

Психолог

Правильная ссылка на статью:

Якиманская И.С. Психологические особенности проявления застенчивости блогерами социальных сетей // Психолог. 2025. № 1. С.110-119. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.1.73340 EDN: AZIMPB URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=73340

Психологические особенности проявления застенчивости блогерами социальных сетей

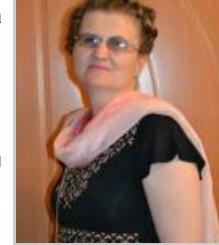
Якиманская Ирина Сергеевна

ORCID: 0000-0001-7503-9848

кандидат психологических наук

доцент, кафедра клинической психологии и психотерапии, Оренбургский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

460000, Россия, Оренбургская область, г. Оренбург, ул. Ул.советская, 6



✉ Yakimanskay@narod.ru

[Статья из рубрики "Сценарий вашего успеха"](#)

DOI:

10.25136/2409-8701.2025.1.73340

EDN:

AZIMPB

Дата направления статьи в редакцию:

12-02-2025

Дата публикации:

04-03-2025

Аннотация: Актуальность изучения застенчивости обусловлена её влиянием на качество жизни и социальное взаимодействие людей. В современном мире, где публичность и социальные сети играют всё большую роль, понимание того, как застенчивость проявляется у различных групп людей, становится важным аспектом исследований, психологической помощи и психотерапии, что позволяет не только углубить знания о данной черте, но и разработать эффективные подходы к её преодолению. Выбор темы исследования обусловлен её значимостью в контексте изучения психологии личности и социального поведения. Застенчивость, несмотря на её распространённость, остается недостаточно изученной в аспекте влияния социальных ролей и групповых норм. Исследование данной темы позволит выявить новые аспекты и

подходы к её пониманию. Предмет: проявления застенчивости у публичных людей – блогеров социальных сетей Гипотеза исследования: испытуемые с высокой публичностью (блогеры социальных сетей) отличаются по особенностям проявления застенчивости от испытуемых, не являющихся активными и публичными блогерами социальных сетей. Мы выбрали для диагностики застенчивости и особенностей её проявления следующие методики: 1. Стенфордский тест на застенчивость Ф. Зимбардо, модифицированный А.Б. Белоусовой 2. Методики диагностики личности на мотивацию к успеху и мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса. 3. Методика Айзенка ЕРІ Выбор темы исследования обусловлен её значимостью в контексте изучения психологии личности и социального поведения. Застенчивость, несмотря на её распространённость, остаётся недостаточно изученной в аспекте влияния социальных ролей и групповых норм. Исследование данной темы позволит выявить новые аспекты и подходы к её пониманию. Как показали Стенфордский тест на застенчивость и критерий Манна-Уитни, достоверно доказаны следующие различия в проявлениях застенчивости у блогеров социальных сетей и непубличных испытуемых: они отличаются по умению скрывать свою застенчивость; умению в момент застенчивости не терять дара речи и не отмалчиваться; дрожанию конечностей в ситуации застенчивости; мыслям, что хорошо бы избежать неприятной ситуации; желанию спрятаться в ситуации застенчивости; навыку испытывать застенчивость при высказывании своего мнения, находясь в центре внимания группы людей.

Ключевые слова:

застенчивость, блогеры социальных сетей, публичность, непубличные испытуемые, Поведенческие проявления застенчивости, умение скрывать застенчивость, симптомы застенчивости, дрожание конечностей, избегание неприятных ситуаций, желание спрятаться

Застенчивость является сложным и многогранным явлением, которое оказывает значительное влияние на социальное поведение и личностное развитие человека. Как черта характера, она может проявляться в различных формах и с разной интенсивностью, что делает её предметом интереса для психологов, социологов и других специалистов. Особенно интересно рассматривать застенчивость в контексте публичных и непубличных людей, поскольку их социальные роли и ожидания общества могут существенно влиять на проявления данной черты.

Актуальность изучения застенчивости обусловлена её влиянием на качество жизни и социальное взаимодействие людей. В современном мире, где публичность и социальные сети играют всё большую роль, понимание того, как застенчивость проявляется у различных групп людей, становится важным аспектом исследований, психологической помощи и психотерапии, что позволяет не только углубить знания о данной черте, но и разработать эффективные подходы к её преодолению.

