

УДК 159.947

ББК 88.835

К 78

Л.В. Краснова

Психосоциальные функции застенчивости

Аннотация:

Так как эмоции – продукт эволюционно-биологического наследия, каждая эмоция выполняет определенную функцию в филогенезе человечества. Биологические и психосоциальные функции застенчивости в значительной степени совпадают: она делает человека сенситивным к чувствам и оценкам окружающих, увеличивает проницаемость границ Я, усиливает самокритику. Для борьбы с застенчивостью используются защитные механизмы отрицания, подавления и самоутверждения.

Ключевые слова:

Общение, застенчивость, чувствительность, сензитивность, Я-идеал, Я-концепция, отрицание, подавление, самоутверждение, культура, групповые нормы, социальная конформность, социальная ответственность, проницаемость.

Проблема отграничения застенчивости от других явлений, сходных по сущностным характеристикам или формам проявления, остается острой и актуальной в настоящее время и детерминирует функциональный анализ данного феномена.

Дарвин использовал три термина: «стыд», «застенчивость» и «вина». При этом различия между застенчивостью и стыдом он никогда не определял специально и часто использовал эти термины как синонимы. Он считал, что застенчивость принадлежит к большой группе родственных эмоций, в которую входят также стыд, вина, ревность, зависть, жадность, мстительность, лживость, подозрительность, самонадеянность, тщеславие. Большинство современных теоретиков эмоций соглашались с тем, что все эти понятия имеют эмоциональный компонент и эмоциональное содержание, но некоторые возражают против того, что каждая из них есть определенная, четкая эмоция.

Озабоченность застенчивого человека собой происходит из-за чрезмерного возрастания таких процессов обратной связи, как самоконтроль и восприятие оценок окружающих. Высокое значение страха в профиле эмоций перекликается с объяснениями динамики застенчивости, которая тесно связана с такими чертами, как самочувствие, самосознание, целостность образа «Я». Понятно, что эмоция, так тесно вплетающаяся в ядро личности, динамически связана с эмоцией страха. В некоторых ситуациях застенчивость и стыд играют защитную роль, своим появлением, заставляя субъекта прятать и маскировать какие-то черты перед более серьезной опасностью, вызывающей эмоцию страха.

Особый интерес представляет сочетание высокой напряженности и высокой расположенности к объекту по сравнению с остальными отрицательными эмоциями. Напряженность в ситуации застенчивости, хотя и ниже, чем при страхе, приблизительно одинакова с ситуацией гнева и вины и значительно выше, чем при страдании. Расположенность к объекту ниже, чем в положительных эмоциях, но значительно выше, чем при остальных эмоциях.

Один из возможных источников застенчивости может быть обнаружен в раннем опыте общения ребенка с незнакомыми людьми. У младенца человеческое лицо вызывает, как правило, волнение и радость. Пока ребенок не научится выделять лицо матери из лиц других взрослых, незнакомец вызывает у него желание общаться. Оpozнание же его лица, как незнакомого, подавляет интерес и радость ребенка, уменьшает стремление к общению. Если ребенок часто переживал неприятные ощущения, связанные с незнакомыми, он постепенно понимает, что встреча с незнакомцем всегда вызывает застенчивость. Ожидание помехи в общении каким-то образом ослабляет возбуждение, которое он должен испытать при встрече с незнакомцем в следующий раз. Застенчивость тогда возникает вновь, и ребенок предпринимает решительные меры для создания в воображении образа тех людей, в чьем присутствии он ее испытывает. В дальнейшем опыте подтверждение этого ожидания вызывает знакомое состояние, причем более сильное и генерализованное, чем врожденная реакция на врожденные стимулы.

Непредвиденная ситуация «друг – незнакомец» может вызвать застенчивость. Как только ребенок научается отличать лицо матери от других лиц (иногда около четвертого месяца жизни), он становится способным испытывать застенчивость. Большая часть детства и значительная часть жизни нормального человека проводятся в исследовании, сопровождаемом интересом и радостью. В таких условиях любое препятствие на пути дальнейшего исследования, снижающее положительную эмоцию, приводит к возникновению застенчивости. Однако существуют препятствия, которые не оказывают такого действия. Только те препятствия вызывают застенчивость, которые предопределяют неудачу в осуществлении Я-идеала.

