

## АННОТАЦИЯ

Особенности застенчивости и неуверенности в себе у индивидов в период ранней и средней зрелости: аннотация к дипломной работе / Майя Вячеславовна Большакова; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной и организационной психологии; науч. рук. О.Г. Ксенда.

**Объект** исследования – застенчивость и неуверенность в себе у зрелых

**Предмет** исследования – особенности застенчивости и неуверенности в себе у индивидов в период ранней и средней зрелости

**Цель** исследования – выявить особенности застенчивости и неуверенности в себе у индивидов в период ранней и средней зрелости

**Основные результаты.** Большинство респондентов зрелости характеризуется как истинно застенчивые и неуверенные в себе. У индивидов старшего зрелости уровень застенчивости и неуверенности в себе зависит от ситуаций, с которыми они сталкиваются. Респондентов в зрелости ранней зрелости нельзя характеризовать как социально смелых. В группе средней зрелости соотношение робких и ситуативно смелых респондентов относительно равно. Ситуационная инициатива в социальных контактах характерна для респондентов среднего зрелости. Индивиды группы ранней зрелости в большей степени характеризуются как пассивные.

На основании полученных статистических результатов были определены особенности застенчивости и неуверенности в себе у индивидов в период ранней и средней зрелости. Возникновение застенчивости в период ранней зрелости связано с уровнем уверенности в себе, а также с опасением негативной оценки, недостаточной проработанностью социальных навыков. Возникновение застенчивости в период средней зрелости вызывает склонность к уединению, страх к формированию близких отношений.

Состояние уверенности в себе может быть не достигнуто за счет конформного поведения.

Уверенность в себе связана с пережитым жизненным опытом. У более зрелых людей присутствует больше количество достижений как личностных и профессиональных, чем у индивидов в период молодости. Зрелые индивиды в силу своего опыта характеризуются сформированным коммуникативным навыком, поскольку их способности в установлении контактов в меньшей степени зависят от современных технологий.

**Ключевые слова:** ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У

## ВЗРОСЛЫХ, СОЦИАЛЬНАЯ СМЕЛОСТЬ, ИНИЦИАТИВА В СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТАХ.

Features of shyness and self-doubt among individuals in the period of early and middle adulthood: abstract to the thesis / Maya Bolshakova; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social and Organizational psychology; scientific. Hands. O.G. Xsenda

**Object** of research: the shyness and self-doubt in adults

**Subject** of research: the features of shyness and self-doubt among individuals during early and middle adulthood

**Purpose of research:** to identify the features of shyness and self-doubt in individuals during early and middle adulthood

**The results.** Most of the respondents in early adulthood are characterized as truly shy and insecure. for older individuals, the level of shyness and self-doubt depends on the situations they face. early adult respondents cannot be characterized as socially courageous. in the middle-adult group, the ratio of timid and situationally courageous respondents is relatively equal. situational initiative in social contacts is characteristic of middle-aged respondents. individuals of the early adulthood group are characterized to a greater extent as passive.

Based on the statistical results obtained, the features of shyness and self-doubt in individuals in the period of early and middle adulthood were determined. the emergence of shyness in early adulthood is associated with the level of selfconfidence, as well as with the fear of negative assessment, insufficient development of social skills. the onset of shyness in middle adulthood causes a tendency towards solitude, fear of forming close relationships.

Self-confidence may not be achieved through conforming behavior.

Self-confidence is related to the past life experience. older people have more achievements, both personal and professional, than individuals during their youth. adult individuals, by virtue of their experience, are characterized by formed communication skills, since their ability to establish contacts is less dependent on modern technologies.