Выбор темы исследования обусловлен её значимостью в контексте изучения психологии личности и социального поведения. Застенчивость, несмотря на её распространённость, остаётся недостаточно изученной в аспекте влияния социальных ролей и групповых норм. Исследование данной темы позволит выявить новые аспекты и подходы к её пониманию.

Публичность оказывает существенное влияние на проявление застенчивости у

индивидуов. Люди, находящиеся в центре внимания общества, вынуждены адаптироваться к постоянному интересу окружающих, что может, как усиливать, так и сглаживать проявления застенчивости. С одной стороны, публичность может стимулировать развитие навыков самопрезентации, позволяя скрывать внутреннюю неуверенность. С другой стороны, постоянное давление может усиливать тревожность в социальных ситуациях. Следует отметить, что нами не обнаружены исследования застенчивости именно у блогеров, хотя упоминаний о них достаточно много. Поэтому мы предприняли данное исследование. Если же говорить об опыте исследования застенчивости в отечественной и зарубежной психологии – на первом месте по частоте изучение застенчивости у детей, определение возможностей и направлений ее коррекции. Так Клыпа О.В.^[1] рассматривает причины и последствия застенчивости в детстве, Пул К.Л. и др.^[2,3] изучают вклад темперамента, тревожности в проявления застенчивости дошкольников. Больше всего публикаций касается описания программ психокоррекции и преодоления застенчивости ребенка, Жогина И.А.^[4] описывает особенности такой работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Чаще всего такая работа направлена на формирование уверенности в себе^[5]. При обзоре методов психокоррекции проявлений застенчивости в дошкольном возрасте нельзя не упомянуть сказкотерапию^[6,7], игровую деятельность^[8,9]. Достаточно много данных и о роли семьи в психокоррекции застенчивости в детском возрасте^[10]. Исследования проявлений застенчивости подростков тоже достаточно часто встречаются, здесь проводят анализ взаимосвязей уровней самооценки^[11], одиночества^[12], социальной тревоги^[13], обаяния^[14] с застенчивостью. Действительно, сам феномен застенчивости многогранен, с одной стороны – вызывает трудности в социальных контактах, с другой стороны – может быть привлекателен в межличностных отношениях. И если в детском возрасте часты исследования застенчивости в прикладном плане, с целью ее коррекции, то в более старшем возрасте – ранняя и поздняя взросłość, зрелость – застенчивость исследуют с целью понять ее природу, структуру, ее влияние на жизнь взрослого человека. Наше исследование относится к этому направлению. Так, рассматривается, например, Ваном Ю.Л. и др.^[15] связь между использованием социальных сетей и одиночеством и сдерживающее влияние застенчивости во взрослом возрасте, Ленгкатом П.Э. и др.^[16] причины и последствия застенчивости у взрослых, Хассаном Р. и др.^[17] взаимосвязь внутреннего конфликта и застенчивости, Сяо Б. и др.^[18] застенчивости и социальной активности. Шейнов В.П. и др.^[19] в своей работе проверяет гипотезу о взаимосвязи проблемного пользования смартфоном с застенчивостью, самоуважением и самооценкой. В целом можно заметить, что общепризнано, что застенчивость является достаточно глубинной характеристикой личности, связанной с ценностными ориентациями, особенностями самоотношения человека, что прослеживается и в опросниках застенчивости (например Шейнов В.П. , Девицын А.С.^[20]). В контексте приведенного обзора исследований нас заинтересовал вопрос о застенчивости у публичных людей – блогеров социальных сетей, мы предполагаем, что она имеет свои особенности, связанные с их публичной деятельностью. Актеры, музыканты и политики часто скрывают свою застенчивость за профессиональной маской, демонстрируя уверенность на публике, насколько данная закономерность может проявляться у нынешних блогеров – вот предмет нашего интереса. Следует заметить, что непубличные люди, не имеющие необходимости в постоянном взаимодействии с широкой аудиторией, проявляют застенчивость иначе. Для них характерно избегание социальных ситуаций, которые воспринимаются как стрессовые. Застенчивые индивиды сталкиваются с серьезными трудностями в установлении межличностных контактов, часто проявляя

пассивность в деятельности и чрезмерную озабоченность оценкой себя. Проявления застенчивости значительно варьируются в зависимости от социального контекста.

