РАЗДЕЛ XXXVII. ПСИХОЛОГИЯ

Маслова Т.М.

Особенности застенчивости личности в зрелом возрасте

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема»

(Россия, Биробиджан)

doi: 10.18411/lj-06-2020-453

idsp: ljjournal-06-2020-453

Аннотация

В данной статье выявлены особенности застенчивости личности в зрелом возрасте. Цель данного исследования – установить уровень застенчивости личности зрелого возраста, выявить причины и ситуации, приводящие к развитию застенчивости личности в зрелом возрасте. Для диагностики застенчивости мы воспользовались «Стенфорским опросником застенчивости» Ф. Зимбардо. Установленный уровень застенчивости респондентов испытуемой группы показал, что женщины застенчивее мужчин. Результаты исследования показывают различие в часто встречающихся причинах застенчивости мужчин и женщин и различие в ситуациях, вызывающих застенчивость. Потребность избавиться от застенчивости у женщин зрелого возраста актуальнее, чем у мужчин этого же возраста.

Ключевые слова: застенчивость личности, чувство вины, самооценка, причины застенчивости, зрелый возраст, замкнутость, отрицательные эмоции.

Abstract

This article is devoted to the peculiarities of self-consciousness of personality in adulthood. The purpose of this study is to establish the level of adult personality shyness, to identify the causes and situations that lead to the development of personality shyness in adulthood. To diagnose shyness, we used the Stanford shyness questionnaire by F. Zimbardo. The established level of shyness of respondents in the test group showed that women are more shy than men. The results of the study show a difference in the common causes of shyness in men and women and a difference in the situations that cause shyness. The need to get rid of shyness in mature women is more urgent than in men of the same age.

Keywords: personality shyness, guilt, self-esteem, causes of shyness, mature age, isolation, negative emotions.

В настоящее время проблема застенчивости личности является одной из самых распространенных и сложных в психологической науке, так как скрытая личностная проблема, приводит к замкнутости и одиночеству, порождает трудности межличностных отношений и осложняет общение людей и может перерасти в общественную болезнь. Люди, имеющие достаточно высокий уровень застенчивости, могут испытывать трудности в общении на протяжении всей жизни, и особенно в зрелом возрасте. К зрелому возрасту большинство ученых относят самый длительный период в жизни человека 20-25 – 60-65 лет (по Э. Эриксону). В этот возрастной период человек может проявить свою индивидуальность, реализовать свои возможности и способности, перейти на новый уровень в профессиональном плане, расширить границы общения. Но, такое личностное качество как застенчивость может разрушить все планы человека. Американский ученый Ф.Д. Зимбардо выделил ряд трудностей людей зрелого возраста. К ним он отнес: затруднения при знакомстве с людьми, неудачное предьявление себя, трудности в выражении своего мнения, возникающие отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, чрезмерная

сосредоточенность на себе, излишняя сдержанность, затрудняющая адекватную оценку застенчивого человека другими людьми [4].

Не смотря на многообразие подходов к определению застенчивости, проблема застенчивости личности в зрелом возрасте остается недостаточно изученной. На наш взгляд, застенчивость проявляется в таких чертах характера как: нерешительность, робость, неловкость, совестливость, неуверенность, тревожность, мнительность, стеснительность, а в совокупности все эти переживания и чувства составляют комплекс неполноценности личности. Высокий уровень застенчивости может быть социальной фобией или страхом, несмотря на желание человека общаться с людьми.

Исследование проблемы застенчивости личности в зрелом возрасте позволит разобраться в личностных особенностях, выявить причины застенчивости личности и ее последствия.

Изучением и разработкой проблемы застенчивости личности занимались отечественные и зарубежные ученые. Так, например, Р.Б. Кеттелл считал застенчивость личности врожденной. Изучая природу застенчивости, представитель бихевиоризма Д. Б. Уотсон, основатель психоанализа З. Фрейд, ученые П.А. Пилконис, Ф.Д. Зимбардо отмечали, что недостатки во взаимодействии людей связаны с имеющимся уровнем застенчивости личности [6]. Возрастные особенности проявления застенчивости личности изучались в трудах Л.З. Волкова, Л.Н. Галигузовой, А.Б. Добрович Т.М. Сорокина, К.К. Платонова [1].

