**ФИЛИАЛ КАЗАНСКОГО ИНСТИТУТА**

### **ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ**

#### Факультет психологии

##### КУРСОВАЯ РАБОТА

#### ПО ДИСЦИПЛИНЕ: «Общая психология»

#### ТЕМА: «Психология застенчивости»

**г. Набережные Челны**

**1999 год**

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение………………………………………………………………………….. 3

Глава I. Понятие застенчивости…………………………………………...……. 5

Глава II. Природа застенчивости.………………………………………………. 8

Глава III. Разнообразие проявления застенчивости………………………..… 12

Глава IV. Патологические последствия застенчивости……………...………. 17

Глава V. Положительные стороны застенчивости………………………….... 22

Выводы………………………………………………………………………..… 25

Заключение…………………………………………………………………...… 27

Литерату††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††показал, насколько мало еще известно науке о застенчивости. Единственный человек, который попытался осветить данный вопрос в целом – это Филип Зимбардо – известный американский психолог, профессор Стэндфордского университета. Он провел социально-психологический анализ застенчивости, где раскрыл ее роль в процессе общения между людьми.

Известно, что застенчивость – это явление всеобщее и широко распространенное. Если сказать, что застенчивость присуща всем и каждому, то это может показаться преувеличением. Но для такого суждения есть серьезные основания. Лишь очень немногие утверждают, что никогда не страдали застенчивостью. Для большинства людей застенчивость – это беда, которая не дает им жить полноценной жизнью.

Застенчивость – это действительно, скрытая личная проблема, принимающая размеры настоящей эпидемии, и поэтому ее с полным основанием можно назвать социальным заболеванием. Характерные для нашего общества тенденции указывают на то, что в ближайшие годы положение станет еще более проблематичным, так как действующие в нем силы все больше и больше изолируют нас друг от друга, подстегивают в нас дух соперничества, и мы все сильнее чувствуем одиночество. Чтобы этого не случилось нам нужно понять, что же такое застенчивость, почему мы застенчивы, что она значит для самого стеснительного человека и людей, с которыми он сталкивается, и как она влияет на общество в целом.

Все это для того, чтобы создать благодатную среду обитания, где люди смогут оставить построенные ими самими тюрьмы и вновь обрести утраченную свободу слова, действия и человеческого общения.

В нашей работе мы преследуем следующие цели и задачи:

1. Дать определение понятию застенчивость;
2. Изучить причины возникновения застенчивости;
3. Раскрыть формы ее проявления;
4. Рассмотреть патологические последствия застенчивости;
5. Рассмотреть положительные ее стороны.

Методы, используемы в работе: обзор литературы, цитирование и рефератирование.

Многим застенчивость не дает реализовать свои возможности, радоваться жизни и они использовали бы все возможное, чтобы избавиться от этой проблемы. Но есть и такие, которых не беспокоит их застенчивость, наоборот, они рады, что обладают этим замечательным качеством. Так застенчивость – это проблема или нет?

ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ.

«Какая тюрьма темнее, чем сердце?

Какой тюремщик строже, чем ты сам»

Готорн Натаниел

Застенчивость – понятие растяжимое, у нее очень много разновидностей. В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое письменное употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г. н. э.; там оно означало «легкий испуг». Словарь Уэбстера определяет застенчивость, как состояние «стеснения в присутствии других людей» (2). В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В. И. Даля как «охотник застеняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый» (2).

Быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев (неизвестно, что от них можно ожидать); начальников (они обладают властью); представителей противоположного пола (они приводят на ум мысли о возможном сближении). Гипертрофированная и спроецированная вовне озабоченность собой и впечатлением, производимым на других, по-английски называется selfcenseiousness, что буквально означает «самосознательность», но чаше переводится как «застенчивость». (4)

Все же точного определения застенчивости нет, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи. Застенчивость – это сложное комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах. Это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

Больше всего застенчивость распространена среди школьников, но это не значит, что ей подвержены только дети. Значительная часть взрослого населения так же страдает ею и не может избавиться от стеснительности в течении всей своей жизни. В подростковом возрасте застенчивость больше наблюдается у девочек, нежели мальчиков, вследствие того, что желание быть заметным в школе и быть привлекательным для представителей противоположного пола с большей силой заложено в наших девушках, чем в юношах. Правда это не говорит, что женщины чаще бывают застенчивы, чем мужчин. Это соотношение может меняться в зависимости от страны или культурного слоя общества.

