



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЧГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы бакалавриата
«Психология образования»

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Зотова Кристина Сергеевна

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ____ » _____ 2016 г.

зав. кафедрой ТиПП

_____ Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.псих.н., доцент
Рокицкая Ю.А.

Челябинск
2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования проблемы психологической коррекции застенчивости подростков в психологии	
1.1. Феномен застенчивости в психологии.....	8
1.2. Психологические особенности проявления застенчивости в младшем подростковом возрасте.....	16
1.3. Теоретическое обоснование модели психологической коррекции застенчивости подростков.....	27
Глава 2. Организация и проведение исследования застенчивости младших подростков	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	40
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего этапа исследования.....	46
Глава 3 Экспериментальная работа по организации и проведению психологической коррекции застенчивости младших подростков	
3.1. Программа психологической коррекции застенчивости младших подростков.....	55
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	60
3.3. Рекомендации педагогам и родителям по психологической коррекции застенчивости у младших подростков.....	65
3.4. Технологическая карта внедрения программы коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте.....	69
Заключение.....	72
Приложения.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы обусловлена тем, что проблема застенчивости уходит корнями в детство и мешает детям общаться со сверстниками, находить друзей и получать их поддержку. В современном мире при таких суровых условиях подросток должен быть коммуникабельным, общительным, уметь постоять за себя, а застенчивые дети испытывают затруднения, они стараются быть менее заметными, не брать на себя инициативу, ответственность, и, самое главное, не чувствуют себя полноценно из-за всевозможных комплексов. Подростковый возраст является сложным и противоречивым периодом, формирования личности. Э. Эриксон считал, что подростковому возрасту присуща психологическая напряженность. Застенчивость является весьма распространенным явлением. По мнению Д. Бретта [4,с.94-95], застенчивость — явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми[4, с. 95-96]. Можно сказать, что застенчивость присуща практически каждому человеку. По мнению Е. И. Гаспаровой и Ю. М. Орловой застенчивость представляет собой свойство личности, характеризующееся отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности поведения, не позволяющей индивиду реализовать в полной мере свой потенциал.

Л. Форер отмечает, что «первенцы при наличии младших детей в семье в большей степени нуждаются в одобрении и поощрении, чем младшие братья и сестры или единственные дети. Поэтому в целом самооценка у первенцев ниже, чем у более поздних детей». Большинство людей страдают из-за своей застенчивости, считая ее препятствием для полноценной жизни. Лишь немногие могут утверждать, что застенчивостью не страдали.

Проблемой застенчивости занимались и отечественные, и зарубежные ученые: Д. М. Болдуин, Е. И. Гаспарова, А. А. Захарова, Ф. Зимбардо, Д. Изард, Ю. М. Орлов, Т. О. Смолева, Д. Б. Уотсон, В. Штерн и другие.

В научной литературе широко представлены работы, направленные на изучение природы застенчивости: Ф. Зимбардр, Л. Н. Галигузова, Р. Кеттел,

Д.Каплин, П. Пилконис; выявлением психологической структуры и детерминант данного феномена занимались: Л. В. Краснова, А. Б. Белорусова, А. В. Тихомирова, так же выявлением причин формирования застенчивости у детей и способов ее преодоления посвящены научные труды Т. А. Гавриловой, Л. А. Боровцовой, Е. М. Гаспаровой, Л. М. Кротовой, Д. Каган, Т. Л. Шишовой, Е. С. Морозовой. Изучением особенностей общения и поведения застенчивых подростков и юношей занимались И. С. Кон, Е. Н. Бойцова, Н. В Шингаева, В. Н. Куница.

У детей в подростковом возрасте активно формируется самосознание, появляются личные идеалы и эталоны самооценки и отношения к себе, происходит активное развитие внутреннего мира, осознание своей неповторимости и индивидуальности. Именно в этот период у подростка происходит изменение Я-концепции[2, с. 238].

По утверждению Е. И. Гаспаровой причинами застенчивости может стать чрезмерная опека родителей над ребенком. Застенчивый подросток не может полноценно общаться со своими сверстниками, к тому же застенчивые люди сами избегают контактов с другими. Подростки считают себя хуже, чем другие дети, что вызывает у них постоянное беспокойство. Застенчивые не в состоянии самостоятельно принять решение, проявить инициативу, отстаивать свое мнение или дать отпор. Ф. Зимбардо считает страх главной причиной застенчивости[25, с. 36].

