

Застенчивость как психологический ресурс личности

Литвинова Александра Александровна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

магистрант

Аннотация

В статье проанализированы определения понятия застенчивости с точки зрения различных авторов, а также характерные черты проявления застенчивости, установлена связь между уровнем застенчивости студентов вуза и выбором направления подготовки.

Ключевые слова: застенчивость, асертивное поведение, навыки общения, физические признаки застенчивости, самооценność, негативная оценка, асоциальные интересы.

Shyness as a psychological resource of personality

Litvinova Alexandra Alexandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Master student

Abstract

The article analyzes the definitions of the concept of shyness from the point of view of various authors, as well as the characteristic features of the manifestation of shyness, the relationship between the level of shyness of university students and the choice of the direction of preparation is established.

Key words: shyness, assertive behavior, communication skills, physical signs of shyness, self-worth, negative evaluation, antisocial interests.

Застенчивость с позиции точки роста личности является одним из ценнейших ресурсов личности. Всех людей, живущих на планете, можно условно разделить на застенчивых и незастенчивых. Первая группа людей имеет меньше психологических ресурсов, но с другой стороны, застенчивость имеет определенные преимущества.

В данной статье мы рассмотрим феномен «застенчивость» как психологический ресурс личности, выявим причины ее проявления и сформулируем рекомендации по ее изменению.

Вопросы застенчивости освещались зарубежными и отечественными учеными: Ф.Г. Зимбардо, С. Скотом, Е.И. Гаспаровым и Ю.М. Орловым и другими.

Согласно Е.И. Гаспаровой и Ю.М. Орлова, застенчивость – это свойство личности, которое характеризуется отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности поведения, не позволяющей индивиду

реализовывать в полной мере свой наследственный и личностный потенциал [3].

Стоссел Скот в книге «Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя», преодолевая укорененную привычку молчать, публично признается читателям в своей тревожности, из-за которой автор становится ответственным и сознательнее, а также в том, что страх потерять лицо придает ему собранность [4].

Согласно исследованиям Ф.Г. Зиббарда, застенчивость выражена у каждого человека в той или иной степени, и этот ресурс является одним из самых актуальных, и способствует личностному росту. Среди проведенных им исследований лишь 7% опрошенных отрицательно ответили на какое бы то ни было проявление застенчивости в их жизни, но у этих опрошенных наблюдалось проявление многих физических признаков застенчивости в различных ситуациях.

При определенной работе с застенчивостью можно добиться значительных результатов, таких, как:

- повышение навыков ассертивного поведения, что включает в себя наличие уверенности в себе, в своих правах, умению грамотно выражать свои намерения и желания, умению принимать отказы, осознавая границы другой личности;

- осознание личностью применяемых к нему манипуляций в общении и деятельности, а также применение способов для предотвращения их;

- улучшение коммуникативных навыков в межличностном общении.

Таким образом, умение вступить в беседу, поддерживать разговор, просить других о помощи и оказывать такую помощь самому, способность выступать на публике, способствует изменению уровня застенчивости личности, и тогда застенчивость может выступать как мощный психологический ресурс личности.

Застенчивость является важным компонентом ассертивности личности, так как находится в обратно пропорциональной зависимости от ассертивного поведения. Кто-то видит в этом положительные моменты, такие, как умение быть разборчивым в контактах и бесконфликтное поведение, а другие страдают от проявлений застенчивости. Это ухудшение коммуникативных навыков и неспособность проявить себя, что является противоположным уверенному открытому поведению. Согласно определению, данному в толковом словаре русского языка, застенчивость – это «неловкость в присутствии других людей», то есть застенчивость можно охарактеризовать как: робость, нерешительность, неуверенное поведение, смущение [1].

Застенчивое поведение противоположно уверенному поведению. Человеку, с явными проявлениями застенчивости в жизни сложно отстаивать свою точку зрения, заводить новые социальные контакты, выступать перед аудиторией и отдельными лицами.

Застенчивость может иметь такие внешние проявления, как: покраснение лица; учащение пульса; урчание в животе; звон в ушах; сильное

сердцебиение; сухость во рту; дрожание рук; повышенная потливость; слабость.

Проанализировав теоретические источники по проблеме застенчивости, выявив признаки застенчивого поведения личности, мы установили уровень ее развития у студентов вуза.

Исследование проводилось на базе Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. В нашем исследовании мы предполагали, что уровень застенчивости оказывает некоторое влияние на выбор направленности в получении образования. В исследовании принимало участие 40 респондентов, обучающиеся по следующим направлениям подготовки: «Юриспруденция», «Социальная работа», «Прикладная информатика».

