

Краснова Людмила Вячеславовна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогической психологии
Адыгейского государственного университета

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСТЕНЧИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация:

Статья посвящена анализу распространенного и сложного аспекта межличностных отношений – застенчивости. Важность означенного вопроса определяется тем, что порожденные застенчивостью трудности общения становятся одними из главных психологических проблем личности. Проведенный психологический анализ застенчивости в юношеском возрасте позволил сделать вывод, что застенчивые юноши и девушки – это люди со сложными негативно переживаемыми симптомокомплексами качеств. На основании полученных результатов изучения я-концепции застенчивых юношей и девушек выявлена совокупность представлений о застенчивости в юношеском возрасте.

Ключевые слова:

застенчивость, я-концепция личности, юношеский возраст, представление человека о себе, самооценка, психологическая защита.

Krasnova Lyudmila Vyacheslavovna

PhD in Psychology, Assistant Professor,
Educational Psychology Department,
Adyge State University

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SHYNESS IN ADOLESCENCE

Summary:

The article analyses shyness as a common and complex aspect of interpersonal relations. The importance of the topic is determined by the fact that the communication difficulties caused by shyness become one of major psychological problems of a person. The undertaken psychological analysis of the adolescent shyness has allowed the author to conclude that shy boys and girls are people with complicated negatively-experienced symptoms of qualities. The results of the study of shy boys' and girls' self-concept have shown a complex of ideas about shyness in adolescence.

Keywords:

shyness, self-concept of a person, adolescence, human idea of themselves, self-esteem, psychological defense.

Изменения социально-экономической ситуации привели к распространению конфликтов, к сложностям при установлении контактов и восприятии людьми друг друга. Затруднения при знакомстве, отрицательные эмоции, возникающие в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность обусловлены функционированием такого феномена, как застенчивость. Особо негативно застенчивость влияет на личность в процессе взросления, когда формируются подлинная самостоятельность, аутентичность, способность нести ответственность за свои поступки и свою жизнь в целом.

Совокупность представлений о себе составляет я-концепцию личности, которая выступает как установка индивида по отношению к самому себе и действует как своего рода внутренний фильтр, определяющий характер восприятия человеком любой ситуации. Р. Бернс выделяет три основные модальности самоустановок [1]:

1) реальное «я» – установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, т. е. с его представлениями о том, каков он есть на самом деле;

2) зеркальное (социальное) «я» – установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие;

3) идеальное «я» – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

Каждая из названных модальностей включает четыре аспекта: физическое, социальное, умственное и эмоциональное «я».

Как всякая установка, я-концепция содержит в себе три компонента:

1) когнитивный – представление о своих способностях, внешности, социальной значимости и т. д. (по Р. Бернсу, это образ «я»);

2) эмоционально-оценочный – самоуважение, самокритичность, себялюбие, самоуничижение;

3) поведенческий (волевой) – стремление быть понятым, завоевать симпатии, уважение товарищей и учителей, повысить свой статус или, наоборот, желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и критики, скрыть свои недостатки и т. д. (это те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «я» и самооценкой).

Реальное «я» выступает для застенчивого субъекта как нечто непривлекательное. Соответственно, каждый из аспектов реального «я» оценивается негативно. Застенчивому субъекту не нравится свое тело (физическое «я»): он считает себя слишком толстым или слишком худым, очень высоким или очень маленьким, фигура может восприниматься как непропорциональная, движения – неловкие, собственная внешность – некрасивая. Коммуникативные навыки (социальное «я»), по мнению застенчивого, у него или вовсе отсутствуют, или выражены не в должной мере: он полагает, что является неинтересным собеседником, человеком, который не умеет знакомиться, находить тему для беседы, поддерживать разговор. Собственные интеллектуальные возможности (умственное «я») оцениваются ниже среднего уровня: застенчивый изначально воспринимает новое задание как сложное, с которым трудно или невозможно справиться, считает, что уступает в этом качестве многим людям. Сфера переживаний (эмоциональное «я») также подвергается постоянной критике: ему кажется, что он слишком чувствителен, раздражителен, обидчив. Таким образом, общее негативное отношение к себе настоящему пронизывает все аспекты оценки реального «я».

Зеркальное (социальное) «я» застенчивого также характеризуется общим отрицательным фоном. Как уже отмечалось выше, застенчивый не только сам себя оценивает негативно, но и ожидает подобной оценки от окружающих.

Самооценка – своего рода проекция реального «я» на идеальное «я», т. е. оценка самого себя осуществляется не непосредственно, а с помощью эталона, который составлен из ценностных ориентаций, идеалов личности. Характерная особенность идеального «я» застенчивого субъекта заключается в значительном рассогласовании этого аспекта самооценки с реальным «я»; кроме того, идеальное «я» застенчивого гораздо выше аналогичной составляющей самооценки незастенчивого человека. Идеальное «я» застенчивого человека выступает как недостижимый ориентир, чрезмерно оторванный от реальности.

Если рассматривать я-концепцию застенчивого с точки зрения компонентов, включенных в нее, то и здесь обнаруживаются особенности, связанные с общей низкой самооценкой.

Когнитивный компонент включает знание субъектом того, что у него нет необходимых для выбранной им деятельности способностей или они недостаточно выражены, что его знания поверхностны, внешность имеет дефекты, социальная значимость его невысока, достижения незначительны.