В подростковом возрасте широко распространены застенчивость и робость, что становится проблемой для многих подростков. Обычно они проявляются в жизненных ситуациях, не имеющих особой важности: страх перед выступлениями на публике, в обществе незнакомых людей, и так далее. Вместе с этим подросток строит фантазии в своем внутреннем мире. Подросток часто недоволен собой и склонен искать в себе недостатки: слишком худой или толстый, высокий или слишком низкий, носит очки или брекеты и тому подобное. Робость становится проблемой для молодого человека, доставляет ему страдания, так как он ограничивает себя в общении с людьми. Застенчивость и робость, как правило,

вызваны заниженной самооценкой, и впоследствии могут привести к таким тяжелым случаям, как отказ выходить из дома и от общения с окружающими [11, с. 14]. Исходя из этого, была определена тема исследования: «Психологическая коррекция застенчивости младших подростков».

Это определяет актуальность темы дипломного исследования.

Цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы психологической коррекции застенчивости младших подростков.

Объект – застенчивость младших подростков.

Предмет – психологическая коррекция застенчивости младших подростков.

Гипотеза: 1) Застенчивость имеет обратную корреляционную взаимосвязь с показателями самооценки и тревожности младших подростков, а именно: чем выше показатели самооценки и ниже показатели тревожности, тем ниже показатели застенчивости, а при заниженных показателях самооценки и завышенных показателях тревожности – высокие показатели застенчивости.

2) Психологическая коррекция застенчивости младших подростков будет эффективной, если:

- будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи застенчивости с самооценкой.

- будет разработана модель психологической коррекции, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков.

- реализована целенаправленная программируемая деятельность по психологической коррекции застенчивости на основе субъект-субъектного взаимодействия с младшими подростками

Задачи:

1. Проанализировать феномен застенчивости в период подросткового возраста

2. Теоретически обосновать особенности проявления застенчивости в период подросткового возраста.

3. Разработать модель психологической коррекции застенчивости.
4. Описать этапы, методы, методики и выборку исследования, проанализировать результаты.
5. Разработать программу психологической коррекции застенчивости младших подростков.
6. Проанализировать эффективности коррекционной работы.
7. Разработать психологические рекомендации по коррекции застенчивости младших подростков.

Теоретико-методологические основы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий, экспериментальной, тестирование, проективные методики.

Были использованы психодиагностические методики:

- 1) Методика «Лесенка» В. Г. Щур
- 2) Опросник школьной тревожности Филипса
- 3) Анкета «свойственна ли вам застенчивость»

3. Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона и корреляционный анализ К.Пирсона.

Экспериментальную базу исследования составили: МБОУ СОШ № 3 г. Челябинска, 7 «В» класс в составе 20 человек (10 девушек и 10 юношей) 13-14-ти летнего возраста.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во введении обоснованы актуальность, цель, объект, предмет, задачи, гипотеза, методология и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы исследования проблемы психологической коррекции застенчивости подростков в психологии» рассмотрены свойства личности и причины застенчивости, выявлена специфика коррекции, дана характеристика и определено содержание работы.

Во второй главе «Организация и проведение исследования застенчивости младших подростков» представлена коррекция застенчивости младших подростков и программа ее реализации, приводятся результаты опытно-экспериментальной работы по апробации модели, которые подтверждают эффективность обоснованных условий для коррекции застенчивости.

В заключении исследования обобщены результаты исследования, изложены его основные выводы, подтверждающие обоснованность положений гипотезы. Список литературы составляет 69 наименований. В приложениях представлены материалы опытно-экспериментальной работы. Количество приложений-2.

ГЛАВА I. Проблема коррекции застенчивости подростков в психологии

1.1. Феномен застенчивости в теории психологических исследований

Феномен застенчивость достаточно широко исследуется в психологии. Проблему застенчивости изучали за рубежом: Д. Болдуин, К. Гросс, Ф. Зимбардо, К. Изард, Д. Б. Уотсон, В Штерн. У нас в стране этим вопросом занимались: Е. И. Гаспарова, А. А. Захаров, Я. Копчак, Ю. М. Орлов, Т. О. Смолева. Исследователей застенчивости интересуют ее природа, причины, форма проявления и формы предупреждения отрицательных последствий.

В контексте развития эмоций и чувств человека, застенчивость рассматривается то, как синоним чувства страха (В. Штерн, К. Гросс), то, как выражение чувства стыда или вины (Д. Изард, В. Зеньковский).

В Оксфордском словаре английского языка дано определение застенчивости: «Быть застенчивости» значит быть человеком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости». Застенчивый человек «избегает взаимодействия с определенными лицами и предметами». Словарь Уэбстера определяет застенчивость как состояние «стеснение в присутствии других людей». В «Русском толковом словаре» В.В. Лопатина Л. Е. Лопатиной застенчивость описывается как стыдливо-робкий в обращении, в поведении. В «Педагогическом словаре» застенчивость описывается как психическое состояние или качество личности, проявляющееся в смущении, скованности, необоснованной молчаливости, в затруднениях речи. Возникает у человека (чаще у подростка) из-за неуверенности в том, какое впечатление производит на других людей (преимущественно незнакомых или малознакомых) его поведение[32, 317 с.].