Презрение, насмешка со стороны других или себя самого может активизировать застенчивость. Чувство того, что человек или какие-то черты его неадекватны, неуместны или неприличны – другая предпосылка переживания застенчивости. Представления о неадекватности, неприличности самого себя могут распространяться на все аспекты индивидуальности.

Застенчивость, возможно, выполняет некоторые жизненно важные функции для индивида. Прежде всего, застенчивость делает человека сенситивным к чувствам и оценкам окружающих и, таким образом, действует как сила, сближающая людей. Он убеждает членов общества в том, что данный человек восприимчив к критике, особенно к критике, направленной на центральные аспекты Я.

Выделяют следующие психологические по своей природе функции застенчивости:

1. Застенчивость фокусирует внимание на личности или на определенном аспекте личности и делает их предметом оценки.

2. Застенчивость способствует мысленному «проигрыванию» трудных ситуаций, что приводит к усилению Я и уменьшению уязвимости личности.

3. Застенчивость увеличивает проницаемость границ Я. Чувствительность к данной эмоции делает вполне возможным переживание данной эмоции за другого человека.

4. Тот факт, что застенчивость, в общем, вызывается словами и действиями других, гарантирует определенную степень сенситивности в отношении чувств и оценок окружающих, особенно тех, с которыми у нас есть эмоциональный контакт и чьим мнением мы дорожим.

5. Застенчивость вызывает большее, чем другие эмоции, осознание собственного тела. Возникающая при застенчивости чувствительность к себе и к своему телу может выполнять определенные полезные функции, как биологические, так и психологические по своей природе. Она может выразиться в более тщательном выполнении правил гигиены, в действиях, направленных на улучшение внешности, что способствует повышению общительности, и т. д.

6. Застенчивость содержит сильный враждебный импульс в отношении рациональных, интеллектуальных процессов. Сравнивая застенчивость и вину, Левис заметила, что застенчивость – менее дифференцированная, более иррациональная, более примитивная, менее выражаемая в словах реакция. Однако, рефлексия застенчивости может вызывать множество мыслей и давать работу воображению.

7. Застенчивость усиливает самокритику и временное ощущение бессилия. Это способствует формированию более адекватной Я-концепции. Объективно осознающий себя человек становится более самокритичным, фиксация внимания на себе заставляет индивида осознать собственные внутренние противоречия. Кроме того, человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других.

Одной из характерных защит от застенчивости является отрицание. Отрицание фигурирует в качестве защиты, потому что застенчивость — это очень болезненная эмоция, его трудно переносить. Когда человек чувствует застенчивость, он хочет удалить себя физически или психологически от источника. Одним из путей достижения этого является отрицание самого факта переживания эмоции. Это очень трудно, поскольку человек должен, прежде всего, убедить самого себя, а Я обычно переживание застенчивости осознает остро. Тем не менее, если отрицание для него — защита, он будет стоять с покрасневшим лицом, опущенной головой или

ответственным взглядом и упорно утверждать, что он не смущен.

Вторым способом, с помощью которого индивид может защитить себя от застенчивости, является такой механизм защиты Я, как подавление. Люди стараются подавить (забыть, удалить из сознания) свои мысли о смущающих ситуациях или ситуациях, в которых они испытывали или могли испытать застенчивость. Подавление имеет более серьезные последствия для психологического регулирования и благополучия индивидуума, чем защитный механизм отрицания. Используя отрицание, люди просто отрекаются от своего смущения в момент переживания застенчивости, но это не исключает их мыслей о том, чтобы потом завершить эту ситуацию. Используя механизм подавления, люди отрезают для себя возможность обдумывания ситуации и реабилитации, замыкаясь в самих себе.

Застенчивость часто возникает в контексте эмоциональных контактов, в ситуациях, которые хоть в какой-то степени являются эмоциональными. Застенчивость вызывают те ситуации, в которых индивид чувствителен к эмоциям, установкам, мнениям и действиям других. Таким образом, весьма важно исследовать происхождение и развитие данного феномена у младенцев и детей, для которых эмоциональные отношения являются всюду доминирующими.

Хотя гены, связанные с полом, могут влиять на склонность к переживанию застенчивости, социальное окружение индивида и культура составляют не менее важные детерминанты ее порога. Каждая культура и субкультура передают по наследству определенные нормы и правила, нарушение которых может вести к застенчивости.