Застенчивость существует в жизни каждого из нас. То, что человек считает своим сокровенным секретом, на самом деле переживает великое множество людей. Составными характеристиками застенчивости являются:

1. внешнее поведение человека, сигнализирующее другим « Я застенчив»;
2. физиологические симптомы беспокойства, например, красное от волнения лицо и т. д.;
3. внутренние ощущения неловкости и смущения, перед которыми отступают все остальные чувства.

Различают внутренне застенчивого человека и внешне застенчивого человека. Внешне застенчивые люди необщительны или малообщительны, им не хватает социальных навыков. Это влияет на их взаимоотношения с другими людьми, что в свою очередь, усугубляет болезненную самооценку и ведет к тому, что человек замыкается в себе. Внешне застенчивые люди часто занимают более низкое положение в обществе, чем этого заслуживают и редко становятся лидерами. По сравнению с внешне застенчивыми интравертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Они знают, что нужно делать, дабы угодить другим, быть признанным, продвинуться в своем положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Правда это стоит им больших эмоциональных затрат.

Влияние застенчивости на наши действия и поступки очень разнообразны. Наибольшая часть застенчивых людей испытывают страх и неловкость при столкновении с определенными обстоятельствами и определенными людьми, то есть это ситуативно застенчивые люди. В основном им не хватает социальных навыков и уверенности в себе. Есть хронически застенчивые люди – это те индивидуумы, чей страх перед людьми не знает границ. В худшем случае застенчивость принимает форму невроза – паралича сознания, которое выражается в депрессии и порой может привести к самоубийству.

Таким образом, можно сказать, что застенчивость – очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой, а может быть и очарованием юности или совершенством характера. Застенчивость – это часть личного опыта, но ее влияние на себе ощущает все общество.

ГЛАВА II. ПРИРОДА ЗАСТЕНЧИВОСТИ.

Застенчивость возникает в контексте эмоциональных контактов, в ситуациях, которые хоть в какой-то степени являются эмоциональными. Застенчивость те ситуации, в которых индивид чувствителен к эмоциям, установкам, мнениями действиям других. Наиболее распространенные объекты, способствующие появлению застенчивости, - это собственная личность (или самосознание), тело, любовь, работа, дружба, тесные межличностные отношения или даже короткие контакты, имеющие, тем не менее, для человека особое значение. Застенчивость испытывается преимущественно в ситуациях, когда присутствуют интерес и удовольствие. (3).

О природе застенчивости существует много различных версий. Разные специалисты выдвигают различные варианты ответа:

* Исследователи личности убеждены, что застенчивость передается по наследству, точно так же, как умственные способности или рост человека.
* Бихевиористы полагают, что застенчивым людям просто недостает социальных навыков, необходимых для полноценного общения с другими людьми.
* Психоаналитики говорят, что застенчивость – это не что иное, как симптом, выражение на сознательном уровне бушующих в подсознании глубинных психических противоречий.
* Социологи и некоторые детские психологи считают, что застенчивость нужно понимать в аспекте социальных установок: мы смущаемся, когда речь заходит о соблюдении общественных приличий.
* Социопсихологи утверждают, что застенчивость дает о себе знать с того момента, когда человек говорит себе: «Я застенчив», «Я застенчив, потому что считаю себя таковым и потому что так думают обо мне другие». (2)

В первую очередь необходимо рассмотреть происхождение и развитие застенчивости у младенцев и детей, так как для них эмоциональные отношения всюду являются доминирующими. Один из возможных источников застенчивости может быть обнаружен, если проследить за ранним опытом общения с незнакомыми людьми. Застенчивость проистекает из ошибки познания, которая ведет к реакции на незнакомца как на знакомого человека. Если ребенок часто переживал такие неприятные ощущения, связанные с незнакомыми людьми, он постепенно понимает, что встреча с незнакомцем всегда вызывает застенчивость.

Формирование застенчивости, ее появление во многом зависит††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††††ьными к застенчивости, когда она действительно проявляется, либо, создавая условия, предрасполагающие к возникновению застенчивости. Вот некоторые источники застенчивости: представления застенчивого ребенка о самом себе, очередность рождения, чувствительность к застенчивости родителей и детей друг к другу, а так же наследование застенчивости.

Застенчивые дети считают себя менее привлекательными, менее умными, слабыми, то есть воспринимают себя как «менее популярных», чем не застенчивые дети. Это говорит о том, что они чувствуют себя не соответствующим неким стандартам. Потому что их собственные стандарты нереалистично завышены. Они сами выступают для себя злейшими критиками. Важная сторона самоощущения застенчивых детей также выявляется при ответе на вопрос: «Чувствуешь ли ты, что другие дети плохо о тебе подумают, если узнают, о чем думаешь ты?». Застенчивые дети отвечают утвердительно.