В психологической науке существует несколько подходов к определению застенчивости личности. Так, психоанализ видит в ней симптом неудовлетворенного эдипова комплекса, бихевиоризм – приобретенную реакцию страха на социальные стимулы, в социологии связывают застенчивость с чувством личностного неблагополучия и ищут корни ее в социальном «Я», приверженцы экзистенциальной психологии подчеркивают связь застенчивости личности с чувством личной незащищенности, вызванным страхом быть непонятыми людьми. Исследователи личностных черт рассматривают застенчивость как повышенную чувствительность к опасности, имеющую врожденный характер. В работах Д. Болдуина и К. Гросса застенчивость рассматривается как синоним чувства страха, а в работах В. Штерна, В. Зеньковского, К. Изарда как выражение чувства стыда или вины [3].

Рассмотрев подходы к изучению застенчивости, мы определили для себя цель – экспериментально выявить особенности застенчивости в зрелом возрасте.

База исследования: ООО «Росток», г. Биробиджан. В исследовании принимали участие 74 респондента (сотрудники сферы производства, администрации и торговли), в возрасте от 35 до 50 лет, в равном количестве женщин и мужчины.

С помощью «Стенфордского опросника застенчивости» Ф.Д. Зимбардо мы определили уровень застенчивости, причины и ситуации, вызывающие застенчивость респондентов испытуемой группы. Результаты исследования отражены в таблицах. В таблице 1 отражен уровень застенчивости респондентов испытуемой группы.

Таблица 1.

Уровень застенчивости респондентов испытуемой группы

Респонденты	Уровень застенчивости					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Мужчины	7	18,9	21	56,8	9	24,3
Женщины	13	35,1	16	43,2	8	21,7

Анализ результатов исследования показывает, что более застенчивыми оказались женщины: высокий уровень застенчивости диагностирован у 13 женщин, что составляет 35,1% и у 7 мужчин, что составляет 18,9%, для таких людей общение с другими является серьезным испытанием, они не умеют завязывать и поддерживать беседу, непринужденно вести себя в компании людей.

У большинства мужчин и женщин диагностирован средний уровень застенчивости, он выявлен у 21 мужчины, что составляет 56,8% и у 16 женщин, что составляет 43,2%, при определенных обстоятельствах и в общении с определенными людьми такие люди испытывают неловкость и скованность.

Низкий уровень застенчивости выявлен у 9 мужчин, что составляет 24,3% и у 8 женщин, что составляет 21,7%, такие люди достаточно непринужденно и легко вступает в контакт с людьми.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что женщины застенчивее мужчин.

Далее мы установили причины, вызывающие застенчивость личности в зрелом возрасте. Результаты исследования отражены в таблице 2.

Таблица 2.

Причины застенчивости личности в зрелом возрасте

Причины застенчивости	Мужчины		Женщины	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Опасение негативной оценки со стороны других людей	13	35,1	4	10,8
Страх быть отвергнутым	9	24,3	17	45,9
Недостаточная уверенность в себе	4	10,8	5	13,5
Боязнь близких отношений	6	16,2	5	13,5
Склонность к уединению	4	10,8	2	5,4
Собственное несовершенство, недостатки	1	2,7	4	10,8

Анализ результатов исследования показывает, что для женщин основная причина застенчивости – страх быть отвергнутой (17 респондентов – 45,9%), недостаточная уверенность в себе и боязнь близких отношений (по 5 респондентов – 13,5%).

Для мужчин основная причина застенчивости – опасение негативной оценки со стороны других людей (13 респондентов – 35,1%); страх быть отвергнутым (9 респондента – 24,3%) и боязнь близких отношений (6 респондентов – 16,2 %).

Среди респондентов испытуемой группы мужчины чаще, чем женщины склонны к уединению (10,8% мужчины, 5,4% женщины), а женщины почти в два раза чаще мужчин испытывают страх быть отвергнутой. Практически в равной степени и мужчины и женщины недостаточно уверены в себе (10,8% мужчины, 13,5% женщины), боятся близких отношений (16,2% мужчины, 13,5% женщины).