Здоровый ребенок любознателен и активен. Множество вещей интересуют ребенка и создают для него возможные источники удовольствия. Низкий порог для возбуждения активности у маленького ребенка ведет к естественному самовыражению и саморазвитию, часто переходящими в исследовательское поведение. Однако, реакции ребенка на широкий ряд стимулов будут неизбежно приводить к поведению, которое покажется родителям, другим взрослым или другим детям несоответствующим или ошибочным. Огромная способность детей к возбуждению, радости и активным действиям под влиянием этих эмоций значительно увеличивает диапазон возможностей для порицаемого поведения.

Другим парадоксом застенчивости является природа связи возбуждения и радости с ее активацией и переживанием. Люди, переживающие застенчивость, фокусируют внимание на себе. Переживание определенного уровня интереса и удовольствия – это необходимая предпосылка для активации застенчивости. Когда же переживание застенчивости наступило, оно резко тормозит эмоции удовольствия или интереса.

С годами через наблюдение за родителями и другими любимыми и вызывающими восхищение людьми ребенок формирует идеальный образ Я (Я-идеал). Я-идеал всегда присутствует, находится вместе с ребенком. Чем больше дистанция между реальным Я и Я идеальным, тем более вероятно, что ребенок будет переживать застенчивость, как

только потерпит неудачу в попытке соответствовать идеальному Я.

Еще одним парадоксом является связь между переживанием застенчивости и развитием эмоциональных связей. Как уже отмечалось, застенчивость, особенно сильная, наиболее вероятно будет появляться в контексте эмоциональных или значимых отношений. Когда же застенчивость возникает, она временно разрушает или сильно затрудняет социальное общение и межличностный контакт.

Застенчивость используется для развития и поддержания конформности по отношению к групповым нормам, способствует общительности, действуя как ограничитель эгоцентризма и эгоизма, и таким образом, поощряет стремление к созданию положительных эмоций у других и в отношениях с другими. В то же время конформность и чувство принадлежности к группе увеличивают уверенность в себе и безопасность и делают человека менее уязвимым для застенчивости. При этом существует парадоксальная зависимость: чем больше отождествление человека с группой и чем сильнее его чувство принадлежности, тем более уязвим, он для осуждения группой и тем более вероятно, что его поведение будет определяться предвидением возможной застенчивости.

Переживание застенчивости начинается с внезапного и интенсивного усиления осознания своего Я. Осознание Я настолько доминирует в сознании, что когнитивные процессы резко затормаживаются, приводя к отсутствию мыслей и увеличению вероятности ошибок. Застенчивость обычно возникает в присутствии других людей, которые играют некоторую роль в его активации, но может возникать и в уединении. У застенчивых людей часто встречается самосознание, центрированное на производимом впечатлении и на социальных оценках. Парадоксальным образом застенчивость иногда появляется после положительной и похвальной оценки со стороны других.

Ситуации, которые вызывают застенчивость, должны, вероятно, активизировать интерес или страх. Застенчивость характеризуется относительно высокой степенью

напряженности и импульсивности и существенно большей степенью расположенности к объекту, чем любая другая отрицательная эмоция.

На психологическом уровне застенчивость может вызываться ситуацией, которая фокусирует внимание на Я или на некотором аспекте Я, который оказывается «несоответствующим». Любое переживание, которое создает у человека чувство неуместного самораскрытия, может вызвать застенчивость.

Застенчивость имеет две функции, которые определяют его роль в эволюции. Она увеличивает чувствительность индивидуума к мнениям и чувствам других и таким образом способствует социальной конформности и социальной ответственности. Застенчивость увеличивает проницаемость границ Я. В то же время, она может играть значительную роль в развитии самоконтроля и самостоятельности. Противоборство и победа над застенчивостью могут увеличивать чувство личностной идентичности и свободы. Для борьбы с ней люди используют защитные механизмы отрицания, подавления и самоутверждения.

Примечания:

1. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. – СПб.: Питер, 2001. – 368 с.
2. Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения. Куница В.Н., Казаринова Н.В., Поголыша В.М. Межличностное общение: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003. – 544с.: ил.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.
4. 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.
5. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
6. Скрипкина Т.П. Психология доверия: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.