Объект: люди с высокой публичностью (блогеры социальных сетей)

Предмет: проявления застенчивости у публичных людей – блогеров социальных сетей

Цель: исследовать проявления застенчивости у людей с высоким уровнем публичности

Гипотеза исследования: испытуемые с высокой публичностью (блогеры социальных сетей) отличаются по особенностям проявления застенчивости от испытуемых, не являющихся активными и публичными блогерами социальных сетей.

Так как застенчивость часто определяется внутренним конфликтом, неуверенностью в себе, с одной стороны, и мотивацией достижения, высоким уровнем притязаний и общей активностью, с другой стороны, мы выбрали для диагностики застенчивости и особенностей её проявления следующие методики:

1. Стенфордский тест на застенчивость Ф. Зимбардо, модифицированный А.Б. Белоусовой

2. Методики диагностики личности на мотивацию к успеху и мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса.

3. Методика Айзенка ЕРІ

Результат эксперимента должен показать, отличаются ли механизмы проявления застенчивости (внешние, внутренние и физиологические) и ситуации проявления застенчивости у блогеров и людей непубличных профессий. Это поможет сделать вывод о том, что, возможно, выбранная социальная роль формирует способы психологических защит и усугубляет проблему трудностей в контактировании у застенчивых людей, либо наоборот, помогает выработать специфические способы более эффективного взаимодействия и тем самым решает проблему затруднённости контактов. В случае, если разницы между проявлением особенностей застенчивости у блогеров и людей непубличных профессий не обнаружится, можно будет сделать вывод о том, что у всех людей, независимо от их социальной активности, застенчивость проявляется одинаково и социальная роль блогера социальных сетей никак не влияет на проявления застенчивости.

Выборка - 60 человека: 30 блогеров социальных сетей с частыми размещениями постов и количеством подписчиков больше 5000 и 30 непубличных испытуемых – не ведущих систематически социальные сети. Мы предложили всем испытуемым экспресс-опрос – с одним вопросом – считают ли они себя застенчивыми? После отсева всех, кто не считает себя застенчивым, исследование прошли 20 блогеров и 20 непубличных испытуемых, 50% мужчин 50% женщин в возрасте 25-36 лет, выборки сопоставимы по возрастным и половым характеристикам. Все испытуемые дали осведомленное согласие на проведение исследования, данные были получены с использованием Гугл-форм.

Обработка с помощью критерия Манна-Уитни статистически значимых различий по застенчивости в целом не выявило – U-эмпирический (145) в зоне незначимости. Застенчивость оказалась настолько мощным личностным образованием, что стёрла границу даже между такими, казалось бы, полярно противоположными выборками по публичности. Из чего следует, что застенчивые люди, кем бы они ни работали, имеют между собой больше общего в личностных характеристиках, чем люди, работающие в идентичной с ними должности, но незастенчивые. Однако детальный анализ ответов на

каждый вопрос Стенфордского теста на застенчивость и их сравнение по U-критерию выявили несколько статистически значимых различий между выборками по конкретным особенностям проявления застенчивости. И значит, гипотеза о существовании значимых различий в проявлениях застенчивости у людей публичных и непубличных профессий подтвердилась частично.

Прежде всего, обнаружилось, что блогеры социальных сетей гораздо успешнее умеют скрывать свою застенчивость. U-эмпирический (78) при достоверности 0,01 оказался в зоне значимости по вопросу «Когда вы чувствуете застенчивость, можете ли вы её скрыть?». Это важный результат, так как статистический значимой разницы между выборками по силе испытываемой застенчивости и частоте её возникновения не выявлено. То есть блогеры в момент застенчивости испытывают с похожей частотой и интенсивностью примерно всё то же самое, что и непубличные испытуемые, но умеют это скрыть от посторонних глаз. Следовательно, публичность влияет на способность лучше скрывать застенчивость, то есть формирует некоторые особенности проявления застенчивости (Рисунок 1).

