной адаптивностью в сочетании с повышенной сензитивностью в контактах.

В стадии установления первого контакта застенчивость рассматривается как специфическая трудность доверительного межличностного общения. При этом, имея внешние признаки доверия и доверительности, оно редко достигает подлинного психологического контакта вследствие фрустрированности, напряженности, пониженного самоуважения людей этого типа.

Ключевые слова:

Дискомфорт, застенчивость, затрудненное общение, контакт, межличностные отношения, недоверие, неконгруэнтность, нервно-психическое напряжение, общение неформальное, пассивно-оборонительный тип реагирования, психомоторика, трудности.

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.

Застенчивость и порожденные ею трудности общения являются одной из главных психологических проблем современности в связи с тем, что все большее количество людей проживает концентрировано в городах, где необходимость взаимодействия особенно актуальна. При этом нагрузка на психику в настоящее время несравнимо больше, чем ранее. Она определяется высоким ритмом жизни, обилием информации, своеобразием способов ее приобретения и многими другими обстоятельствами. В неблагоприятных условиях глубоко личностные свойства, такие как застенчивость, аутистичность, интровертированность могут обостряться и из субъективно ощущаемых трудностей превращаться в объективное препятствие для полноценных личностных контактов.

Застенчивость – это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего затруднения в определенных ситуациях межличностного неформального общения, проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых мыслительных

процессов и рядом специфических изменений самосознания.

Как отдельное самостоятельное свойство личности, застенчивость в отечественной психологии практически не изучалась, за исключением нескольких работ И.С. Кона, А.Б. Добровича, В.Н. Куницыной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой, Л.Н. Галигузовой. В зарубежной психологии следует особо отметить исследования Ф. Зимбардо. Однако, данные работы носят в большей степени умозрительный характер. Имеет место противоречие между необходимостью изучения феномена застенчивости и отсутствием разработанных методик его диагностики и коррекции.

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 находящихся 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. Странники 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.

Данный феномен является многогранной структурой, формирующейся под воздействием различных факторов. Лонгитюдные эксперименты выявили стабильный характер застенчивости. Вместе с тем, обнаружилась неоднородность ее проявления в различные возрастные периоды детства.

Застенчивость следует рассматривать как процесс, как состояние и как свойство личности.

Застенчивость, как процесс по-разному проявляется у людей в зависимости от возраста, пола, национальности. Может изменяться под воздействием личных влияний. Ее можно представить в виде континуума, на одном конце которого – очень застенчивые люди, страдающие от невозможности быть свободными в общении, а на другом – незастенчивые люди – редко испытывающие смущение, нервно – психическое напряжение в ситуациях знакомства или открытого межличностного взаимодействия. Между двумя этими полюсами имеет место группа ситуативно-застенчивых. При этом выделяется комплекс поведенческих симптомов, характеризующих застенчивых людей:

- локомоции, в которых отражается борьба двух противоположных тенденций приближения – удаления, чаще всего проявляющаяся при встрече с незнакомыми людьми;
- эмоциональный дискомфорт, который человек испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и со знакомыми людьми;
- боязнь любых публичных выступлений;
- избирательность в контактах с людьми: предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднения в общении с посторонними.

Как состояние, застенчивость проявляется в нарушениях вегетативной и психомоторной сферы, речевой деятельности, эмоционально-волевых процессов, а так же сопровождается изменениями самосознания, что в общем приводит к состоянию нервно-психической напряженности.

Как свойство личности, застенчивость связана с переживанием психологического дискомфорта, стабильными трудностями в установлении контактов, пониженными адаптивностью и самоуважением в сочетании с повышенной сензитивностью в контактах. Такие люди обладают меньшей экстравертированностью, слабее контролируют свое поведение в ситуациях взаимодействия и более озабочены взаимоотношениями с окружающими, чем не испытывающие застенчивости. В случае возникновения стрессового реагирования на обыденные жизненные ситуации реакция выстраивается по пассивно-оборонительному типу. Самосознание застенчивых людей сконцентрировано на производимом впечатлении и на социальных оценках.