Застенчивость – это свойство личности, которое формируется при определенных условиях воспитания и характеризуется отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности[13]. Как считает Бретт Д. : «Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений – от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, вплоть до травмирующей тревожности, полностью нарушающей тревожности, полностью

нарушающей жизнь человека. Кое-кто, сам предпочитает застенчивость в качестве своего жизненного стиля; для других она – суровый приговор без надежды на помилование»[3, с. 94-95].

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-англ. — inferioritycomplex), 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[6, с. 85-87].

По мнению Д. Бретта, застенчивость – явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми.[4, с. 94-95]

По результатам проведенных исследований Зимбардо сделал вывод: застенчивость – явление повсеместное, распространенное и всеобъемлющее. Более 80% опрошенных сообщили, что в тот или иной период своей жизни они испытывали застенчивость – либо в настоящем, либо в прошлом, либо всегда. При этом более 40% из них признали себя застенчивыми на момент опроса, а это значит, что в той или иной степени от стеснительности страдают четыре человека из десяти, или 84 миллиона американцев.

Среди школьников застенчивость распространена больше, чем среди взрослых, так как многим взрослым удается преодолеть свой детский недуг. В подростковом возрасте застенчивость больше наблюдается у девочек, нежели мальчиков, вследствие того, что желание быть заметным в школе и быть привлекательным для представителей противоположного пола с большей силой заложено в наших девушках, чем в юношах. Правда это не говорит, что женщины

чаще бывают застенчивы, чем мужчин. Это соотношение может меняться в зависимости от страны или культурного слоя общества.[12, с.22-23]

Наибольшая часть застенчивых относится к среднему уровню; это те, кто чувствует страх и неловкость при столкновении с определенными обстоятельствами определенными типами людей. Их замешательство сильно настолько, что нарушает их жизнь и поведение, делая затруднительным или невозможным сказать, что думаешь, или сделать, что хочешь. Хронически застенчивые люди, испытывают ужас каждый раз, когда требуется сделать что-либо публично, и они столь беспомощны в этом состоянии, что единственный выход для них – убежать и спрятаться. Такого рода проявления крайней застенчивости свойственны не только молодежи, но и взрослым. С возрастом они не проходят. В худшем случае застенчивость принимает форму невроза – паралича сознания, который выражается в депрессии и порой может привести к самоубийству[7, с. 63].

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.

У застенчивости есть и положительные стороны. Застенчивые люди не задевают других, сдержаны, скромные, уравновешенные. Человек может позволить себе быть более разборчивым в личных контактах. Застенчивость дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы потом вести себя осмотрительно. Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими:

-застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от потенциального приятного отдыха;

-удерживает человека от того, чтобы выражать свое мнение и отстаивать свои права;

- не дает другим людям возможность положительно оценить личные достоинства;

- усугубляет чрезмерно сосредоточенность на себя и на своем поведении;

- мешает ясно мыслить и эффективно общаться;

- сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии[13].

Бихевиористы 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 [5, с.28].

Быть застенчивым значит бояться людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза: незнакомцев — из-за неизвестности и неопределенности. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом реакции на эмоции страха, которая возникает в определенный момент при взаимодействии людей с другими людьми и закрепляется. Таким образом, исследователи застенчивости, в процессе наблюдений нашли причины, формы проявления и формы предупреждения отрицательных последствий застенчивости. Анализ теоретических источников показал, что, рассматривая понятие «застенчивость» психологи различных направлений убеждены, что застенчивость представляет собой индивидуальную особенность личности. Поскольку застенчивость является очень распространенным явлением жизни и, по мнению многих авторов, возникает в детстве, необходимо рассмотреть ее проявления у дошкольников[37, с. 53].

Е. И. Гаспарова, Т. А. Репина, Т. О. Смолева, Ю. М. Орлов, В. И. Гарбузов выделяют несколько предпосылок появления застенчивости:

1. Биологическая (слабость нервной системы, генетическая предрасположенность, наличие физического дефекта – задержка физического развития, отклонение его от нормы: хроническая болезнь);

2. Социально-обусловленная – неприятие детей родителями, отсутствие в семье отца, неблагополучная семья, неправильный тип воспитания: тревожно-мнительный (родители постоянно тревожатся за здоровье ребенка и чрезмерно опекают его), авторитарный (ребенка не хвалят, не ласкают, требовательны), обособленный уклад жизни старших членов семьи.

