**«Застенчивость как психологический феномен»**

Выполнила

Воспитатель ГБДОУ № 29

Архипова Оксана Михайловна

Санкт-Петербург 2015

ВВЕДЕНИЕ

Чувства и эмоции тесно связаны с нашими внутренними качествами, они просто являются отражением того, что происходит у нас внутри. Мы часто боимся и отрицаем собственные эмоции, путаем эмоции с чувствами, чувства с состояниями.

Эмоций и чувств огромное количество и окончательного их перечня нет ни в психологии, ни в физиологии. Причина этого в том, что многие эмоции и чувства – это явления исключительно социальные.

Одно из самых распространенных отрицательных чувств среди детей – чувство застенчивости.

Застенчивость - это сложное комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах. Это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

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.

Что думают о застенчивости психологи

По мнению психолога Зимбардо, 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.

Бурно М.Е. пишет, что застенчивость часто связана с такими свойствами характера, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности. Все это вместе составляет чувство, переживание, комплекс своей неполноценности, по причине которого человек стремится оставаться подальше от ответственных занятий, делового, практического общения с людьми и одновременно отличается ранимым самолюбием, страдает от того, что так мало успевает в своей жизни, так незначителен в сравнении с людьми естественными, решительными.

По мнению Д. Бретта, застенчивость - явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования свидетельствуют, что около 40% детей и взрослых считают себя застенчивыми.

На причины застенчивости по-разному смотрели представители разных психологических направлений.

-*Теория врожденной застенчивости*

Приверженцы данной теории полагают, что, поскольку застенчивость является врожденным качеством, то ничто не в состоянии изменить положение дел. Психолог Р. Кеттел в своем 16-факторном личностном опроснике выделил шкалу Н с двумя противоположными свойствами личности - смелость-самоуверенность и робость-чувствительность к угрозе. Низкие оценки по данному фактору свидетельствуют о сверхчувствительной нервной системе, остром реагировании на любую угрозу, о робости, неуверенности в своем поведении, силах, сдержанности чувств. Люди с такими показателями терзаются чувством собственной неполноценности, то есть являются застенчивыми людьми.

-*Теория бихевиоризма*

Бихевиоризмы исходят из того, что психика человека влияет на формы поведения, а поведение - это реакция на стимулы внешней среды. Они считают, что застенчивость возникает тогда, когда люди не сумели овладеть социальными навыками общения. Но если создать определенную воспитательную среду, то все можно исправить, т.к. застенчивость - это реакция страха на социальные стимулы. Стоит изменить формы общения, сделать их "правильными", и исчезнет всякая зажатость.

-*Психоаналитическая теория*

Застенчивость расценивается как реакция на неудовлетворенные первичные потребности инстинкта. Она связывается с отклонениями в развитии личности вследствие нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, который охраняет моральные нормы. Кроме того, застенчивость - это внешнее проявление глубокого бессознательного конфликта. Психоаналитические рассуждения базируются на примерах патологической застенчивости, которую действительно необходимо лечить.

*-Концепция А. Адлера*

А. Адлер- представитель индивидуальной психологии. Именно он ввел термин "комплекс неполноценности". Психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей и сил. Это может затруднить их развитие. Каждый ребенок выбирает свой жизненный стиль в силу имеющегося у него характера и своих представлений о себе и мире в целом. Адлер полагал, что человек никогда не станет невротиком, если он сотрудничает с людьми. А те, кто способен к сотрудничеству, оказываются одинокими существами и неудачниками.

Дети могут стать таковыми по разным причинам (органическая неполноценность, частые болезни) что заставляет их соревноваться с другими. Такая участь может быть уготована избалованным детям, которым не хватает уверенности в своих силах, поскольку все сделают за них, и, наконец, в эту компанию попадают отверженные дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье. Эти три категории детей замыкаются в себе, не взаимодействуют с обществом, а потому обречены на поражение. Адлер ввел понятие "неуверенное поведение", обусловленное страхом критики, страхом сказать "нет", страхом контакта, страхом настоять на своем, осторожностью. Дети с "неуверенным поведением" зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы.