Таким образом, в причинах, вызывающих застенчивость мужчин и женщин существует сходство и различие, частота их проявления.

В таблице 3 отражены ситуации, вызывающие застенчивость личности в зрелом возрасте.

Таблица 3.

Ситуации, вызывающие застенчивость личности в зрелом возрасте

Ситуации, вызывающие застенчивость	Мужчины		Женщины	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Большие группы людей	5	13,5	4	10,8
Малые группы, выполняющие совместную деятельность	1	2,7	1	2,7
Уязвимые ситуации	1	2,7	3	8,1
Общение с представителем своего пола	3	8,1	2	5,4
Общение с представителем другого пола	7	19,0	9	24,4
Общение с руководителем	1	2,7	2	5,4
Любые ситуации общения	4	10,8	2	5,4
Отстаивание своих прав	3	8,1	5	13,5
Социальная роль	5	13,5	4	10,8
Новые социальные контакты	3	8,1	2	5,4
Необходимость показать себя (кому-то представляют)	4	10,8	3	8,1

Анализ результатов исследования показывают, что наиболее частыми ситуациями, вызывающими застенчивость у мужчин и женщин являются: общение с представителями противоположного пола (19,0% мужчины, 24,4% женщины); ситуации, связанные с социальной ролью (13,5% мужчины, 10,8% женщины), большие группы людей (13,5% мужчины, 10,8% женщины).

Женщины и мужчины, одинаково застенчивы, когда находятся в малых группах, выполняющих совместную деятельность (по 1 респонденту, что составляет по 2,7%). У женщин чаще, чем у мужчин вызывают застенчивость следующие ситуации: общение с руководителем (2 респондента – 5,4%); действия, направленные на отстаивание своих прав (5 респондентов – 13,5%); ситуации, когда встречаются уязвимые ситуации (3 респондента – 8,1%).

У мужчин чаще, чем у женщин вызывают застенчивость следующие ситуации: необходимость показать себя, любые ситуации общения (по 4 респондента – по 10,8%); новые социальные контакты, общение с представителем своего пола (по 3 респондента – по 8,1%).

В таблице 4 отражены результаты исследования готовности личности в зрелом возрасте преодоления застенчивости.

Таблица 4.

Готовность личности в зрелом возрасте преодолеть застенчивость

Готовность преодолеть застенчивость	Мужчины		Женщины	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Не уверен	8	21,6	6	16,2
Нет	4	10,8	2	5,4
Пожалуй, да	12	32,4	18	48,7
Безусловно, да	13	35,2	11	29,7

Анализ результатов исследования показывает, что 8 мужчин (21,6%) и 6 женщины (16,2%) не уверены, что готовы избавиться от застенчивости; 4 мужчины (10,8%) и 2 женщины (5,4%) категорически не готовы избавиться от застенчивости; 12 мужчин (32,4%) и 18 женщин (48,7%) «пожалуй, да», готовы избавиться от застенчивости; 13 мужчин (35,2%) и 11 женщин (29,7%) безусловно, решительно, готовы избавиться от застенчивости.

Следовательно, мужчин и женщин испытуемой группы, готовы избавиться от застенчивости, она мешает им полноценно общаться с родными и друзьями, качественно выполнять свою профессиональную деятельность, полноценно встречаться с противоположным полом.

Таким образом, результаты исследования показывают, что женщины в зрелом возрасте более застенчивы, чем мужчины этого же возраста, с этой группой респондентов необходимо вести коррекционную работу.

Дальнейшим направлением работы по этой проблеме может быть реализация программы по снижению застенчивости в зрелом возрасте.

1. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феноменологии детской застенчивости / Л.Н. Галигузова, Н.В. Мещерякова – Вопросы психологии – 2000 – №5.
2. Зимбардо Ф.Д. Застенчивость. Что это такое и как с этим бороться – Издательство: АСТ, 2005. – 288 с.
3. Изард К. Эмоции человека. – «Питер» – Москва, – 2007. – 439 с.
4. Куницына В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницына Н.В. Казаринова, В. М. Погорьша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
5. 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.
6. Платонов К. К. О застенчивости // Популярная психология: хрестоматия: учеб. пособие для студентов пединститутов / сост. В.В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. – С. 348-352.
7. 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.