Кроме того, в литературе указывается сопутствующие застенчивости явления:

- неумение детей быстро включаться в коллективную деятельность;
- стать полноправным членом группы;
- боязнь начать какие-то новые дела;
- страх перед темнотой, болезнью.

В психологии выделены так же причины, способствующие возникновению застенчивости. Их рассматривали Ф. Зимбардо, Е. И. Гаспарова.

Так Ф. Зимбардо выделяет несколько причин, из-за чего может возникнуть застенчивость:

-негативного опыта общения с людьми в определенных ситуациях, основанного либо на собственных прямых контактах, либо на наблюдении за тем, как другие «погорели»;

-отсутствия правильных навыков общения;

-предчувствия неадекватности собственного поведения, и – как следствие – постоянной тревоги по поводу своих действий;

-привычки к самоуничтожению из-за своей неадекватности («Я застенчивый», «Я жалкий», «Я неспособный», «Я без мамы не смогу!»)[25, с.256].

Как утверждает Е. И. Гаспаровой причинами застенчивости может стать чрезмерная опека родителей над ребенком. Беззащитность застенчивых детей –

прямой результат их ранимости, впечатлительности и отсутствие необходимых навыков общения, их чувство неуверенности в себе в своих действиях, сформировавшиеся чаще всего под влиянием гиперопеки, связано, кроме того, с повышенной чувствительностью к оценкам любого рода (осуждением, поощрениями, порицаниям и похвалам, а так же насмешкам)[15,с. 132]. Недостаточный опыт общения не позволяет детям разобраться в причинах того или иного отношения к себе со стороны других людей. Он не знает, почему он нравится или не нравится, а привычно обобщает свой жизненный опыт. На начальном этапе (если ребенок на чужих людей – кричит, плачет, убегает или замирает около матери, избегая смотреть на чужого) следует постепенно расширять круг пассивного общения. Не нужно сразу приглашать чужого взрослого человека, но можно начать разговаривать в присутствии малыша с кем-то посторонним на прогулке.

Надо учитывать, что у некоторых детей существует выборочная реакция на «чужих» — одни могут сильнее стесняться высоких громкоголосых женщин, другие – пугаться незнакомых мужчин (чаще, когда дома в окружении ребенка нет мужчин).

Так, Л. Форер, специалист в области медицинской психологии, отмечает, что «первенцы при наличии младших детей в семье в большей степени нуждаются в одобрении и поощрении, чем младшие братья и сестры или единственные дети. Поэтому в целом самооценка у первенцев ниже, чем у более поздних детей»[7, с. 127].

Минаева В. М. считает застенчивость наследственной чертой. Он обнаружил, что уже в течении первого года жизни у застенчивых детей пульс более частый, чем у их общительных сверстников, они более возбудимы и чаще плачут, а в четырехлетнем возрасте у них наблюдалось повышенное кровяное давление. А взрослые чаще страдают от аллергии, сенной лихорадки и экземы, которые считают наследственными болезнями[39, с. 286].

Это открытие привело исследователя к выводу, что гены застенчивости и гены иммунной системы – звенья одной цепи. Застенчивый ребенок не умеет и не

решается вступать в контакты с другими, малознакомыми и незнакомыми людьми. Даже среди хорошо знакомых он теряется, с трудом отвечает на вопросы, на обращение к нему взрослых (за исключением близких родственников). Они разговаривают и общаются избирательно, только по своему выбору. В основном, естественно, с домашними. На профессиональном языке такое отклонение называется «избирательный мутизм». Однако при ближайшем рассмотрении почти всегда отказывается, что у беззащитного, вроде бы робкого мутиста железная воля и очень властный, упрямый характер[37, с.97].

Помимо сказанного в психологической литературе есть данные о застенчивости от пола и возраста детей. Как показали психологические исследования (Ф. Зимбардо, Н. В.Клюева и Ю. В. Касаткина), уровень застенчивости у мальчиков и девочек имеют относительные реакции. Так, например, в дошкольном возрасте застенчивости более подвержены девочки, чем мальчики. Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе слишком краткие, недооценивающие.

Мальчики считают, что они слишком слабые, слишком высокие, слишком толстые, очень некрасивые и вообще несимпатичные, чем их незастенчивые сверстники. Аналогично застенчивые девочки описывают себя как тощих, непривлекательных и менее умных, чем их подруги. Все это определяет наиболее важный аспект самоопущения этих детей. Родители девочек обращаются за помощью к специалистам немного реже – обычно в тех случаях, когда это принимает крайние формы (например, в незнакомом месте девочка и рта не может раскрыть, а ей через год предстоит идти в школу) или порождает заикание, тики и другие невротические расстройства. Это не значит, что родители девочек менее внимательны и заботливы. Просто у нас традиционно считается, что девочка должна быть скромной. И застенчивость, пусть даже ярко выраженная ей не повредит[32, с. 48].

