

## ПРОБЛЕМА ЗАСТЕНЧИВОСТИ В ПСИХОЛОГИИ THE PROBLEM OF SHYNESS IN PSYCHOLOGY

Борисовец А. А.  
Barysavets A. A.  
БГПУ (Минск)

Науч. рук. – С. Е. Покровская, канд. пс. наук., доцент

Аннотация. В статье раскрывается проблема застенчивости, а также освещаются вопросы возникновения застенчивости и способы ее коррекции.

Abstract. The article reveals the problem of shyness, as well as the issues of the origin of shyness and ways to correct it.

Ключевые слова: застенчивость, способы коррекции застенчивости

Key words: shyness, ways to correct shyness

Проблема застенчивости является актуальной, но, к сожалению, мало изученной темой. Застенчивость — широко распространенное явление, характерное не только для детей, но и для подростков, а также взрослых.

Застенчивость — это комплексное понятие, которое в современной психологии не имеет четкого определения. Тем не менее, важно знать, что понимают под застенчивостью. Согласно толковому словарю С. И. Ожегова, **застенчивый человек** — это человек стыдливо-робкий, смущающийся [1]. Более полное определение дает толковый словарь Даля: **«застенчивый** — охотник застенялся, не показывается; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый». Кроме этого в определении из словаря Даля еще и указывается на некоторую болезненность данного состояния [2]. Оба определения указывают на то, что такому психологическому состоянию, как застенчивость свойственна также стыдливость и робость.

Считается, что застенчивостью в той или иной степени страдают почти все люди. Хотя бы раз в своей жизни человек чувствовал застенчивость, однако существуют и люди, которые описывают себя как «хронически застенчивых» или «постоянно застенчивых».

Согласно опросу, проведенному Филипом Зимбардо, более 80 % опрошенных отметили, что они испытывали застенчивость в прошлом, в настоящем либо испытывают ее всегда. Из них более 40 % (что равно 84 млн американцев) считали себя застенчивыми «в настоящее время». Около четверти из опрошенных людей отнесли себе к «хронически застенчивым». Из них еще 4 % (глубоко застенчивые) указали, что они застенчивы всегда, в любых обстоятельствах и с любыми людьми, что определяет их самооценку [3].

Основными факторами формирования застенчивости считаются: порядок рождения ребенка и застенчивость родителей. Как правило, дети, рожденные первыми, имеют более низкую самооценку и хуже сходятся с людьми, чем дети, рожденные вторыми. Происходит это из-за более высоких и нереалистичных требований, предъявляемых родителями к первенцам. На формирование застенчивости у детей также влияет наличие застенчивости у родителей: дети строят свое поведение по родительскому образцу, поэтому, у застенчивых родителей чаще бывают застенчивые дети [4].

Для разных культур и для разных типов людей степень застенчивости отличается, однако в ходе опросов не было найдено ни одной группы, где бы менее четверти опрошенных не отнесли бы себя к застенчивым в настоящее время. Для отдельных групп, таких как ученицы средней школы или студенты с Востока, показатель застенчивости поднимается до 60 %. Во всех изученных группах «глубоко застенчивых» людей было не менее 2 %.

Более 60 % опрошенных утверждали, что они бывают застенчивы иногда, но этих случаев достаточно, чтобы отнести себя к разряду застенчивых. Менее 20 % опрошенных не считали себя застенчивыми. Однако большинство из этих людей отмечали, что

некоторые обстоятельства (к примеру, разговор с начальством или публичное выступление) вызывают у них реакции, которые можно расценить как симптомы застенчивости: покраснение лица, учащенное сердцебиение, нервная дрожь и т. п. Это ситуативно застенчивые люди, они не считают себя застенчивыми, но определенные ситуации вызывают у них чувство дискомфорта. Всего 7 % из опрошенных американцев указали, что никогда не испытывали застенчивости. Аналогичные данные получены и при опросе представителей других культур [3].

Последствия у такой застенчивости бываю разные. К примеру, это мешает заводить новые знакомства и друзей, не позволяет создавать ситуации нового опыта в социальном плане. Также подпитывает и усиливает страх перед авторитетами и представителями противоположного пола. Из-за гипертрофированной заикленности на своих чувствах и поведении, многие застенчивые люди не могут адекватно себя вести и ясно мыслить. Все вышеперечисленное создает сильную стрессовую ситуацию, которая может привести к депрессии или способствовать переходу застенчивости в тревожное расстройство либо социофобию [5].

Существуют разные взгляды и на причину появления застенчивости. Многие клинические исследователи личности считают, что застенчивость передается по наследству. Согласно им, застенчивые люди имеют более возбудимую нервную систему, из-за чего часто склонны избегать угроз и конфликтов. Из этого следует, что застенчивость не поддается изменениям.