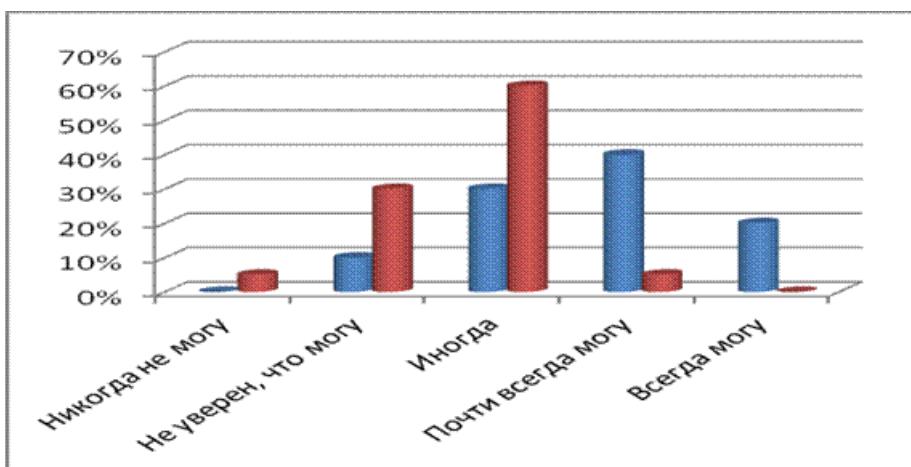


Рисунок 1 - Ответы на вопрос «Когда вы чувствуете застенчивость, можете ли вы её скрыть?»(синий – блогеры, красный – непубличные испытуемые)

Как правило, узнать, что человек переживает какое-либо состояние или эмоцию, в том числе застенчивость, мы можем по внешним физиологическим признакам и его поведению в этот момент. Любопытно, что обнаружилась статистически значимая разница и в физиологических симптомах застенчивости, в частности по дрожанию конечностей (Рисунки 2 и 3)

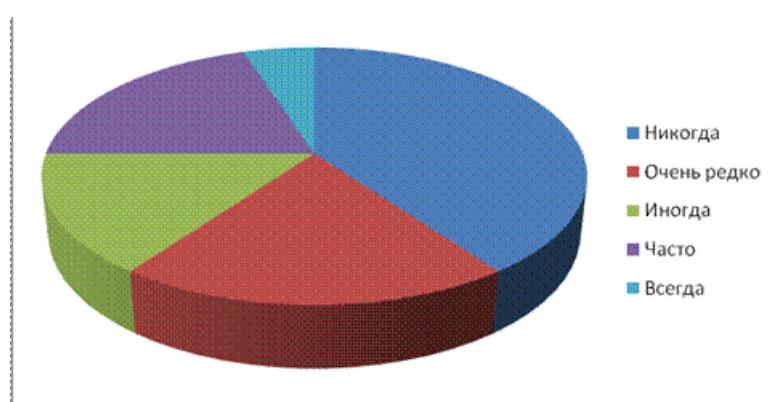


Рисунок 2- Проявления дрожи в конечностях в момент застенчивости у блогеров социальных сетей

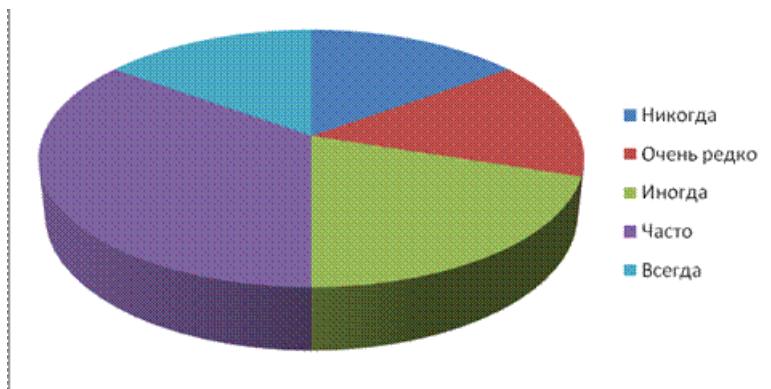


Рисунок 3 - Проявления дрожи в конечностях в момент застенчивости у непубличных испытуемых

У блогеров социальных сетей в момент застенчивости руки или ноги не дрожат или дрожат гораздо меньше, чем у непубличных испытуемых (U -эмпирический 126 при U -критическом 138 при достоверности 0,05). Возможно, благодаря этому внешне заметному проявлению, которое у блогеров редуцировано, им легче скрыть свою застенчивость. Однако по всем прочим симптомам, таким как румянец, учащённое сердцебиение, сухие губы, усиленное потоотделение, усталость и неприятные ощущения в желудке, статистически значимой разницы в выборках не выявлено.

