**А.Н. Этко**

**г. Рудный**

**ФЕНОМЕН ПОДРОСТКОВОЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ**

**В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

**Аннотация.** Рассматривается понятие «застенчивость» и ее влияние на формирование социальных отношений и установление межличностных коммуникаций, а также воздействие различных факторов на формирование застенчивой модели поведения в подростковый период.

**Ключевые слова:** застенчивость; подростковый возраст; дискомфорт; затрудненное общение; межличностные отношения.

Подростковый период – это важный и значимый этап онтогенеза, находящийся между детством и взрослой жизнью. В это время тело подростка претерпевает физиологические и психоэмоциональные изменения, которые в свою очередь сопровождаются определенными трудностями. Данные перемены, происходящие в образе тела, за относительно короткое время, влекут за собой целый ряд существенных проблем, как для подростка, так и для его ближайшего окружения. Они могут стать причинами первопричиной закомплексованности, неуверенности в себе, замкнутости, стеснительности, застенчивости.

Застенчивость является одной из самых распространенных и сложных проблем межличностных отношений. Изменение социально-экономической ситуации в обществе, ценностных и социальных ориентаций людей привели к усугублению установления контактов и восприятия людьми друг друга.

Затруднения при знакомстве, возникающие отрицательные эмоции в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность обусловлены функционированием такого феномена как застенчивость.

Застенчивость – это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего затруднения в определенных ситуациях межличностного неформального общения, проявляется в состоянии нервно- психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

Как отдельное самостоятельное свойство личности, застенчивость в отечественной психологии практически не изучалась, за исключением нескольких работ И.С. Кона, А.Б. Добровича, В.Н. Кунициной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой, Л.Н. Галигузовой. В зарубежной психологии следует особо отметить исследования Ф. Зимбардо. Однако, данные работы носят в большей степени умозрительный характер. Имеет место противоречие между необходимостью изучения феномена застенчивости и отсутствием разработанных методик его диагностики и коррекции.

Несмотря на разное понимание застенчивости различными авторами, можно выделить общие характеристики в понимании ее генезиса. Это связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения и возникновение затруднений в установлении контактов и процессе общения в целом.

В психологии имеют место различные подходы к пониманию причин возникновения застенчивости. Так, психоанализ видит в ней симптом находящихся в подсознании глубинных психических противоречий или неудовлетворенности эдипового комплекса, бихевиоризм – приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. Социологи понимают застенчивость в аспекте социальных установок и связывают ее с чувством личного неблагополучия. Сторонники экзистенциальной психологии подчеркивают связь застенчивости с личной незащищенностью, которая вызвана страхом быть отвергнутым другими людьми. В контексте развития эмоций человека этот феномен рассматривается то, как синоним чувства страха, то, как выражение стыда или вины.

Большая часть авторов сходятся во мнении, что застенчивость определяется как наследственностью, так и условиями воспитания (Д.Дэниэлс, Р.Пломин).

При этом выделяют ряд существенных фактора, влияющих на

-формирование застенчивости:

- порядок рождения детей в семье;

- доминирующий тип семейного воспитания;

- застенчивость родителей;

- собственно особенности нервно-психического развития ребенка.

Застенчивость следует рассматривать как процесс, как состояние и как свойство личности.

Застенчивость, *как процесс* по-разному проявляется у людей в зависимости от возраста, пола, национальности. Может изменяться под воздействием личных влияний. Ее можно представить в виде континуума, на одном конце которого – очень застенчивые люди, страдающие от невозможности быть свободными в общении, а на другом – незастенчивые люди – редко испытывающие смущение, нервно – психическое напряжение в ситуациях знакомства или открытого межличностного взаимодействия. Между двумя этими полюсами имеет место группа ситуативно-застенчивых.

При этом выделяется комплекс поведенческих симптомов, характеризующих застенчивых людей:

- локомоции, в которых отражается борьба двух противоположных тенденций приближения – удаления, чаще всего проявляющаяся при встрече с незнакомыми людьми;

- эмоциональный дискомфорт, который человек испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и со знакомыми людьми;

- боязнь любых публичных выступлений;

- избирательность в контактах с людьми: предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднения в общении с посторонними.

*Как состояние*, застенчивость проявляется в нарушениях вегетативной и психомоторной сферы, речевой деятельности, эмоционально-волевых процессов, а так же сопровождается изменениями самосознания, что в общем приводит к состоянию нервно-психической напряженности.