Бихевиористы считают, что застенчивость формируется у человека из-за отсутствия навыков эффективного общения. Согласно бихевиоризму застенчивость — следствие усвоения определенных правил общения с другими людьми, то есть от нее можно отучиться, точно так же, как от любой привычки или фобии.

Психоаналитики видят в застенчивости симптом бессознательного вытесненного конфликта. Они считают застенчивость реакцией на неудовлетворенные первичные потребности подсознания.

Социологи и детские психологи считают, что застенчивость нужно понимать в аспекте социальных установок среды, в которой мы росли. Социальные психологи утверждают, что застенчивость начинается с навешивания ярлыка: «Я застенчив потому, что считаю себя таковым и потому, что таким меня считают другие» [3].

Застенчивость влияет на все аспекты нашей жизни, но, в особенности, на социальное взаимодействие. Застенчивые люди стараются избегать занятий и, впоследствии, профессий, которые связаны с контактом с людьми, то есть социогенных профессий. Так что застенчивость становится фактором, существенно влияющим на жизнь человека. Застенчивость — широко распространенная проблема, характерная для всех групп общества, которая требует решения. На данный момент не существует единого мнения на природу застенчивости, тем не менее, проведенные опросы показывают, что многие люди были застенчивыми, но успешно справились с этой проблемой. Следовательно, выявление застенчивых состояний у детей и их своевременная коррекция приведет к уменьшению тревожных расстройств у взрослых.

Для психолога важно не только помогать другим избавиться от застенчивости, но и самому не являться застенчивым человеком. Работа по преодолению застенчивости может включать несколько аспектов:

### **1. Понимание того, кем хочешь стать.**

Преодоление застенчивости это долгий путь, требующий усилий. Застенчивость связана с большим количеством трудностей в повседневной жизни человека, но также она может иметь и положительные стороны. К примеру, спастись от страха, быть не принятым обществом или показаться не интересным, скучным. А также служить хорошим оправданием для избегания социальных взаимодействий. Поэтому невероятно важно понимать, зачем и для чего вы хотите избавиться от застенчивости [3].

### **2. Понимание себя.**

Многим людям кажется, что они хорошо понимают себя, но часто это не так. Понимание себя, своих чувств и эмоций (своей застенчивости, в том числе) чрезвычайно важно для дальнейшей работы по ее преодолению. Осознание самого себя — это первый шаг к позитивным переменам.

### **3. Понимание природы своей застенчивости.**

Важно выяснить, что застенчивость означает лично для вас. Выявить ее причины, проявления и следствия. Это позволит получить основу для дальнейшего совершенствования. Анализ природы собственной застенчивости помогает отстраниться от нее. Это позволит вам легче справляться с внутренним напряжением. «Если вы решитесь потратить время на то, чтобы скрупулезно разобраться в своих проблемах, то получите возможность с пользой применить знания о себе. Зная о том, каковы вы были и есть, вы закладываете основу того, каким вы можете стать и станете» [1].

### **4. Самоуважение.**

Застенчивость тесно связана с низкой самооценкой. Такие люди огорчаются, когда их критикуют, опасаются быть отвергнутыми. Они крайне зависимы от поддержки и одобрения окружающих, склонны воспринимать неудачи как собственное несовершенство. Поэтому, работа над повышением самооценки, приведет так же и к уменьшению застенчивости.

### **5. Развитие навыков успешного социального взаимодействия.**

Многие застенчивые люди испытывают неудобства в общении. У некоторых застенчивость проявляется только в условиях социального контакта. В такой ситуации может помочь обучение приемам эффективного общения с другими людьми, основным способам поведения в обществе. Проще говоря, как только вы научитесь знакомиться и разговаривать с людьми, социальные контакты станут вызывать гораздо меньший приступ застенчивости.

### **6. Поддержка других стеснительных людей.**

Поддержка важна в любом деле, и в деле преодоления застенчивости – тоже. Мало кто может понять застенчивого человека так же хорошо, как другой застенчивый человек. Поэтому помощь людей с одной проблемой друг другу отвлекает от собственных трудностей. Застенчивый человек, помогая другим преодолевать такие же проблемы, становится более уверенным в своих силах и постепенно избавляется от застенчивости.

Тем не менее, люди могут помочь своим близким, друзьям, знакомым с проблемой застенчивости. Важно помнить, что помощь можно оказывать не только советами, как преодолеть ту или иную проблему, но и собственным примером, а также моральной поддержкой другого человека.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов. Москва : АСТ, 2013. 1360 с.
2. Толковый словарь Даля [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://slovardalja.net/> Дата доступа: 20.02.2021.
3. Зимбардо, Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо. Москва : Букинистика, 1991. 208 с.
4. Куницына, В. Н. Межличностное общение. Учебник для вузов. / В. Н. Куницына, В. Н. Казаринова, В. М. Погорьша. – СПб : Питер, 2001. – 544 с.
5. PSYCHOLOGIES [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.psychologies.ru/> Дата доступа: 20.02.2021.