Из поведенческих признаков застенчивости по критерию Манна-Уитни статистически значимая разница (U -эмп. 116) выявила при ответах на вопрос «Когда вы чувствуете застенчивость, часто ли вы молчите, не можете слова вымолвить?». Блогеры социальных сетей не теряют дара речи и вообще не отличаются молчаливостью даже в момент застенчивости, и это тоже вводит окружающих в заблуждение, не позволяя догадаться, что блогер испытывает застенчивость. Возможно, именно необходимость, будучи на записи или в прямом эфире, поддерживать разговор, что бы ты ни чувствовал, а не отмалчиваться, формирует вышеописанное поведенческое отличие блогеров социальных сетей от непубличных испытуемых (Рисунок 4).

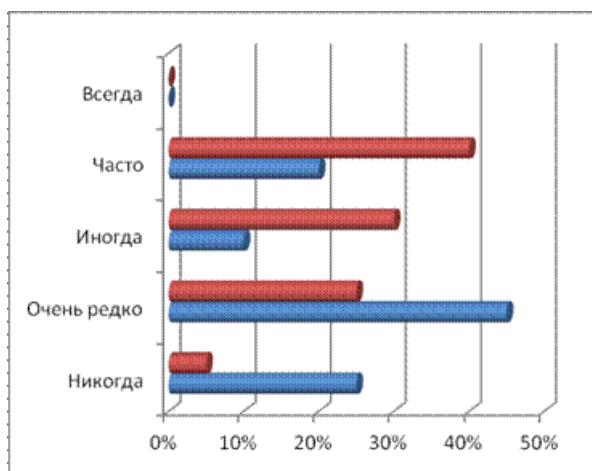


Рисунок 4 - Ответы по обеим выборкам на вопрос «Когда вы испытываете застенчивость, часто ли вы молчите, не можете слова вымолвить?» (синий – блогеры, красный – непубличные испытуемые)

Что касается других типичных поведенческих признаков застенчивости (тихий голос, сбивчивая речь, неспособность смотреть в глаза, теребление в руках карандаша, избегание действий и общения), ответы в обеих выборках практически не отличались, что не позволяет выявить особенностей, специфических только для блогеров

социальных сетей.

Статистически значимая разница (U-эмп. 94,5 при достоверности 0,01), вскрытая с помощью U-критерия, обнаружилась и в когнитивной составляющей теста. В отличие от непубличных испытуемых у блогеров оказались очень популярными ответы «никогда» и «очень редко» на вопрос «Когда вы чувствуете застенчивость, часто ли вам хочется куда-нибудь убежать, спрятаться?» (Рисунок 5).

Как видно из результатов, блогерам в приступе застенчивости даже мысли о возможности убежать приходят реже, чем к остальным, и здесь действительно возможно влияние публичности.

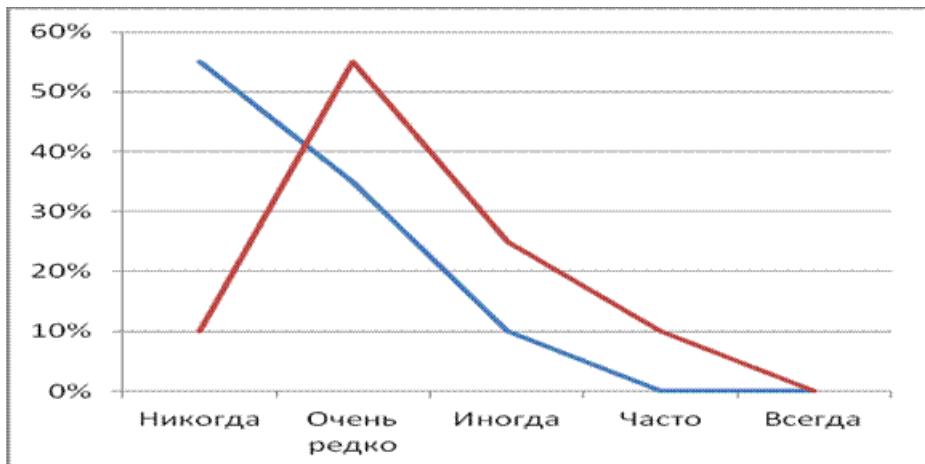


Рисунок 5 - Ответы обеих выборок на вопрос «Когда вы чувствуете застенчивость, часто ли вам хочется куда-нибудь убежать, спрятаться?» (синий – блогеры, красный – непубличные испытуемые)

Когда ты на виду, в центре внимания, в прямом эфире, мечты о побеге могут только отвлекать. Эффективнее – попытаться справиться с застенчивостью, скрыть её, не изменяя самой ситуации общения. Это подтверждает и наше исследование.