Очередность рождения ребенка в семье имеет для него определенные последствия в психологической, социальной и профессиональной сферах. Для всех первенцев характерно ощущение своей неадекватности, поэтому среди них и больше застенчивых. Они менее популярны, поскольку недостаточно развили у себя те навыки общения, которые свойственны их младшим братьям и сестрам (например, умение убеждать, добиваться расположения и т. д.). Поэтому старшие дети приклеивают себе ярлык «застенчивый». Согласно такой точке зрения, они становятся застенчивыми, так как они не популярны, а не наоборот.

Интересно, но дети абсолютно нечувствительны к проявлениям застенчивости у своих родителей, поскольку для них застенчивость – это нежелательная черта, которая не может присутствовать у их родителей. Из родителей с большой точностью распознают застенчивость у своих детей застенчивые матери. Застенчивые отцы точны в распознавании стеснительности, но они не так точны в определении своих не застенчивых отпрысков. А не застенчивые отцы совсем не чувствуют этой черты у своих детей.

Застенчивость родителей жестко коррелирует с застенчивостью детей. Примерно 70 % родителей награждают своих детей застенчивостью. Однако у застенчивых родителей в семье в основном только один ребенок бывает застенчив, как правило, первенец, а остальные не являются застенчивыми. Причиной являются высокие требования родителей, а так же неосознанное распределение ролей в семье (говорун – пассивный слушатель).

Сем детям необходимо чувство веры. Школа и дом должны защищать от страха, а не быть источником сомнений в собственных силах. Однако школа усугубляет проблему застенчивости. Школа – хорошее убежище для застенчивых детей, если в ней плохие учителя. Как правило, плохой учитель не чувствует застенчивости своих учеников. Те учителя, которые сами страдали застенчивостью, передавали ее своим застенчивым ученикам, так что они лучше чувствовали их присутствие.

У людей с детских лет привыкших к коллективу, любящих работу в коллективе, застенчивости либо совсем нет, либо она слабо выражена. Застенчивость могут активизировать презрение, насмешка со стороны других или себя самого, а так же вызываться критикой, но может возникнуть и в ответ на похвалу. Так как в этой ситуации присутствует, по крайней мере, одно условие активации застенчивости – возрастание внимания к себе. Чаще всего застенчивость вызывается чрезмерной скромностью человека, недооценкой своих возможностей, но это не всегда так. Иногда застенчивость – следствие переоценки своей роли в коллективе, но только тщательно скрываемой переоценки. Человеку кажется, что все внимание людей, с которыми он общается, привлечено только к нему, что те ошибки и недочеты, которые другому простили бы, ему «никто никогда не простит». Иными словами, застенчивость в этом случае вызывается чувством своей исключительности. Нередко видишь, как четырех - пятилетние дети, разговаривая со взрослыми, особенно чужими, начинают ломаться, кривляться. Это опасный признак. Если вовремя не остановить ребенка, не научить его ровному, спокойному обращению с окружающими, в нем будет развиваться застенчивость. С детства нужно искоренять у детей даже намек на чувство своей исключительности. (10)

Итак, застенчивость – это явление социально обусловленное. Она появляется при взаимодействии людей в обществе; это одно из проявлений взаимоотношений. Природа застенчивости также разнообразна, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. А именно в первую очередь незнакомцы (особенно противоположного пола) и начальство. Застенчивость также могут вызвать и родственники, и даже родители. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды. Правда есть и такие люди, которые, будучи незастенчивыми, вдруг под влиянием каких-либо событий становятся застенчивыми. Значит застенчивость – это «инфекция», которая может заразить многих.

ГЛАВА III. РАЗНООБРАЗИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ.

Проявляется застенчивость по-разному. Очень много общего в проявлении застенчивости с проявлением растерянности и напряжения. Поэтому все они объединяются в одну группу, называемую в психологии эмоциональными нарушениями деятельности. (10)

Любые эмоциональные (рожденные эмоцией) нарушения деятельности могут более отчетливо проявляться либо в психомоторной, либо в интеллектуальной, либо в вегетативной сфере. Нарушение этих сфер и определяет три основных вида проявления застенчивости; такие как:

1. внешнее поведение человека, сигнализирующее о застенчивости;
2. физиологические симптомы;
3. внутренние ощущения и ранимость интеллектуальных функций.