Для установления уровня застенчивости и причин ее проявления мы воспользовались «Стэнфордским опросником застенчивости». Во время проведения тестирования несколько испытуемых отказались выполнять тест, у нихмы наблюдали проявление ярких реакций: покраснение лица и произношение слов: «Я нисколько не застенчива!». Результаты исследования отражены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. – Уровень застенчивости студентов вуза, обучающихся по разным направлениям подготовки

Направленность подготовки	Уровень застенчивости					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Социальная работа	4	26,6	9	60,0	2	13,3
Юриспруденция	4	26,6	7	46,6	4	26,6
Прикладная информатика	6	40,0	6	40,0	3	20,0

Анализ результатов исследования показывает, что наибольший показатель по всем направлениям подготовки – средний: он обнаружен у девяти студентов, обучающихся по направлению «Социальная работа», что составляет 60,0 %; у 7 студентов, обучающихся по направлению «Юриспруденция», что составляет 46,6 %; у 6 студентов, обучающихся по направлению «Прикладная информатика», что составляет 40,0 %. Средний уровень застенчивости имеет положительную направленность: такой человек приятен в общении, благодаря его застенчивости он сможет услышать больше информации о своем собеседнике, быть не втянутым в конфликты и ситуации, в которых высок уровень проявленных эмоций.

Наименьший показатель застенчивости у студентов с низким показателем, он обнаружен у 9 студентов, обучающихся по направлению «Социальная работа», что составляет 13,3%; у 4 студентов, обучающихся по направлению «Юриспруденция», что составляет 26,6 %; у 3 студентов, обучающихся по направлению «Прикладная информатика», что составляет 20,0%. Низкий уровень застенчивости характеризует такой тип людей, которые с легкостью вписываются в любой круг общения, но иногда проявление излишней самоуверенности негативно сказывается на ситуации:

это может быть чрезмерная общительность, утомляющая окружающих, что в итоге может привести к раздражению и конфликту, застенчивость так же тормозит открытое проявление эмоций, что придает негативную оценку работникам социальной сферы и юридическому направлению.

Высокий показатель застенчивости обнаружен у 4 студентов обучающихся по направлению «Социальная работа», что составляет 26,6 %; и у 4 студентов, обучающихся по направлению «Юриспруденция», что составляет 26,6 %; у 6 студентов, обучающихся по направлению «Прикладная информатика», что составляет 40,0 %. Высокий уровень застенчивости сильно тормозит межличностное взаимодействие: проявляется неумение первым вступить в контакт, страх отстаивать свою точку зрения, конформизм выступает следствием застенчивости. Люди с высоким уровнем застенчивости могут казаться гордыми и холодными в общении, между тем они испытывают стеснение.

Четверть студентов направления «Социальная работа» и направления «Юриспруденция» имеют повышенный уровень застенчивости, учитывая специфику выбранных ими направлений, то есть, повышенный уровень социального взаимодействия с людьми, это может оказаться серьезной проблемой для таких студентов. Очень важно уже сейчас начать работу над собой, чтобы повысить уверенность в себе, проработать страхи и тем самым, снизить уровень застенчивости. Высокий уровень застенчивости – это повод работать над собой, чтобы перевести его хотя бы на средний уровень, это точка роста для студентов, а также активный рабочий ресурс.

В таблице 2 мы отразили причины, вызывающие застенчивость студентов вуза.

Таблица 1. – Сравнение причин застенчивости студентов вуза, обучающихся по разным направлениям подготовки

Причина	Социальная работа	Юриспруденция	Прикладная информатика
Недостаточная уверенность в себе	27	28	30
Склонность к уединению	8	4	48
Боязнь негативной оценки	30	11	4
Боязнь быть отвергнутыми	12	12	11
Собственные недостатки	9	7	9
Асоциальные интересы	0	0	20
Недостаток социальных	1	7	12

навыков			
Боязнь близких отношений	6	6	3

Анализ результатов причин застенчивости у испытуемых показал, что наиболее распространенные причины застенчивости студентов это: недостаточная уверенность в себе, склонность к уединению, боязнь негативной оценки, наличие асоциальных интересов.

Недостаточная уверенность в себе – эта причина набрала почти равное количество баллов между тремя направлениями, это значит, наиболее распространенная причина застенчивости студентов – это недостаточная уверенность в себе.

Боязнь быть отвергнутыми тоже является причиной застенчивости на всех направлениях подготовки студентов.