Иногда застенчивость у детей с возрастом проходит, из нее можно «вырасти», но такое счастливое преодоление застенчивости встречается не всегда. Большинству детей необходима помощь со стороны взрослых: родителей – с

одной стороны и воспитателей детского сада – с другой. Работа по преодолению застенчивости должна вестись согласовано, постоянно и терпеливо. Она требует от взрослых осторожности, деликатности, т. к. застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы от них ожидаете. Особая тактичность по отношению к таким детям требуется от воспитателя: в группе перед «зрителями» неуверенность в себе становится больше, и ребенок острее реагирует на все обращенные к нему слова и действия.

В психологии выделены так же три вида проявлений застенчивого поведения дошкольников:

Во-первых, это внешние наблюдаемые способы поведения, которые как бы сигнализируют окружающим: «Я застенчив». Для него характерна неуверенность, которая проявляется в ожидании неуспеха в осложненных ситуациях.

Во-вторых, это физиологические симптомы тревожности, например, краска стыда.

В-третьих, это сильнейшие ощущения стесненности и самососредоточенности, самоанализ. Хроническая неуверенность, распространяющаяся на все виды деятельности[37, С. 56].

Внимательно рассмотрев эти характеристики застенчивости, мы сможем проникнуть во внутренний мир застенчивого человека. Основной принцип поведения, определяющий природу застенчивости, — вести себя ровно и тихо. Поэтому застенчивому человеку приходится подавлять множество мыслей, чувств и побуждений, постоянно грозящих проявиться. Именно собственный внутренний мир и составляет ту среду, в которой живет застенчивый человек. И хотя внешне он может казаться неподвижным, в душе у него бушуют и сталкиваются потоки чувств и неудовлетворенных желаний[37, С.60].

Психоаналитические подходы к застенчивости оперируют сценариями столкновений внутренних сил в терминах механизмов защиты, агрессии, перегруппировки сил. Застенчивость расценивается как некоторый симптом. Она представляет собой реакцию на неудовлетворенные первичные потребности Ид. Д. Каплан рассматривает застенчивость отчасти как результат ориентации Эго на

самое себя (так называемый нарциссизм). Несмотря на различное толкование застенчивости разными авторами, можно выделить ряд общих моментов к пониманию ее природы. Это связь застенчивости с самосознанием и самоуважением, эмоциональное переживание застенчивости и возникновение трудностей в процессе общения.

1.2. Психологические особенности проявления застенчивости в младшем подростковом возрасте

В каждом возрасте есть свои особенности, которые влияют на поведение и мировоззрение людей. Подростковый возраст – долгий переходной период, в котором происходит ряд физических изменений, связанных с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь[1, с.53].

Застенчивость – явление гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования показывают, что почти половина молодых людей страдает от застенчивости, а в возрасте от 12 до 14 лет стеснительными являются 50 процентов мальчиков и 60 процентов девочек.[11, С.47-48].

В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В. И. Даля как «охотник застесняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый»[7, С.20-21].

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 (они приводят на ум мысли о возможном сближении)[24, с. 199-256]. Психологические особенности этого возраста наиболее глубоко и содержательно представлены в работах Л. С. Выготского, В. В. Давыдова, Д. Б. Эльконина, их

последователей Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, Л. С. Славиной и многих других [цит. по 13, с. 343].

В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Они часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Нередко они неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык" слишком смиренен.[4, с.15-17]. Таким образом, застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку "само исполняющегося пророчества". Его манеры и поведение указывают на неприятие другими, что, по существу, как раз делает это неприятие более вероятным. Чем больше он сторонится других или отвергается ими, тем большая вероятность того, что он останется застенчивым вследствие недостаточности практики или положительной обратной связи.

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. Застенчивому подростку труднее, чем естественному, смелому человеку, выступать перед слушателями (например, отвечать при всех у доски урок), труднее познакомиться с людьми, включиться вместе с ними в какую-то игру. Трудно ему спросить незнакомых, как куда проехать, попросить учителя объяснить непонятный вопрос, трудно вообще о чем-нибудь просить, кого-то в чем-то затруднять, трудно потребовать в магазине сдачу, даже если она значительна.

Бодалева А.А. пишет, 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 мучается ранимым самолюбием – что так мало успевает в своей жизни, так незначителен в сравнении с людьми естественными, решительными [6, с. 85-87]. Все же точного определения застенчивости нет, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи. Это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз. По мнению Д. Бретта, застенчивость – явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди [4, С. 94-95]. Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми. Неуверенный, застенчивый человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Он опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды, способствует образованию реакции психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Это выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». По этой причине происходит смещение мотива деятельности, при котором человек вместо активного поиска решения выхода из ситуации акцентирует внимание на качестве успешности своей деятельности, завышая значимость совершенных ошибок и ответственность за них [цит. по 31, с. 78].