Основными признаками, характеризующими поведение человека, как сигнализирующее о застенчивости является: нежелание вступать в беседу, затруднителен или даже невозможен контакт глаз, свой голос оценивает как слишком мягкий, избегание людей, непроявление инициативы. Такое поведение затрудняет социальное общение и межличностные контакты, необходимые всем людям без исключения. Из-за того, что застенчивым людям раз за разом не удается выразить себя, они менее других способны создать свой собственный внутренний мир. Все это ведет к замкнутости человека. Замкнутость – это нежелание разговаривать до тех пор, пока тебя к этому не подтолкнут, склонность к молчанию, неспособность говорить свободно. Но замкнутость – это не просто желание избегать разговоров, а более общая и глубокая проблема. Это не просто проблема отсутствия навыков общения, но результат неверного представления о природе человеческих взаимоотношений. Поступки замкнутого человека подобны поступкам недоверчивого вкладчика в условиях быстро меняющегося рынка: надежды на возможную прибыль перевешиваются опасениями потерять свои деньги.

На физиологическом уровне застенчивые люди испытывают следующие ощущения: учащается пульс, сильно бьется сердце, выступает пот, а в животе появляется ощущение пустоты. Однако подобные реакции мы испытываем при любом сильном эмоциональном потрясении. Отличительным физическим симптомом застенчивости служит покраснение на лице, которое невозможно скрыть. Но опять-таки все мы время от времени краснеем, сильнее бьется сердце или сводит живот. Правда, незастенчивые люди к этим реакциям относятся как к мягкому неудобству, а застенчивые склонны сосредотачивать внимание на своих физических ощущениях. Иногда они даже не ждут, пока окажутся в ситуации, чреватой для них неловкостью или смущением. Они переживают эти симптомы загодя и, думая только о плохом, решают не вступать в разговор, не учиться танцам и т. д.

Из внутренних ощущений застенчивого человека можно выделить смущение и неловкость. Часто люди краснеют от смущения – кратковременной острой потери уважения к себе, которую время от времени приходится переживать. В смущение приводит всеобщее внимание к каким-либо случаям из частной жизни, когда кто-то сообщает о нас другим людям, неожиданная похвала, когда застают за занятием, не предназначенным для посторонних глаз. Состояние смущения вызывается сознанием собственной несостоятельности. Большинство застенчивых людей приучаются избегать ситуаций, в которых они могут испытывать смущение, и таким образом все больше и больше отделяют себя от других, сосредотачиваясь на своих недостатках.

Есть люди, которые стесняются, даже оставаясь в одиночестве. Они краснеют и смущаются, заново переживая свои предыдущие ошибки, или беспокоятся, как будут вести себя в будущем.

Самое примечательное свойство застенчивого человека – неловкость. Неловкость – это внешнее проявление чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием. (2) Самопознание, стремление к постижению самого себя лежат в основе многих теорий гармоничного развития личности. Неловкость может проявляться как на публике, так и наедине с самим собой. Неловкость на публике отражается в беспокойстве человека о произведенном на других впечатлении. Его часто беспокоит: «Нравлюсь ли я им», «Что они думают обо мне» и т. д. Неловкость перед самим собой – это мозг, обращенный против себя. Это не просто сосредоточенность внимания на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм: «Я дурак», «Я ничтожество» и т. д. Каждая собственная мысль подвергается исследованиям под мощным аналитическим микроскопом.

Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно воздействует на мыслительные процессы. Застенчивость повергает человека в такое состояние, которое характеризуется обострением самосознания и специфическими чертами восприятия себя. Человек кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным и т. д. Застенчивость сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко ощущением неудачи, поражения. В какой-то степени можно сказать, что человек сходит с ума. После того, как включается самоконтроль и повышается тревожность, застенчивые все меньше внимания уделяют поступающей информации. Агония застенчивости убивает память, искажается восприятие. Таким образом, застенчивость лишает человека не только дара речи, но так же памяти и ясного восприятия.

Есть еще один вид застенчивости, когда она проявляется как непонятное чудачество, несвойственная данному человеку резкость, даже грубостью. Это так называемая гиперкомпенсация застенчивости (10). За сознательной беззастенчивостью, за подчеркнутой грубостью и чудачеством люди пытаются скрыть, спрятать свою застенчивость.

Сравнительно – возрастные исследования, как правило, констатируют прерывность, кризисность развития самосознания, причем «пик» трудностей приходится на подростковый возраст (12-14 лет)(5). В этом возрасте усиливается склонность к самонаблюдению, застенчивость, эгоцентризм, снижается устойчивость образов «Я», общее самоуважение и существенно изменяется самооценка некоторых качеств. Подросткам значительно чаще, нежели детям младшего возраста, кажется, что родители учителя и сверстники о них дурного мнения. Они чаще испытывают депрессивные состояния, причем у девочек все это выражено значительно сильнее, чем у мальчиков. Между 8-11 летними мальчиками и девочками в этом отношении еще нет существенной разницы. Зато среди подростков высокую озабоченность собой обнаружили 41 % девочек и только 29 % мальчиков. Неустойчивый образ «Я» характерен для 43 % девочек и 30 % мальчиков, низким самоуважением страдают 32 % девочек 26 % мальчиков и т. д. С переходом из подростковой фазы развития в юношескую (после 15 лет) вновь наблюдается рост самоуважения, ослабевает застенчивость, более устойчивыми становятся самооценки. Однако озабоченность собой у юношей продолжает оставаться выше, чем у детей.