В стадии установления первого контакта застенчивость является специфической трудностью доверительного межличностного общения. При этом каждый новый шаг в продвижении к человеческому сближению связан с преодолением личностных свойств, создающих особые трудности на пути к доверию.

Главным социально-психологическим критерием доверительности в отношениях является ориентация на взаимность различных смысловых единиц, которые можно назвать психологическими индикаторами в отношении доверия к другому. К их числу, прежде всего, можно отнести: позитивное принятие, способность к децентрации и взаимная значимость содержания общения. При этом основным условием возникновения доверия при установлении контакта является актуальная значимость другого и его априорная безопасность, а также значимость собственных субъективных переживаний и априорная безопасность будущих действий, связанных с процессом коммуникации с конкретным человеком. Функционирование феномена застенчивости детерминировано амплитудой данных критериев.

По мнению Скрипкиной Т.П. доверие можно трактовать как внутреннюю готовность к его проявлению хотя бы одного из двух взаимодействующих субъектов. Содержание этой готовности заключается в переживании человеком значимости и безопасности как по отношению к другому, так и к ситуации в целом. Безопасность партнера по общению предполагает позитивное отношение к личностной незавершенности, т.е. прогнозирование будущих поступков как безопасных для личности доверяющего. Застенчивый человек, являясь субъектом затрудненного общения, проявляет посредством элементов моноканальной аналоговой информации неготовность к установлению контактов, незащищенность.

Если оба взаимодействующих субъекта имеют сходные психологические позиции в плане доверия к себе и к другому, то можно говорить об идеальной модели установления контакта, т.к. это способствует возникновению подлинно диалогического общения. Однако, заданная изнутри, неконгруэнтность в межличностных отношениях, которая проявляется в различных нарушениях характерных для застенчивых людей, снижает контактность и успешность общения в целом.

Таким образом, доверительное общение застенчивых людей, имея внешние признаки доверия и доверительности, редко достигает подлинного психологического контакта вследствие фрустрированности, напряженности, пониженного самоуважения людей этого типа.

Застенчивость может быть временным явлением (возрастная и ситуативная) и постоянной личностной чертой. Возрастная – возникает в период активного усвоения социального опыта, новых социальных ролей. Возрастную и ситуативную застенчивость следует рассматривать как социальную в целом, так как причинами ее возникновения могут стать различные социальные факторы. При благоприятном стечении обстоятельств она поддается коррекции вплоть до полного преодоления.

В противном случае, застенчивость, приобретая крайние формы, может вызвать целый комплекс негативных последствий:

- застенчивость способствует социальной изоляции;

- ребенок оказывается уязвимым в стрессовых ситуациях из-за неразвитых навыков социального взаимодействия;
- блокируется приобретение опыта доверительного общения;
- застенчивость не позволяет другим людям положительно оценить достоинства ребенка, которому она свойственна;
- застенчивость удерживает ребенка от того, чтобы выражать свое мнение и отстаивать свои права;
- негативные переживания одиночества, тревожности и депрессии, сопровождающие застенчивость усугубляют чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении.

Важно отличать застенчивого человека от человека, который просто менее экстравертирован и предпочитает уединение. Эти самодостаточные люди могут быть вполне довольны своей жизнью в отличие от застенчивых, которые воспринимают себя как людей «по ту сторону».

Таким образом, застенчивый человек часто попадает в порочную ловушку «самоисполняющегося пророчества». Его манеры и 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.

Примечания:

1. Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003. – 544с.: ил.
2. Застенчивые / Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701с.: ил.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.
4. Изард К. Эмоции человека: Перевод с англ.- М.: Издательство Московского университета, 1980. – 440 с.
5. Лабунская В.А. и др. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений / В.А. Лабунская, Ю.А.Менджерицкая, Е.Д. Бреус. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 288 с.
6. Скрипкина Т.П. Психология доверия: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.
7. Скрипкина Т.П., Фатхи О.Г. Гармонизация доверительных отношений к себе и другим у учителей. Программа социально- психологического тренинга. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 2002. – 63 с.