*Как свойство личности*, застенчивость связана с переживанием психологического дискомфорта, стабильными трудностями в установлении контактов, пониженными адаптивностью и самоуважением в сочетании с повышенной сензитивностью в контактах. Такие люди обладают меньшей экстравертированностью, слабее контролируют свое поведение в ситуациях взаимодействия и более озабочены взаимоотношениями с окружающими, чем не испытывающие застенчивости. В случае возникновения стрессового реагирования на обыденные жизненные ситуации реакция выстраивается по пассивно-оборонительному типу. Самосознание застенчивых людей сконцентрировано на производимом впечатлении и на социальных оценках.

Застенчивость является разносторонним и глубоким качеством личности, она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой. Причины и факторы застенчивости в подростковом возрасте также разнообразны, как и ее определение. Основным источником застенчивости принято считать страх перед людьми, а точнее страх общения и оценочной критики. Фундамент застенчивости, устроен таким образом, что закладывается в детстве и зависит от семейного воспитания, ближайшего окружения, среды учебной и социальной.

Период повышенной застенчивости у детей приходится на подростковый возраст [6, c. 217]. Изменение социально-экономической ситуации в обществе, изменение ценностных ориентаций людей привело к искажению восприятия застенчивого человека и более того к отрицанию данной характеристики личности у старшеклассника. Однако исследования психологов говорят о том, что, напротив, почти половина молодых людей страдает от застенчивости, а в возрасте от 12 до 14 лет застенчивыми являются 50 процентов мальчиков и 60 процентов девочек [5, c. 34].

В подростковый период внутренний взор направлен на собственное Я, возрастает внимание к потенциалу, к самонаблюдению, к анализу собственных физических и умственных возможностей. Болезненно воспринимается критика и мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Подростки в такой период склоны преувеличивать физические недостатки, самооценка, как правило, является неадекватной, заниженной. Такое отношение к себе может перерасти со временем в депрессивное состояние.

Как правило, застенчивые подростки испытывают стеснение, они пытаются освободиться от этого чувства, быть как остальные – смелыми, раскрепощенными, легкими в общении. Подростка могут мучать сомнения, тревоги и переживания из-за своей робости. Порой это выплескивается в сверхкомпенсацию застенчивости, тогда подросток начинает вести себя сверхуверенно, вызывающе, иногда даже агрессивно. В такие периоды подростки могут грубить людям, которых на самом деле очень уважают, вести себя неадекватно, совершать поступки, на которые в обычном состоянии не смогли бы решиться. Такое поведение вызвано стремлением подростка быть таким же, как и все, и доказать всему свету, что он совершенно не застенчив, а наоборот, смел и раскрепощен. Ведя себя, подобным образом, подросток понимает, что поступает неправильно, но не может остановиться без посторонней помощи и поддержки [3, c. 151].

Природа застенчивости разнообразна. Важно, чтоб в подростковом периоде, когда ребенок наиболее подвержен острому реагированию на внешние раздражители, она не перерастала в патологическую застенчивость. Застенчивость – разностороннее, глубокое качество личности, которое способно не только создавать психологические трудности, либо затруднение при межличностном общении, но и защищать от психоэмоциональной перегрузке высокореактивных подростков.

Подростковый возраст является вторым пиком повышенной застенчивости, которая может привести подростка к замыканию в себе, депрессии, вплоть до суицида, либо трансформироваться в наглость, отклоняющиеся от норм поведение. Изменения, которые претерпевает организм, провоцируют ряд психологических трудностей, которые способны оставить след на всю жизнь. С переходом в юношеский возраст большему количеству людей удается преодолеть свою застенчивость. В том числе меняется отношение к застенчивости, особенно под влиянием того, что в этот период у молодых людей повышается самооценка, приходит самоуважение и понимание ценности своей личности.

***Библиографический список:***

1. Большой психолого-педагогический словарь. – Ростов - на Дону: «Феникс», 1999. - 111 с.
2. Бретт Д. Застенчивость // Жила-была девочка, похожая на тебя / Пер. с английского Г.А. Павлова –М.: Независимая фирма "Класс", 1996. – С.85-87.
3. В мире подростка / Под ред. А.А. Бодалева. М.: Медицина,1980. – 151-156
4. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Вопросы психологии. - 2000. 28-30.
5. Застенчивые / Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701с.: ил.
6. Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003. – 544с.: ил.
7. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М., 2000. – 18-19 с.
8. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.
9. Изард К. Эмоции человека: Перевод с анг.- М.: Издательство Московского университета, 1980. – 440 с.
10. Лабунская В.А. и др. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений / В.А. Лабунская, Ю.А.Менджерицкая, Е.Д. Бреус. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 288 с.
11. Марасанов Г.И. «Социально-психологический тренинг». — М., 1998.
12. Скрипкина Т.П. Психология доверия: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.
13. Скрипкина Т.П., Фатхи О.Г. Гармонизация доверительных отношений к себе и другим у учителей. Программа социально-психологического тренинга. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 2002. – 63 с.