Основной критической фазой развития самосознания является подростковый возраст – 12-14 лет. Тревожность, страх также негативно воздействуют и на мыслительные процессы (память, внимание).

Поэтому к застенчивости нельзя относиться просто как к небольшой неприятности, к этой проблеме нужно подходить более серьезно, так как она может преобразоваться в хронические формы расстройства психики.

Из вышеуказанного можно сделать следующий вывод, что проявление застенчивости очень разнообразно: от физиологических проявлений до внутренних конфликтов и нарушений мыслительных процессов. Поведение застенчивого человека лишает его самого главного и необходимого в жизни – это социального и межличностного общения. А это ведет к замкнутости и одиночеству. Что в свою очередь повышает самоконтроль самоанализ. Правда в основном это не просто это не просто сосредоточенность на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм, т. е. снижение его самооценки. Как правило, это происходит из-за несовпадения внутренних образов «Я» и «Я - идеального».

ГЛАВА IV. ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ.

Застенчивость нельзя назвать просто мелким неудобством, на которое можно не обращать внимание. Застенчивость – это как простуда. Если ее не лечить, она может принять хронические формы. Так пройдем же еще несколько шагов по тропе застенчивости, по тем местам, где застенчивость оборачивается настоящей бедой, вызывая скверное настроение, иногда – болезнь, а порой и безумие. Как уже говорилось в предыдущей главе, одним из распространенных объектов, способствующих проявлению застенчивости, является собственная личность (или самосознание).

Застенчивость заставляет человека испытывать повышенные чувства самосознания, самопонимания и самоконтроля. При этом все сознание человека заполняется им самим, и он осознает только те черты, которые кажутся ему сейчас неадекватными, неприличными. Застенчивый человек страдает низкой самооценкой и самоуважением, он превращает себя в объект самонаблюдения и самоанализа. Низкое самоуважение предполагает чувство неполноценности, ущербности, недостойности, что оказывает отрицательное воздействие на психическое самочувствие и социальное поведение личности. Для людей с пониженным самоуважением характерна общая неустойчивость «образов Я» и мнений о себе.

В различных работах психоаналитической ориентации застенчивость связывается с отклонениями в развитии личности, то есть нарушении гармонии подсознания, «Я» и сверх «Я». У ребенка с детства формируется идеальный образ «Я» (Я идеал) через наблюдения за родителями и другими любимыми и вызывающими восхищение людьми. И он всегда присутствует вместе с ребенком. Чем больше дистанция между реальным «Я» и «Я - идеальным», тем больше ребенок будет переживать застенчивость, как только потерпит неудачу в попытке соответствовать идеальному – Я. И, конечно же, чем сильнее ребенок хочет жить в согласно идеальному – Я, тем уязвимее он становится для неудачи и, как следствие, крайней застенчивости. Предстать с выражением застенчивости на лице – это угроза для «Я», особенно в юношеские годы, когда собственный образ и собственное тело относительно более уязвимы. В детской психологии образ или схема тела – центральный и самый устойчивый элемент, «ядро» самосознания. Нарушение сознания своей психофизической, телесной идентичности – одно из тяжелейших психических расстройств. Но необходимо разграничивать два момента: во-первых, чувство и сознание своей физической идентичности, когда тело выступает как «носитель», «вместилище» или «воплощение - Я»; во-вторых, тело, как внешность, наружность, проявление «Я», оцениваемое по его воздействию на других, в зависимости от их восприятия и его критериев. Если первое действительно изначально, произвольно от спонтанных самоощущений, то второе имеет отчетливую социальную природу. Популярность ребенка и его расположение среди сверстников в известной мере зависят от его телосложения и физической привлекательности. Подростковый эталон красоты и просто «приемлемой» внешности очень часто завышен, нереалистичен.