**Keywords:** SHYNESS, SELF-DOUBT, STUDY OF SELF-CONFIDENCE AND SELF-DOUBT IN ADULTS, SOCIAL COURAGE, INITIATIVE IN SOCIAL CONTACTS.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баумейстер Р.Ф., Кэмпбелл Д.Д., Крюгер Д.И., Вохс К.Д. Приводит ли высокая самооценка к лучшей работе, межличностному успеху, счастьем или здоровому образу жизни? / Р.Ф. Баумейстер, Д.Д. Кэмпбелл, Д.И. Крюгер, К.Д. Вохс // Психологическая наука в общественных интересах. – 2003. – № 4. – С. 1 - 44.
2. Белоусова А. Б., Психологические детерминанты личностной застенчивости [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук (19.00.01)/ Белоусова Анна Борисовна: Санкт-Петербургский государственный университет. – Казань, 2004. – 19с.
3. Бленаова Л.А. Природа застенчивости. Источники ее появления и последствия [Электронный ресурс]// Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч. – практ. конф. – 2016. – № 1(38). – Режим доступа: URL: [http://sibac.info/archive/guman/1\(38\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(38).pdf) . – Дата доступа: 14.02.2020.
4. Богачева Н.В., Сивак Е.В. Мифы о «поколении Z» / Н. В. Богачева, Е. В. Сивак; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2019. – С.15.
5. Богачева Н.В., Сивак Е.В. Мифы о «поколении Z» / Н. В. Богачева, Е. В. Сивак; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2019. – С.27-29.
6. Вайзер Г. А. Смысл жизни и «двойной кризис» в жизни человека // Психологический журнал. - 1998. - Т. 19. - № 5. - С. 3 - 14.
7. Галушка Д. С., Орлова А. В. Особенности проявления уверенности в себе у студентов вуза/ Д. С. Галушка, А. В. Орлова // Актуальные проблемы науки на современном этапе развития: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 18 ноября 2015 г.; под ред.: Сукиасян А. А.– Екатеринбург, 2015. – С. 252–253.
8. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться)/ Ф. Зимбардо. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – С.14.
9. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться)/ Ф. Зимбардо. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – С.13.
10. Зобков В. А. Пассивность как характеристика неуверенности человека в себе/ В. А. Зобков// Вестник Костромского государственного университета. Серия: педагогика. Психология. Социокинетика. – Кострома, 2017. – №3. – С. 77-81.
11. Изард К. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб.: Изд. «Питер». – СПб., 2000. – С.79

12. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений: учеб. пос. для высш. учеб. завед. / Е. П. Ильин. - 2-е изд. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2015. – С 524-531.
13. Исмаилова Н. И. Застенчивость студентов педагогического вуза/ Н. И. Исмаилова // Педагогический вестник. – Елабуга, 2019. – №9. – С.40-42.
14. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
15. Краснова Л.В. Психосоциальные функции застенчивости/ Л.В. Краснова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2006. – № 1. – С. 177-179
16. Краснова Л.В., Торохина Л.А. Психологический анализ феномена застенчивости/ Краснова Л.В., Торохина Л.А.// Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005. – №1. – С. 122-124.
17. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Поюльша В.М. Межличностное общение: Учебное пособие. – СПб., 2003. –356с.
18. Левкова Т. В. Взаимосвязь уверенности в себе и локуса контроля личности у студентов вуза/ Т. В. Левкова// Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. – Биробиджан, 2009. – №1. – С. 60-69.
19. Ляшенко В.Н. Феномен уверенности в себе в психологической теории личности/ В.Н. Ляшенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр.; под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – С. 87–94.
20. Магасумова Ю.И. Гендерные различия проявления застенчивости в подростковом возрасте/ Ю.И. Магасумова // Современные проблемы управления и регулирования: теория, методология, практика: сб. ст. / под ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза, 2017. – С. 324-326.
21. Манукян В. Р. Нормативные кризисы развития в период взрослости [Электронный ресурс] / В.Р. Манукян // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2010. – №1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/normativnyye-krizisy-razvitiya-v-period-vzroslosti>. – Дата доступа: 14.09.2020
22. Матвеева М. А., Самойленко Е. В. К проблеме неуверенности в себе в юношеском возрасте/ М. А. Матвеева, Е. В. Самойленко// Евразийский союз ученых. – Москва, 2015. – № 8(17). – С.14-16.
23. Мельничук С.К. Психологический анализ специфики развития когнитивного компонента уверенности в себе в юношеском возрасте/