По результатам проведенных исследований Зимбардо Ф. сделал вывод: застенчивость – явление повсеместное, распространенное и всеобъемлющее. Более 80% опрошенных сообщили, что в тот или иной период своей жизни они испытывали застенчивость – либо в настоящем, либо в прошлом, либо всегда. При этом более 40% из них признали себя застенчивыми на момент опроса, а это значит, что в той или иной степени от стеснительности страдают четыре человека из десяти, или 84 миллиона американцев [23, с. 65].

Среди школьников застенчивость распространена больше, чем среди взрослых, так как многим взрослым удается преодолеть свой детский недуг. В подростковом возрасте застенчивость больше наблюдается у девочек, нежели

мальчиков, вследствие того, что желание быть заметным в школе и быть привлекательным для представителей противоположного пола с большей силой заложено в наших девушках, чем в юношах. Правда это не говорит, что женщины чаще бывают застенчивее, чем мужчины. Это соотношение может меняться в зависимости от страны или культурного слоя общества [6, с.22-23].

Застенчивость существует в жизни каждого из нас. То, что человек считает своим сокровенным секретом, на самом деле переживает великое множество людей. Составными характеристиками застенчивости являются:

1. внешнее поведение человека, сигнализирующее другим «Я застенчив»;
2. физиологические симптомы беспокойства, например, красное от волнения лицо и т. д.; внутренние ощущения неловкости и смущения, перед которыми отступают все остальные чувства.[11, с.23-24]

Различают внутренне застенчивого человека и внешне застенчивого человека. Внешне застенчивые люди необщительны или малообщительны, им не хватает социальных навыков. Это влияет на их взаимоотношения с другими людьми, что в свою очередь, усугубляет болезненную самооценку и ведет к тому, что человек замыкается в себе. Внешне застенчивые люди часто занимают более низкое положение в обществе, чем этого заслуживают и редко становятся лидерами. По сравнению с внешне застенчивыми интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Они знают, что нужно делать, дабы угодить другим, быть признанным, продвинуться в своем положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Правда это стоит им больших эмоциональных затрат[6, с.45-47].

2. Теория бихевиоризма.

В противовес упомянутой выше она довольно оптимистична. Бихевиористы 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 сумели овладеть социальными навыками общения. Но если за таких людей взяться, создать определенную воспитательную среду, то все можно исправить. По мнению бихевиоризмов, застенчивость – это реакция страха на социальные стимулы. Стоит изменить формы общения, сделать их «правильными», исчезнет всякая зажатость.

3. 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.

4. Концепция А. Адлера.

А. Адлер – представитель индивидуальной психологии. И именно он ввел термин «комплекс неполноценности». Психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей. 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 позволяет им 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[1, С. 811].

5. Причинные факторы.

В последнее время застенчивость стали обозначать как «высокую реактивность». Часто у высокореактивных 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 самоуверенным.

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость.

– Природный фактор.

Это темперамент, обусловленный типом нервной системы. На первый взгляд может показаться, что застенчивость – приоритет интровертов – людей, направленных на свой внутренний мир, не нуждающихся в многочисленных внешних контактах, предпочитающих уединение. К таковым относятся флегматики и меланхолики. Думается, что среди этой категории детей застенчивых действительно больше. И это внешне застенчивые личности. Но как ни странно существуют и застенчивые экстраверты – люди, «вывернутые наизнанку», стремящиеся к общению и многочисленным контактам. Это холерики сангвиники. Среди них встречаются внутренне застенчивые. В силу черт своего темперамента (настойчивость, решительность, смелость, оптимизм) им удастся бороться с внутренней застенчивостью. А даже если не удастся, то внешне они выглядят весьма раскованными.

– Социальный фактор.

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 душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными –ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок- помеха карьере родителей, и прочее. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, либо робкого.

Родители чересчур «правильно» воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. И снова получаем два варианта – ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся – такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

Тревожно-мнительный тип воспитания. Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

Кумир семьи (эгоцентрик). Ребенку внушают, что он – смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый. В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов – агрессивные и застенчивые [6, с. 93].