Когда «внутренне Я» не совпадает с «внешним» поведением, становится актуальной проблема самоконтороля, то есть человек начинает контролировать каждый свой шаг и действие. В нем начинают жить как бы сразу два психологических типа «стража» и «узника», а так же два способа мышления. Человек, в котором могут уживаться эти два психологических типа – это, и есть крайне застенчивый человек. Такие люди, если и хотят сделать что-то, и знают, как это можно осуществить, все равно не решаются на действия. Их удерживает голос внутреннего надзирателя. И внутренний заключенный решается отказаться от тревог свободной жизни и с кротостью покоряется.

Люди с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что затрагивает их самооценку. Они болезненно реагируют на критику, порицание, остро переживают, если у них что-то не получается в работе или они обнаруживают в себе какой-то недостаток, их больше, чем других, беспокоит плохое мнение о них окружающих. Многим из них свойственна склонность к психической изоляции, к уходу от действительности в мир мечты, причем этот уход отнюдь недобровольный. Понижение самоуважения и коммуникативные трудности снижают и социальную активность личности. В целом общее самоуважение – черта весьма устойчивая, и его снижение может иметь долгосрочные последствия, порождая целый ряд трудностей в сфере общения и межличностных отношений. Чем ниже уровень самоуважения, тем вероятнее, что человек страдает от одиночества.

И так, из крайне застенчивого человек постепенно превращается в хронически застенчивого. И здесь уже встают наиболее серьезные личные проблемы. Одна из этих проблем – алкоголизм. Главной причиной, ведущей к чрезмерному употреблению алкоголя, является застенчивость. Застенчивые люди с помощью алкоголя пытаются преодолеть ощущение неадекватности, чужеродности в обществе, стать частью социальной группы. Подростка начинают принимать алкоголь, чтобы приспособиться к социальному давлению своих сверстников. Они стремятся стать частью группировки, не задумываясь о средствах достижения своей цели. Однако, когда употребление алкоголя становится чрезмерным, люди выпадают из своих социальных групп. 1). То есть страх, который изначально был пусковым фактором, становится реальностью, т. к. пьяный отвергается обществом из-за неадекватности поведения, распущенности. 2). Значит алкоголь – это не решение проблемы застенчивости, а наоборот приобретение новой проблемы.

Следующим проявлением хронической застенчивости является изнасилование или другие виды агрессий. Обычно застенчивые люди не склонны изливать переживания фрустраций в виде гнева, однако есть исключения. Это происходит от чрезмерного контроля человеком своих эмоций. Личность с повышенным контролем над чувствами не находит путей изменения трудной ситуации, столкнувшись с другими людьми, страдает от их пренебрежения, унижен их безразличием к его нуждам. И все эти сдерживаемые сильные эмоции, в том числе гнев не находят выхода. Конечно же, это приводит к вспыхиванию безудержного гнева, что в свою очередь толкает человека на преступления.

Патологические аффекты, которые застенчивость оказывает на женщин, менее очевидны, чем у мужчин, так как в основном женщина ведет изолированное существование в доме. Однако патология существует. Одиночество и изоляция застенчивой женщины часто выражаются в психологической депрессии, которая ведет к чрезмерному употреблению таблеток, алкоголя, помещению в психиатрические больницы и даже к суицидальным попыткам (женщины чаще пытаются покончить жизнь самоубийством, чем мужчины; хотя мужчины используют для этого более действенные методы).

Аффективное расстройство, как депрессия – это результат «неразряженной застенчивости». Застенчивые люди всю агрессию, не нашедшую выхода, направляют внутрь на самого себя, отсюда появляется ощущение своей неполноценности, ненужности и никчемности. Все это ведет к депрессии. И как финальный шаг на пути самоунижения – самоубийство.

То есть застенчивость может в такой же степени искалечить психику, в какой самый тяжелый физический недуг может изувечить тело, а ее последствия могут стать поистине разрушительными:

* Застенчивость создает трудности при встречах с новыми людьми и знакомствах, не доставляет радости от потенциально положительных переживаний;
* Она не позволяет заявлять о своих правах, высказывать свои мнения и суждения;
* Застенчивость ограничивает возможность положительной оценки личных качеств другими людьми;
* Она способствует развитию замкнутости и чрезмерной озабоченности собственными реакциями;
* Застенчивость препятствует ясности мысли и эффективности общения;
* Застенчивость обычно сопровождается такими чувствами, как депрессия, беспокойство и ощущение одиночества.

Итак, такие источники застенчивости, как неуважение к себе, низкая самооценка, повышенный самоконтроль и самоанализ могут привести к необратимым последствиям. В лучшем случае это могут быть замкнутость, ощущение одиночества, а в худшем случае – алкоголизм, различные виды агрессий или застенчивость принимает форму невроза – паралич сознания, которое выражается в депрессии и порой может привести к самоубийству.

ГЛАВА V. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ.