Эмоционально-оценочный компонент проявляется в форме низкого уровня самоуважения, постоянной самокритики с самоуничижением, ощущения своей неполноценности. Вследствие этого для эмоциональной сферы застенчивого характерно переживание чувств стыда, вины, обиды.

Поведенческий компонент непосредственно связан с двумя предыдущими. В нем проявляются следующие особенности: страх ошибки, новизны, общая пассивность, страх привлечь к себе внимание, стремление к уединению, невысокая социальная гибкость, моторная неловкость, трудности в личностном и профессиональном самоопределении [2].

Я-концепция порождает поведение, которое ее подкрепляет. С момента своего зарождения я-концепция сама становится активным началом, важным фактором в интерпретации опыта. Таким образом, я-концепция: а) способствует достижению внутренней согласованности личности, б) определяет интерпретацию опыта, в) является источником ожиданий.

Образ «я» обеспечивает человеку определенную защищенность, поэтому люди склонны воспринимать ту информацию, которая поддерживает, укрепляет их я-концепцию, и стараются не замечать или искажать информацию, вступающую с ней в противоречие. И если этот новый опыт не вписывается в существующие представления, противоречит я-концепции, то активизируются механизмы психологической защиты, способствующие восстановлению утраченного равновесия.

Застенчивость очень часто используется как синоним робости. Застенчивый – робкий, боязливый, несмелый, нерешительный [3]. Именно робость является причиной существования у застенчивых такого защитного механизма, как замещение, когда гнев, ярость, злость не могут быть направлены на того, кто их вызвал. Робость и нерешительность застенчивого не позволяет ему немедленно, реактивно и адекватно реагировать на любые посягательства в сторону своего «я».

Таким образом, рассмотрение особенностей проявления я-концепции у застенчивых в раннем юношеском возрасте приобретает особую значимость в теоретическом и практическом плане, чем и определяется актуальность исследования.

Экспериментальное исследование проводилось в течение трех лет (2012–2015) в Адыгейском государственном университете. В исследовании приняли участие 188 юношей и девушек.

Поскольку для юношеского возраста характерна особая чувствительность к себе, своему внутреннему миру, на основе этой рефлексии складывается не только самооценка, но и в целом

особое отношение к себе. В связи с этим в комплекс методик была включена методика по изучению особенностей самооотношения. Отношение к себе измерялось с помощью методики самооотношения, разработанной С.Р. Пантилеевым, и методики уровня субъективного контроля (УСК).

Полученные данные свидетельствуют о том, что для застенчивых студентов характерны сомнения в ценности собственной личности, недооценка своего духовного «я», безразличие к своему «я», потеря интереса к собственному внутреннему миру. При этом более высокие показатели по шкале самообвинения свидетельствуют о склонности застенчивых студентов к самообвинениям, интрапунитивным реакциям, переживаниям отрицательных эмоций в отношении собственного «я». Они готовы поставить себе в вину собственные промахи и неудачи, недостатки. У застенчивых испытуемых значимо ниже уровень субъективного контроля в области достижений и в области межличностных отношений и выше – в области производственных отношений. Таким образом, можно предположить, что самообвинения, переживания отрицательных эмоций по собственному поведению у застенчивых юношей и девушек связаны преимущественно с неудачами в области межличностных отношений, в тех случаях, когда они считают себя неуспешными. Что касается интернальности в области достижений, то они склонны приписывать достижения и успехи обстоятельствам – везению, счастливому случаю, судьбе, помощи других людей и т. п., а не себе.

Результаты экспериментальной работы позволяют высказать предположение, что в силу сниженного самоценностного отношения и неуверенности в себе застенчивые люди придают большое значение собственным усилиям в значимых видах деятельности, но при этом успехи приписывают не себе, а обстоятельствам, везению или случаю. И это одно из противоречий их личностного склада [4].

Проведенное исследование показало, что застенчивые юноши и девушки – это люди со сложными негативно переживаемыми симптомокомплексами качеств. По нашему мнению, застенчивым юношам и девушкам важно оказывать психологическую и педагогическую поддержку [5], так как данный возрастной период развития характеризуется становлением субъектных качеств личности, связанных с аутентичностью, самостоятельностью и ответственностью. В связи с этим перспективами данного исследования могут стать разработка психокоррекционных программ, направленных на коррекцию уровня выраженности доверительных отношений личности.

Ссылки:

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. М., 1986. 424 с.
2. Петьков В.А. Становление субъектной позиции старшеклассника в профессиональном самоопределении // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. № 4. С. 53–58.
3. Даль В.И. Толковый словарь русского языка. Современная версия. М., 2001. 736 с.
4. Краснова Л.В. Психосоциальные функции застенчивости // Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. № 1. С. 177–179.
5. Баранникова Е.А., Петьков В.А. Педагогическая поддержка развития личности дошкольников // Культурная жизнь Юга России. 2008. № 2. С. 58–60.

References:

- Barannikova, EA & Petkov, VA 2008, 'Pedagogical support of development of preschool children of the person', *Kul'turnaya zhizn' Yuga Rossii*, no. 2, pp. 58-60, (in Russian).
- Berns, R 1986, *Development of self-concept and education*: transl. from English, Moscow, p. 424, (in Russian).
- Dal, VI 2001, *Explanatory Dictionary of the Russian language. The modern version*, Moscow, p. 736, (in Russian).
- Krasnova, LV 2006, 'Psychosocial function shyness', *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 1, pp. 177-179, (in Russian).
- Petkov, VA 2011, 'Formation of a subject position in the senior professional self', *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya*, no. 4, pp. 53-58, (in Russian).