Ниже U-критического оказался U-эмпирический (137,5) и по вопросу «В момент застенчивости часто ли вы думаете, что хотелось бы избежать неприятной ситуации?», попав в зону неопределённости. Однако этот вопрос, похожий по смыслу на вопрос о желании убежать и спрятаться, лишь подтверждает поведенческую тенденцию блогеров социальных сетей – не убегать, а оставаться в ситуации, не показывая вида, что испытываешь застенчивость.

В целом по ситуациям, традиционно считающимся наиболее способными спровоцировать застенчивость, отличий по выборкам мало. Хотя можно было предположить, что блогеры социальных сетей должны меньше испытывать застенчивость, находясь, например, в центре внимания группы людей, так как с этой ситуацией они сталкиваются чаще непубличных испытуемых и должны бы уже привыкнуть. Однако результаты теста показали, что в центре внимания группы 20% блогеров социальных сетей испытывает чрезмерно сильную застенчивость и 60% сильную застенчивость. И это вполне сопоставимо с показателями группы непубличных испытуемых, 80% испытывают сильную и чрезвычайно сильную застенчивость в такой ситуации.

Сопоставимы по реакциям обе выборки и в других сенситивных к застенчивости ситуациях. Самые высокие баллы по застенчивости обе группы набрали по ситуации, когда их критикуют, сравнивают или оценивают (100% – непубличные испытуемые, 85% – блогеры социальных сетей), что говорит о большой восприимчивости и болезненном

отношении к критике у застенчивых людей.

Необходимость отстаивания своих прав, как ни странно, вызывает застенчивость у блогеров социальных сетей больше, чем у непубличных испытуемых (75% против 55%). По роду деятельности блогерам социальных сетей часто приходится отстаивать права других людей, обратившихся к ним. А когда нужно «повоевать» за себя, видимо, включаются другие, личностные механизмы, среди которых и застенчивость.

При обращении за помощью сильно стесняются 45% блогеров социальных сетей и 60% непубличных испытуемых. Оказавшись в неформальной обстановке, например, на танцах или вечеринке с симпатичным человеком противоположного пола, испытывают сильную застенчивость 40% блогеров социальных сетей и 45% непубличных испытуемых. Как видим, когда дело касается чего-то очень личного, не связанного с публичностью, приобретенные навыки не слишком помогают блогерам социальных сетей (Таблица 1).

Статистически значимые различия (U -эмп. 115 при достоверности 0,05) обнаружились по вопросам выраженности застенчивости в ситуации, когда испытуемых представляют небольшой группе или спрашивают их мнение.

Таблица 1 - Распределение количества человек в обеих выборках, испытывающих сильную застенчивость в указанных обстоятельствах

Ситуация	Блогеры социальных сетей (%)	Непубличные испытуемые (%)
Критика, сравнение	85	100
В центре внимания большой группы	80	85
При отстаивании своих прав	75	55
При необходимости просить	45	60
В центре внимания небольшой группы (спрашивают мнение)	45	80
При общении с властью имущими	20	45
На вечеринке с симпатичным незнакомцем	40	45

Как видно из таблицы, эту ситуацию считают для себя «опасной» в плане застенчивости почти вдвое меньше блогеров социальных сетей, чем непубличных испытуемых.

Как показали Стенфордский тест на застенчивость и критерий Манна-Уитни, достоверно доказаны следующие различия в проявлениях застенчивости у блогеров социальных сетей и непубличных испытуемых: они отличаются по умению скрывать свою застенчивость; умению в момент застенчивости не терять дара речи и не отмалчиваться; дрожанию конечностей в ситуации застенчивости; мыслям, что хорошо бы избежать неприятной ситуации; желанию спрятаться в ситуации застенчивости; навыку испытывать застенчивость при высказывании своего мнения, находясь в центре внимания группы людей.