На первый взгляд, застенчивость имеет для индивида только отрицательные последствия. Однако более пристальное изучение показывает, что такая поверхностная оценка значения застенчивости не совсем точна. Застенчивость выполняет некоторые жизненно важные функции для индивида, такие как:

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. Тот факт, что застенчивость, в общем, вызывается словами и действиями других, гарантирует определенную степень сензитивности в отношении чувств и оценок окружающих, особенно тех, с которыми у нас есть эмоциональный контакт и чьим мнением мы дорожим;
4. 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 тщательной выполнении правил гигиены, в действиях, направленных на улучшение внешности, что способствует повышению общительности и т. д.;
5. 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;
6. Усиленное противоборство переживанию застенчивости может облегчить развитие самостоятельности, индивидуальности и взаимную любовь.

Возможно также, что угроза застенчивости выполняет некоторую регуляторную функцию в половой жизни людей. Многие мужчины считают, что застенчивость вызывает сексуальное возбуждение. Вполне вероятно, что застенчивость играет важную роль в укреплении парных союзов, а так же в уменьшении конфликтов и физической агрессии в отношении женщин. Эмоция застенчивости, вероятно, - фундаментальный мотив, заставляющий людей искать уединение для сексуальных отношений. Соблюдение правил, связанных с уединенностью сексуальных отношений, способствуют укреплению социального порядка и гармонии. Помимо этого застенчивость играет немаловажную роль в развитии навыков и умений, необходимых для выживания индивида и общества. Наиболее подверженное застенчивости «Я» - это «Я» без знаний и умений. Во избежание застенчивости от своей никчемности индивид начинает развивать свои способности. Индивиды с более высокими и разносторонними способностями содействуют процветанию и усилению жизнеспособности общества.

Для одних людей застенчивость – суровый приговор без надежды на помилование, для других она – выбранный ими образ жизни. Значит, есть те, кому нравится быть застенчивыми.

«Сдержанный», «серьезный», «непритязательный», «скромный» - такие положительные оценки обычно дают застенчивым людям. Более того, в изысканной форме их манеры могут рассматриваться как «утонченные» и «светские». Застенчивость выставляет человека в выгодном свете: он производит впечатление человека осмотрительного, серьезного, анализирующего свои поступки. Она оберегает внутреннюю жизнь от постоянного вторжения и позволяет вкусить от радостей полного одиночества. Застенчивые не обижают ближних и не причиняют им боли, как это зачастую делают люди властные. Вот как об этом пишет Исаак Болшвиц Сингер (американский романист):

Мне кажется с застенчивостью не стоит бороться. Она тайная благодать. Застенчивый человек – противоположность человеку агрессивному. Застенчивые люди редко бывают великими грешниками. Они позволяют обществу покоиться в мире. (2)

Еще одно преимущество застенчивости в том, что человек становится разборчивее в своих взаимоотношениях с другими. Застенчивость дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы потом вести себя осмотрительно. Застенчивый человек также может быть уверен, что никто не посчитает его навязчивым, сверхагрессивным, претенциозным. Он может легко избежать межличностных конфликтов, его также ценят, как умеющего слушать.

Но самое интересное свойство застенчивости ее анонимности. Она словно маска, под прикрытием которой человек может оставаться неузнанными не выделяться из толпы. В таких условиях люди нередко чувствуют себя свободными от многих запретов и поступают не так, как они «должны» поступать. Их поведение освобождается от ограничений, обычно накладываемых общественными условностями.

Что же получается, застенчивость – явление не только чреватое проблемами, но для некоторых людей она является вполне подходящим жизненным стилем.

ВЫВОДЫ:

По окончании обзора и анализа литературы о застенчивости мы выяснили:

1. Застенчивость очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Под застенчивостью понимают стыдливость, замкнутость, неуверенность, робость, чувствительность, смущение, и аутизм, как крайнее проявление застенчивости. Застенчивость – это скрытая, личная проблема, влияние которой испытывает все общество.
2. Природа застенчивости разнообразна. Источником является страх перед людьми. Возникновение застенчивости во многом зависит от родителей, школы и социальной среды. От застенчивости почти никто не застрахован. Она может поразить многих.
3. Застенчивость – понятие расплывчатое; чем пристальнее мы него в него вглядываемся, тем больше видов застенчивости обнаруживаем. Существуют три основных вида проявления застенчивости
4. внешнее поведение человека, сигнализирующее о застенчивости;
5. физиологические симптомы;
6. внутренние ощущения и ранимость интеллектуальных функций.

Так же нужно выделить так называемую гиперкомпенсацию застенчивости, где за сознательной беззастенчивостью люди пытаются скрыть свою застенчивость.