Страх негативной оценки ярко выражен у направления «Социальная работа», набравший 30 баллов, почти в три раза меньше у студентов направления «Юриспруденция», набравших 11 баллов, и у направления «Прикладная информатика» набравших всего 4 балла. Анализ результатов исследования показывает, что студенты, выбравшие направление подготовки «человек – человек», более зависимы от страха оценивания, чем студенты, выбравшие направление подготовки «человек – техника».

Склонность к уединению – наиболее распространенная причина застенчивости и у студентов направления «Прикладная информатика», набравшие 48 баллов, у студентов направления «Социальная работа» это всего 8 баллов, у студентов направления «Юриспруденция» – 4 балла. Такая причина застенчивости, как склонность к уединению, оказала влияние на выбор направления студентами – они выбрали направление «Прикладная информатика», где застенчивость воспринимается как ресурс уединения, покоя и отдыха, способ экономии сил и энергии. Из всех указанных направлений это не требует мощных социальных коммуникативных ресурсов, ведь профессия больше ориентирована на работу с техникой, а не с человеком. Поэтому склонность к уединению является важным фактором успешной работы студентов направления «Прикладная информатика».

У студентов этого направления причина «Ассоциальные интересы» набрала 20 баллов. Студенты ощущают свою групповую принадлежность, но при этом, наличие интересов, отличных от интересов большинства, является причиной застенчивости и так же оказывает влияние на выбор учебного профиля.

Собственные недостатки как причина застенчивости, указали студенты всех трех направлений: направления «Социальная работа» и «Прикладная информатика» набрали по 9 баллов, направление «Юриспруденция» 7 баллов. Недостаток социальных навыков отметили студенты направлений: «Прикладная информатика», отметили 12 баллов, направление «Юриспруденция» отметили 7 баллов, направление «Социальная работа» –

всего 1 балл. Из указанных ответов студентов к причине «недостаток социальных навыков» относятся: «безграмотная речь», «плохая дикция».

Таким образом, анализ результатов исследования позволяет утверждать, что застенчивость влияет на выбор направления обучения. Люди с более низким уровнем застенчивости выбирают профессию, связанную с людьми, а более застенчивые выбирают направления, связанные с техникой.

В основе застенчивости лежит неуверенное поведение, которое возникает в результате совокупности следующих факторов: страха вызвать негативную реакцию социума и быть им отвергнутым, что исходит из заниженных представлений о своей личности. Безусловно, застенчивость проявляется в разной степени у каждого индивида и при грамотной работе над собой подлежит коррекции. Для того, чтобы снизить уровень застенчивости, необходимо развивать в себе навыки ассертивного поведения.

- у студентов направления «Прикладная информатика» есть точки роста: работа с повышением уверенности в себе, что включает в себя умение признать свои индивидуальные занятия и интересы и быть готовым представить их, не испытывая страха и неуверенности из-за возможной оценки, повышение уровня коммуникативных навыков;

- студенты направления «Юриспруденция» имеют неплохие показатели застенчивости в соответствии со спецификой своей работы, но для них есть точки роста: работа с собственными недостатками и повышением уверенности в себе.

- студентам направления «Социальная работа» необходимо работать с повышением самооценки и снижению оценочной зависимости.

Для изменения застенчивости студентов можно применить когнитивно-поведенческую модификацию, для этого необходимо дать время человеку осознать свои убеждения, наносящие вред репутации, а затем такие мысли оспорить – негативные заменить на позитивные. Тогда уверенность заметно повысится. Так же застенчивых людей можно научить эффективным навыкам общения: умению поддерживать разговор и выслушивать собеседника, оставаться спокойными при общении с людьми. Для этого существуют практики расслабления, такие как глубокое дыхание или расслабление мышц во время разговора. Все эти приемы помогут снизить уровень застенчивости студентов вуза и заметно повысят их уровень уверенного поведения [5].

Библиографический список

1. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / под ред. Д. Н. Ушакова. М.: Гос. ин-т «Сов. энцикл.»; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., 1935-1940.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). –СПб.: Питер Пресс, 1996. 256 с.
3. Гаспарова, Е.М. Застенчивый ребенок: дошкольное воспитание / Е.М. Гаспарова. М.: Просвещение, 1989 180 с.

4. Стоссел С., Век тревожности. Страхи, надежды, невроты и поиски душевного покоя. Альпина нон-фикшн, 2016. 370 с.
5. Долджин К., Райс Ф., Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2012. 471 с.
6. Лукьяненко Н.Д., Бунтовская Л.Л. Конфликтология: Учебное пособие. Донецк: ДонНУ, 2002. 217 с.