

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Рахимова Ирода Гиязжановна

ТГПУ имени Низами

доктор философии по

психологическим наукам (PhD),

кафедры «Общей психологии»

E-mail: iroda.rakhimova.85@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается явления застенчивости как всеобщее и широко распространенное особенность личности. 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. Природа застенчивости также её патологические последствия.

Ключевые слова: застенчивость, природа и патологические стороны застенчивости, страх, общения, аффект, расстройство.

Известно, для большинства людей застенчивость – это беда, которая не дает им жить полноценной жизнью. Мировой опыт показал, насколько мало еще известно науке о застенчивости. Единственный человек, который попытался ответить данный вопрос в целом – это Филип Зимбардо – известный американский психолог, профессор Стэнфордского университета. Он провел социально-психологический анализ застенчивости, где раскрыл ее роль в процессе общения между людьми.

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”. 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”.

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

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.
- Психологи 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”. 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 от 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.

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, 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. Такие источники 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.

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.

Список литературы:

1. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). – СПб.: Питер Пресс, 1996г
2. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости // Вопросы психологии. – 2000г- №5.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость: / Пер. с англ. — М.: Педагогика, 1991г.
4. Шишова Т. Застенчивый невидимка. – М., 1997 Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – Оформление обложки А. Лурье. – СПб.: Лань, 1997. – 240 с.