1. Застенчивость, как привило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессий. Она может быть душевным недугом, калечащим человека не менее чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими (например: самоубийство, алкоголизм и т. д.).
2. Застенчивость – явление не только чреватое проблемами, у нее есть немало положительных сторон. Есть люди, которым нравится быть застенчивыми. Застенчивость помогает самоусовешенствоваться, облегчает развитие самостоятельности и индивидуальности. Застенчивый человек производит впечатление человека осмотрительного, серьезного анализирующего свои поступки.

Таким образом, застенчивость может быть и бедой, и болезнью, и мелким затруднением, и очаровательной чертой характера.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Одиночество ребенка, как и одиночество взрослого или престарелого человека, - явление весьма распространенное в наши дни. Причиной этого является развитие прогресса, экономический кризис и беспорядок в стране. Все это повлияло на то, что люди поздно обзаводятся семьей, имеют малое количество детей и часто разводятся. А среднее количество людей на сегодня, проживающих под одной крышей, - меньше трех. Все живут затворниками в своей собственной квартире, где каждый изолирован от соседа, особенно городские жители. Подверженный влиянию этих сил, индивидуум может стать замкнутым даже уже потому, что общение с другими людьми усложнилось. Исчезла возможность получать моральную поддержку, обмениваться комплиментами, вести дружеские беседы. В обществе, все члены которого изолированы друг от друга, любой эмоционально окрашенный контакт, становится роскошью. И все это является предпосылкой такой актуальной проблемы – как застенчивость.

Застенчивость очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве, с помощью родителей, школы и социальной среды. Переживание застенчивости начинается с интенсивного усиления осознания своего «Я». Осознание «Я» настолько доминирует в сознании, что когнитивные процессы резко затормаживаются, приводя к отсутствию мыслей и увеличению вероятности ошибок. У застенчивых людей часто встречается самосознание, центрированное на прозводимом впечатлении и на социальных оценках.

Застенчивость – это сложное, комплексное состояние, которое может проявиться в самых разнообразных формах. Это может быть и просто смущение, замкнутость, неловкость, тревожность и напряженность. Но в некоторых случаях застенчивость не только лишает человека дара речи, она убивает память и искажает восприятие. А также она может принять хронические формы психических расстройств. К проявлениям хронической застенчивости относятся: алкоголизм, изнасилование, убийство, депрессия и самый последний шаг – это самоубийство. Однако, не надо забывать, что у застенчивости есть и светлые стороны. Она играет значительную роль в развитии самостоятельности и индивидуальности. Застенчивость способствует уменьшению уязвимости личности, усиливает самокритику, что способствует формированию более адекватной Я – концепции. Значит застенчивость – явление чреватое не только проблемами, но для некоторых людей она является вполне подходящим жизненным стилем.

То есть застенчивость может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой, а может быть и очарованием юности или совершенством характера. Хотя застенчивость и является частью личного опыта, ее влияние на себе ощущает все общество.

Личная черта застенчивости может быть одной из важнейших для индивида и для общества черт.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Василюк Ф. Е. Психологические переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.
3. Изард К. Эмоции человека: Перевод с анг. М.: Издательство Московского университета, 1980. – 440 с.
4. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
5. Кон И. С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности). – Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
6. Лук А. Н. Эмоции и личность. – М.: Знание, 1982. – 176 с.
7. Лебединская К. С., Никольская О. С. Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления. М.: Просвещение, 1991. – 96 с.
8. Ночевник М. Н. Человеческое общение. – М.: Политиздат, 1988. – 127 с. (Философская б-чка для юношества).
9. Ожегов С. И., Шведов Н. Ю. Толковый словарь русского языка. – Российская АН. Институт русского языка.; Российский фонд культуры. – М.: Азъ Ltd., 1992. – 960 с.
10. Платонов К. «Наука и жизнь», 1965, № 4, 156-157 с. (из книги популярная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов пединститутов/ Сост. В. В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. 399 с. – ISB № 5-09-001739-5)
11. Практическая психология: Учебник / под редакцией доктора психологических наук, профессора, БЛА М. К. Тутушкиной. – М.: Издательство АСВ; СПб.: Издательство «Дидактика Плюс», 1997. – 336 с.
12. Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения. «Вопросы психологии», 1975, № 3, 62 – 72 с.
13. Симонов В. П., Ершов П. М. Темперамент Характер Личность. Издательство Наука. – М.: 1984.
14. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – Оформление обложки А. Лурье. – СПб.: Лань, 1997. – 240 с.

Amata@newmail.ru