Застенчивость у детей

Как правило, застенчивость проявляется в детстве. Многие родители сталкиваются с застенчивостью своих детей, когда ходят с ребенком в гости или к ним в дом приходят в гости. Ребёнок робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых.

Иногда дети стесняются подойти к группе играющих сверстников, не решаются включиться в их игру. Это один круг ситуаций, в которых проявляется детская застенчивость.

На самом деле таких ситуаций намного больше и часто они оказываются в детском саду и школе, где ребёнку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. В этих ситуациях ребёнок не может найти защиты у мамы, и вынужден сам справляться со своей проблемой.

Наблюдения показывают, что возникшая в раннем детстве застенчивость обычно сохраняется на протяжении всего младшего школьного возраста. Но особенно отчетливо проявляется на пятом году жизни. Именно в этом возрасте у детей формируется потребность в уважительном отношении к ним со стороны взрослого .

Жалобы на застенчивость, стеснительность детей дошкольного возраста возникают ещё в связи с подготовкой их к школе, то есть приблизительно в 6 лет. Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми - и взрослыми, и сверстниками - мешают ребёнку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду или в школьном классе. Ребёнок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему особенно нужны похвала и одобрение взрослого.

Критерии застенчивости детей младшего школьного возраста:

- Эмоциональный дискомфорт, который ребёнок испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и с посторонними взрослыми (низкий голос, неспособность смотреть прямо в глаза, молчание, заикание, бессвязная речь, позирование);

- боязнь ответственных поступков (уклонение от ответственных действий, уход от ситуации);

- Избирательность в контакте с людьми, предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднение в общении с посторонними.

Проявление застенчивости у ребёнка нетрудно заметить. Застенчивость как устойчивая характерологическая особенность выступает в поведении ребёнка достаточно рано. Для ребёнка, не посещающего детский сад или ясли, говорить о застенчивости как о сложившемся качестве еще преждевременно.

Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для ребёнка.   
Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. Застенчивый ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности малознакомыми и незнакомыми людьми. Даже среди хорошо знакомых он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых (за исключением близких родственников, к которым он, как правило, бывает очень привязан). В детском учреждении такой ребенок адаптируется крайне медленно, с большим трудом.

Положение такого ребенка среди сверстников очень незавидное. Не пользуясь симпатией других детей, не вступая в контакт с ними, он обречен на изоляцию, одиночество. В лучшем случае дети не замечают его, безразлично отстраняют, в худшем обращаются с ним насмешливо и грубо. Слабый, беззащитный, застенчивый ребенок не только не в состоянии дать обидчику сдачи, но не может даже пожаловаться, так как скован стеснительностью и страхом перед местью обидчика.

Беззащитность таких детей — прямой результат их ранимости, впечатлительности и отсутствия необходимых навыков общения. Их чувство неуверенности в себе и своих действиях связано, кроме того, с повышенной чувствительностью к оценкам любого рода, насмешкам. Недостаточный опыт общения не позволяет ребенку разобраться в причинах того или иного отношения к себе со стороны других людей.

Важной особенностью застенчивых детей является склонность к внутреннему способу выражения эмоций, сдержанность в их внешних проявлениях. Такие дети почти никогда громко не смеются и не плачут, в страхе не кидаются прочь (например, от собаки), а, оцепенев, остаются на месте. Даже их редкие шалости отличаются робостью и наивностью, они не шумят, не прыгают, редко делают что-либо недозволенное. Застенчивые дети больше чувствуют и понимают, чем могут выразить, больше накапливают информации, знаний и умений, чем используют в реальной жизни.

Несмотря на то, что застенчивость может быть обнаружена буквально «с первого взгляда», родители часто недооценивают ее. Многие из них не понимают, что застенчивость представляет собой определенное нарушение поведения и, более того, личностного развития ребенка. Они считают именно этот вариант нормой, а более активное и непосредственное поведение, которое видят у других детей, относят к проявлению невоспитанности или нескромности. Обычно они довольны своим ребенком считая его застенчивость положительным качеством. Такие родители не различают скромность и застенчивость, что на самом деле не одно и то же.