Все эти особенности, возможно, могут объясняться влиянием публичности блогеров

социальных сетей.

По всем остальным параметрам статистически значимых особенностей не выявлено. Значит, между блогерами социальных сетей и непубличными испытуемыми больше сходства, чем различий. Публичность на застенчивость личности в целом большого влияния не оказывает, за исключением нескольких указанных выше специфических проявлений. Следовательно, по результатам Стенфордского теста на застенчивость гипотеза о существовании значимых различий в проявлениях застенчивости у блогеров социальных сетей и непубличных испытуемых подтверждена частично.

Библиография

1. Клыпа О.В., Марчишина Е.Е. Детская застенчивость, ее последствия и пути коррекции // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 9 (123).
2. Poole K. L., Schmidt L. A. Vigilant or avoidant? Children's temperamental shyness, patterns of gaze, and physiology during social threat // Developmental Science. 2021. Т. 24. №. 6. С. e13118.
3. Poole K. L., Schmidt L. A. Temperamental contributions to state expressions of shyness in children // Personality and Individual Differences. 2022. Т. 186. С. 111345.
4. Жогина И.А. Пути преодоления застенчивости и неуверенности ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Социальное развитие современного российского общества: достижения, проблемы, перспективы. 2022. № 14. С. 67-70.
5. Гладышева Е.А., Тихонова В.А. Формирование уверенности в себе у застенчивых детей // Студенческая наука и XXI век. 2023. Т. 20. № 1-2 (23). С. 70-72.
6. Новикова К.В., Ткач Е.Н. Застенчивость и возможности ее преодоления средствами сказкотерапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста // Живая психология. 2022. Т. 9. № 7 (39). С. 10-19.
7. Люлька М.Ф. Коррекция застенчивости у детей младшего школьного возраста посредством сказкотерапии // Наука в мегаполисе Science in a Megapolis. 2022. № 10 (45).
8. Силяева Е.В. Детская застенчивость и элективный мутизм: метод работы педагога-психолога дошкольного учреждения образования с детьми 4-6 лет (из опыта работы) // Современное образование Витебщины. 2023. № 1 (39). С. 31-35.
9. Клыпа О.В., Марчишина Е.Е. Игровая деятельность как способ коррекции застенчивости детей старшего дошкольного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-2. С. 423-426.
10. Заржицкая А.А. Роль семьи в коррекции застенчивости//Актуальные исследования. 2023. № 39-2 (169). С. 73-75.
11. Токарева Е.К., Каратеев О.В. Уровень самооценки и застенчивости подростков // Интернаука. 2023. № 22-3 (292). С. 22-24.
12. Рогова Е.Е. Взаимосвязь застенчивости и разных видов одиночества в подростковом возрасте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 674-678.
13. Cordier R. et al. Effects of interventions for social anxiety and shyness in school-aged children: A systematic review and meta-analysis // Plos one. 2021. Т. 16. №. 7. С. e0254117.
14. Рахимова И.Г. Общение: обаяние и застенчивость // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 3 (47). С. 294-305.
15. Wang Y. L., Chen Y. J., Liu C. C. The relationship between social media usage and loneliness among younger and older adults: the moderating effect of shyness // BMC psychology. 2024. Т. 12. № 1. С. 343.

16. Lengkat P. E., Bodang R. J. Causes and consequences of shyness in adults // *Sapientia global journal of arts, humanities and development studies*. 2021. Т. 4. № 1.
17. Hassan R. et al. Approach-avoidance conflict and shyness: A developmental investigation // *Developmental psychology*. 2021. Т. 57. № 5. С. 814.
18. Xiao B., Bullock A., Coplan R. J. Shyness, extracurricular activity engagement, and internalizing problems among emerging adults in university // *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. 2023.
19. Шейнов В.П., Карпиевич В.А., Ермак В.О. Взаимосвязи проблемного пользования смартфоном с застенчивостью, самоуважением, удовлетворенностью жизнью и самооценкой // *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки*. 2024. № 1. С. 93-99.
20. Шейнов В.П., Девицын А.С. Сокращенная версия опросника застенчивости: надежность, валидность, факторная структура//*Психология человека в образовании*. 2024. Т. 6. № 2. С. 237-249.

Результаты процедуры рецензирования статьи

Рецензия скрыта по просьбе автора