- С.К. Мельничук// Актуальные вопросы современной науки. – Новосибирск, 2013. – №26. – С.108-117.
24. Мирзагалиева А.Ф., Мухарлямова А.Ю. Изучение феномена застенчивости и его взаимосвязи с самооценкой/ А.Ф. Мирзагалиева, А.Ю. Мухарлямова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014г. – №6 (1). – С. 92.
25. Ненашкина В.П. Гендерные различия психологических причин неуверенности в себе в юношеском возрасте/ В.П. Ненашкина // Психология: шаг в науку: сб. материалов Республиканской науч.-практ. конф. студентов и магистрантов, Брест, 27 ноября 2014 г. / Брест. гос. ун.-т имени А.С. Пушкина; редколл. : Д.Э. Синюк, Н.А. Окулич. – Брест: БрГУ, 2014. – С. 20-22.
26. Ненашкина В.П., Шатюк Т.Г Психологическое сопровождение личности по развитию уверенности в себе в период ранней взрослости [Электронный ресурс] / В.П. Ненашкина, Т.Г Шатюк // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. – 2015. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25454397> – Дата доступа: 14.09.2020
27. Пергаменщик Л. А. От экзистенциальной попытки к нарративному повороту: два взгляда Выготского на предмет психологии / Л. А. 82 Пергаменщик // Психология и жизнь: традиции культурноисторической психологии и современная психология детства: сб. науч. ст. / Белорус, гос. лед. ун-т; редкой.: Л. А. Пергаменщик (отв. ред.) [и др.]. - Минск, 2010. - С. 209-212
28. Процай Т.Г., Лучшева Л.М. Взаимосвязь застенчивости с коммуникативными способностями и одиночеством в зрелом возрасте / Т.Г. Процай, Л.М. Лучшева // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности, Донецк, 25 октября 2018 г. / под ред. С.В. Беспаловой. – Донецк, 2018. – С. 209-211.
29. Радоев М. Роль застенчивости в учебной деятельности/ М. Радоев // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы VIII междунар. науч.-практ. конф., Москва, РУДН, 15–17 апреля 2015 г: в 2 ч. / Российский ун-т дружбы народов; науч. ред. В. И. Казаренков. – Москва: РУДН, 2015. – С. 508- 511.
30. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. - 656 с. - (Серия «Психологическая энциклопедия»)

31. Ремек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Дис. . канд. психол. наук: 19.00.05/ В.Г. Ремек. – Ростов н/Д, 1997. – 242с.
32. Ромек В.Г. Тесты уверенности в себе / В.Г. Ромек // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. – 1998. – С.87-108.
33. Словарь «Великобритания». – М., 2006.- с.1245
34. Туранцева О.А., Борзилова Н.С. Учебная мотивация студентов с разным проявлением застенчивости / О.А. Туранцева, Н.С. Борзилова Н.С.// Теоретические и прикладные аспекты деятельности психологической службы вуза: сборник материалов междунар. науч.-практ. конф., Белгород, 22 апреля 2017 г./ Белгородский гос. нац. исслед. ун-т. – Белгород, 2017. – С. 257-263.
35. Чечулина К. С. Диагностика и коррекция застенчивости учащихся старших классов/ К. С. Чечулина // Вопросы психологии. – 2013. – №2. – С. 31-40.
36. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики. – 2005. – 349 с.
37. Шатрабаева С.М. Застенчивость. Влияние факторов на примере пилотажного исследования/ Шатрабаева С.М.// Аллея науки. – 2018. – Т 1. – №1 (17). – С.424-431.
38. Эриксон Э. Г. Детство и общество. Пер. с англ. и научн. ред. А. А. Алексеева. – СПб.: “Ленато”, Фонд “Университетская книга”, 1996. – 592с.
39. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — 2-е изд. — М.: Флинта : МПСИ : Прогресс, 2006. — 352 с. — (Библиотека зарубежной психологии).
40. Юдина Р. Н., Пермякова К. Б. Психологическая коррекция проявление застенчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами художественно-творческой и игровой деятельности / Р. Н. Юдина, К. Б. Пермякова // Вестник Пермского гос. гум.-пед. ун-та. серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – №1. – С.52-68.
41. Яшкова А. Н. Кризисы возрастного развития периода взрослости [Электронный ресурс] / А. Н. Яшкова // Акмеология. – 2010. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/krizisy-voznrastnogo-razvitiya-perioda-vzroslosti>. – Дата доступа: 14.10.2020
42. Ardel, M., Eccles, J. S. Effects of mothers' parental efficacy beliefs and promotive parenting strategies on inner-city youth. / W. M. Ardel, J. S. Eccles // Journal of Family Issues. – 2001. – № 22. – P. 944-972.