Таким образом, можно сказать, что застенчивость – очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой, а может быть и очарованием юности или совершенством характера. Застенчивость – это часть личного опыта, но ее влияние на себе ощущает все общество. Причины застенчивости также разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. А именно в первую очередь незнакомцы (особенно противоположного пола) и начальство. Застенчивость также могут вызвать и родственники, и даже родители. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды. Правда есть и такие люди,

которые, будучи незастенчивыми, вдруг под влиянием каких-либо событий становятся застенчивыми. Значит застенчивость – это «инфекция», которая может заразить многих.

Застенчивость – понятие растяжимое, существует множество определений застенчивости. В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое письменное употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г. н. э.; там оно означало "легкий испуг". Словарь Уэбстера определяет застенчивость, как состояние "стеснения в присутствии других людей". В русском языке слово "застенчивый" образовано от глагола "застить" и толкуется словарем В. И. Даля как "охотник застесняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый"[7, с.20-21].

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 (они приводят на ум мысли о возможном сближении)[7, с.18-19].

А.А. Бодалева пишет, 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-англ. – inferiority complex), по причине которого человек стремится оставаться подалеке от ответственных занятий, делового, практического общения с людьми и одновременно мучается ранимым самолюбием – что так мало успевает в своей жизни, так незначителен в сравнении с людьми естественными, решительными.[3, с.85-87]

Все же точного определения застенчивости нет, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи. Застенчивость – это сложное

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

По мнению А.А. Реана, застенчивость – явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми[50, с. 94-95].

По результатам проведенных исследований Зимбардо сделал вывод: застенчивость – явление повсеместное, распространенное и всеобъемлющее. Более 80% опрошенных сообщили, что в тот или иной период своей жизни они испытывали застенчивость – либо в настоящем, либо в прошлом, либо всегда. При этом более 40% из них признали себя застенчивыми на момент опроса, а это значит, что в той или иной степени от стеснительности страдают четыре человека из десяти, или 84 миллиона американцев[23, с. 54].

Среди школьников застенчивость распространена больше, чем среди взрослых, так как многим взрослым удается преодолеть свой детский недуг. В подростковом возрасте застенчивость больше наблюдается у девочек, нежели мальчиков, вследствие того, что желание быть заметным в школе и быть привлекательным для представителей противоположного пола с большей силой заложено в наших девушках, чем в юношах. Правда это не говорит, что женщины чаще бывают застенчивы, чем мужчины. Это соотношение может меняться в зависимости от страны или культурного слоя общества[7, с.22-23].

Застенчивость существует в жизни каждого из нас. То, что человек считает своим сокровенным секретом, на самом деле переживает великое множество людей. Составными характеристиками застенчивости являются:

- внешнее поведение человека, сигнализирующее другим "Я застенчив";
- физиологические симптомы беспокойства, например, красное от волнения лицо и т. д.;
- внутренние ощущения неловкости и смущения, перед которыми отступают все остальные чувства[8, с.23-24].

Различают внутренне застенчивого человека и внешне застенчивого человека. Внешне застенчивые люди необщительны или малообщительны, им не хватает социальных навыков. Это влияет на их взаимоотношения с другими людьми, что в свою очередь, усугубляет болезненную самооценку и ведет к тому, что человек замыкается в себе. Внешне застенчивые люди часто занимают более низкое положение в обществе, чем этого заслуживают и редко становятся лидерами. По сравнению с внешне застенчивыми интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Они знают, что нужно делать, дабы угодить другим, быть признанным, продвигаться в своем положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Правда это стоит им больших эмоциональных затрат [7, с.45-47].

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

Некий лондонский врач обвинил в происхождении застенчивости гены родителей. Эту теорию подхватил психолог Р. Кеттел. В своем 16-факторном личностном опроснике он 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.

Приверженцы данной теории полагают, что, поскольку застенчивость является врожденным качеством, то ничто не в состоянии изменить положение дел. Теория весьма пессимистична и в целом нелогична.

В психоаналитической теории 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.

А. Адлер – представитель индивидуальной психологии. И 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[1, с.56]. Дети могут стать таковыми по разным причинам органическая неполноценность, частые болезни, что позволяет им 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[1, с. 56].

В последнее время застенчивость стали обозначать как "высокую реактивность". Часто у высокореактивных 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 самоуверенным.

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость.

– Природный фактор.

Это темперамент, обусловленный типом нервной системы. На первый взгляд может показаться, что застенчивость – приоритет интровертов – людей, направленных на свой внутренний мир, не нуждающихся в многочисленных внешних контактах, предпочитающих уединение. К таковым относятся флегматики и меланхолики. Думается, что среди этой категории детей застенчивых действительно больше. И это внешне застенчивые личности. Но как ни странно существуют и застенчивые экстраверты – люди, "вывернутые наизнанку", стремящиеся к общению и многочисленным контактам. Это холерики и сангвиники. Среди них встречаются внутренне застенчивые. В силу черт своего темперамента (настойчивость, решительность, смелость, оптимизм) им удастся бороться с внутренней застенчивостью. А даже если не удастся, то внешне они выглядят весьма раскованными[9, с. 240].