Традиционно считается, что у застенчивых детей снижена самооценка (оценивание человеком своих собственных, психологических качеств и поведения, достижений и неудач, достоинств и недостатков), что они плохо думают о себе. Однако это не совсем так. Как правило, застенчивый ребёнок считает себя очень хорошим, самым лучшим, то есть отношение у него к себе как личности самое положительное. Ему представляется, что другие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. С возрастом у застенчивого ребёнка наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самим и другими людьми. Дети продолжают высоко оценивать себя, но с точки зрения взрослых- родителей и воспитателей их оценка становится все ниже.

В последнее время застенчивость стали обозначать как "высокую реактивность". Часто у высоко реактивных детей застенчивость выступает как инстинктивное поведение, направленное на защиту от физиологической и эмоциональной перегрузки. При этом возможны два варианта инстинктивного поведения. Первый - ребенок, чем-то неудовлетворенный, избирает "стратегию избегания" (вид психологической защиты) и становится застенчивым. Второй - ребенок включается в соперничество и становится уверенным в себе.

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость. К природным факторам относится темперамент, обусловленный типом нервной системы. Подавляющее большинство застенчивых людей относится к типу меланхоликов и флегматиков. Однако существуют и застенчивые холерики, и сангвиники.

К социальным факторам относят тип семейного воспитания.

Существует очень тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания:

Неприятие. Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душ душой его родители не интересуются. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, либо робкого.

Гиперопека. Родители чересчур "правильно" воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. Ребенок может протестовать против такого положения, что выливается в агрессивность, а может покориться, становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

Тревожно-мнительный тип воспитания. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов - агрессивные и застенчивые

Таким образом:

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.

Таким образом, застенчивость может быть и бедой, и болезнью, и мелким затруднением для нас всех, а для детей особенно.

**Список литературы**

1. Безруких М.М, Ефимова С.П. Ребёнок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 240 с.

2. Большой психолого-педагогический словарь. – Ростов - на Дону: «Феникс», 1999. - 576 с.

3. Бретт Д. Застенчивость // Жила-была девочка, похожая на тебя/ Пер. с английского Г.А. Павлова – М.: Независимая фирма "Класс", 1996. – С.94-95.

4. В мире подростка / Под ред. А.А. Бодалева. М.: Медицина,1980. – 252.

5. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости /Вопросы психологии. - 2000. - №5.

6. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребёнок// Дошкольное воспитание. - 2000 - № 4.- с. 116-120.

7. Гаспарова Е. Застенчивый ребёнок // Дошкольное воспитание. Издательство "Просвещение" - 1989.- №3.

8. Гаврилова Т.А. Новые исследования особенностей подросткового и юношеского возраста // Вопросы психологии, 1972, №2. - С.25-37.

9. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости // Педагогический калейдоскоп –1998 - №5.

10. Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества: Учебно-методич. пособие / Рос. акад. образования. Моск. психолого-соц. инт. М., 2001.- 121 с.

11. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М., 2000. – 352 с.

12. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). – СПб: Питер Пресс, 1996. – 256 с.

13. Игры в школе. Для млад. шк. возраста. - Мн. : Харвест, М.: Издательство АСТ», 2000.- 144 с.

14. Карпенко В. Застенчивость // Воспитание школьников, 1995 - №2. – С.13-15.

15. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения: Учеб. пособие для вузов. - М., 2001. – 429 с.

16. Кленкина. В.Ю., Халявина. О.В. Застенчивость, как проблема юношеского возраста - Конкурс юношеских исследовательских работ им. В.И.Вернадского 2001-2002 гг. [Электронный ресурс]. Режим доступа: . www.vernadsky.dnttm.ru/raboty2002/raboty/h3/w02199.htm. Дата обращения: 02.05.2011.

17. Кон И. С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности). - Учебное пособие для студентов пединститутов. - М.: Просвещение, 1979. - 175 с.

18. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. М.: Изд-во РОУ, 1996. – 180 с.

19. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учеб. пособие для вузов. - М., 2001.- 278 с.

20. Минаева В. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость// Воспитание школьников- 2001- №9.

21. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия».- 432 с.