43. Crozier, W. R. Shyness and self-esteem in middle childhood / W. R. Crozier // *British Journal of Educational Psychology*. – 1995. – № 65. – P. 85-95.
44. D'Souza, L., Urs, B. G., Jayaraju, R. Relationship between shyness and guidance needs among adolescents / L. D'Souza, B. G. Urs, R. Jayaraju // *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. – 2008. – № 34. – P. 317-322.
45. D'Souza, L., Gowda, H. M. R., Gowda, D. K. S. Shyness and fear among high school students / L. D'Souza, H. M. R. Gowda, D. K. S. Gowda // *Pakistan Journal of psychological Research*. – 2006. – № 21. – P. 53-60.
46. Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. Relations of shyness and low sociability to regulation and emotionality / N. Eisenberg, R. A. Fabes, C. B. Murphy // *Journal of Personality and Social Psychology*.- 1995. – V. 68.- P. 505– 517.
47. Elizabeth S. Nilsen, Tracy A. What Are You Really Saying? Associations between Shyness and Verbal Irony Comprehension/ A. Tracy, Elizabeth S. Nilsen // *Infant and child development/* - 2013. – V.22. - №2. – P.180-197
48. Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. . Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation / A. F. Hayes, N. J. Rockwood // *Behaviour Research and Therapy*. – 2017. – P. 39–57.
49. Kamath, M., Kenekar, S. Loneliness, shyness, self-esteem and extraversion / W. M. Kamath, S. Kenekar // *The Journal of Social Psychology*. – 1993. – № 133. – P. 855-857.
50. Kristie L. Poole, Louis A. Schmidt, Shyness and Sociability Revisited, Adaptive Shyness (Unpublished doctoral dissertation) / Kristie L. Poole, Louis A. // *Adaptive Shyness*. – 2020. – P. 169-180.
51. La Greca, A. M., Lopez, N. Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships / A. M. La Greca, N. Lopez // *Journal of Abnormal Child Psychology*. – 1998. – № 26. – P. 83-94.
52. Ling S., Zhongfang F., Yawen Z. Shyness and Loneliness in Chinese Young Adults: Roles of Aggression and Gender [Электронный ресурс] / S. Ling, F. Zhongfang, Z. Yawen // *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*.– 2019. – Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10926771.2020.1725209> – Дата доступа: 07.10.2020
53. Matthew D. B., Jean G., Robert M. A., Kathryn C. O. Self-Doubt / D. B. Matthew, G. Jean, M. A. Robert, C. O. Kathryn // *Social and personality psychology compass*. – 2012. – V.6. - №6. – P.470-482.

54. Murat B., Erdiñç D. Procrastination, Self-Downing, Self-Doubt, and Rational Beliefs: A Moderated Mediation Model/ B. Murat, Erdiñç D. // *Counseling and development*. – 2017. – V.96. - №2. – P. 187-196.
55. Nejra V. Z., Michael E. Lamb, Peter J. R. Does Shyness Vary According to Attained Social Roles? Trends Across Age Groups in a Large British Sample / Nejra V. Z., Michael E. Lamb, Peter J. R. // *Personality*. – 2017. – V.85. – №6. – P. 830-840
56. Qin Z., Liming G. Cultural differences in attitude toward and effects of self-doubt/ Z. Qin, G.Liming // *International journal of psychology*. – 2019. – V.54. -№6. – P.750-758
57. Schlenker, B. R., Weigold, M. F. Self-consciousness and self-presentation: Being autonomous versus appearing autonomous / B. R. Schlenker, M. F. Weigold, // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – № 59. – P. 820-828.
58. Wojslawowicz, J. C. Public and private self-consciousness during early adolescence (Unpublished doctoral dissertation) / J. C. Wojslawowicz // *University of Maryland, College Park* . – 2005. – № 15. – P. 87-93.