– Социальный фактор.

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

Непрятие. Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными – ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок- помеха карьере родителей, и прочее. 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. И снова получаем два варианта – ребенок, протестующий

против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся – такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым. Тревожно-мнительный тип воспитания. Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе[9, с. 240].

Кумир семьи (эгоцентрик). Ребенку внушают, что он – смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый. В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов – агрессивные и застенчивые [14, с. 56].

Таким образом, можно сказать, что застенчивость – очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой, а может быть и очарованием юности или совершенством характера. Застенчивость – это часть личного опыта, но ее влияние на себе ощущает все общество. Причины застенчивости также разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. А именно в первую очередь незнакомцы (особенно противоположного пола) и начальство. Застенчивость также могут вызвать и родственники, и даже родители. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды. Правда есть и такие люди, которые, будучи незастенчивыми, вдруг под влиянием каких-либо событий становятся застенчивыми. Значит застенчивость – это "инфекция", которая может заразить многих[9, с. 240].

1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции застенчивости подростков

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их "заместителя" и средство

оперирования[52, с. 89]. Модель дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на главных, наиболее существенных чертах психики.

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей. Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели.

Этот метод широко распространился в психологии с 50-х гг. XX в., когда развитие кибернетики сделало возможным моделирование различных аспектов целенаправленной деятельности живых существ. Нечто подобное было в определенной степени предвосхищено в работах П. К. Анохина и

Н. А. Бернштейна, создавших модели сложных физиологических систем функциональных человека, содержавшие все основные компоненты кибернетических моделей поведения[цит. по 52, с. 74]. Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;
- прогнозирование развития психических явлений;
- идентификация психических явлений, т. е. установление их сходства и различия;
- оптимизация условий протекания психических процессов.

Одним из эффективных средств в психологии является психологическая коррекция. Психологическая коррекция — один из видов психологической помощи психологическое консультирование, это деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также — деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям [14, с. 12].

По мнению Петровой А.Б.: «Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели»[цит. по 15, с. 94].

Одно из значений термина «застенчивость» – явление гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования показывают, что почти половина молодых людей страдает от застенчивости, а в возрасте от 12 до 14 лет стеснительными являются 50 процентов мальчиков и 60 процентов девочек[8, с. 23]. В обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Они часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Нередко они неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык" слишком смиренен[8, с.15-17]. Таким образом, застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку "само исполняющегося пророчества". Его манеры и поведение указывают на неприятие другими, что, по существу, как раз делает это неприятие более вероятным. Чем больше он сторонится других или отвергается ими, тем большая вероятность того, что он останется застенчивым вследствие недостаточности практики или положительной обратной связи.

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип единства коррекции и развития. Это значит, что решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития.

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием

коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для клиента.

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

5. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности подростка в сотрудничестве со взрослым [цит. по 16, с. 65].

Моделирование — исследование каких-либо существующих предметов и явлений путем построения и изучения их моделей [69, с. 89].

Моделирование является не только одним из средств отображения явлений и процессов реального мира, но и объективным практическим критерием проверки истинности наших знаний, умений и навыков. Практически во всех науках построение и использование моделей является ключевым механизмом познания.

И. Т. Фролов полагает, что «моделирование означает материальное или мысленное имитирование реально существующей системы путем специального конструирования аналогов (моделей), в которых воспроизводятся принципы организации и функционирования этой системы» [11, с. 453]. В западной теории ключевым является определение, которое дает В. А. Штофф в своей книге «Моделирование и философия»: «Под моделью понимается такая мысленно представляемая или материально реализуемая система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте» В определении модели В. А. Штофф выделяет четыре признака:

- 1) модель – мысленно представленная или материально реализуемая система;
- 2) модель отражает объект исследования;
- 3) модель способна замещать объект;
- 4) изучение модели дает новую информацию об объекте [68].

По мнению В. И. Долговой, построение модели связано с абстрагированием, в чем и заключается одна из функций модели, а сама модель выступает в качестве средства движения познания на двуедином диалектическом пути познания от конкретной действительности к ее абстрактному отображению, от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании [19, с . 34].

Вышеизложенное явилось основанием для построения модели психологической коррекции застенчивости младших подростков (рис.1).

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок: включает в себя постановку цели, подборку и анализ литературы по проблеме психологической коррекции астенчивости младших подростков..

2. Диагностический блок. Включает в себя выявление уровня застенчивости. Для этого используются методики: тест «Лесенка»,

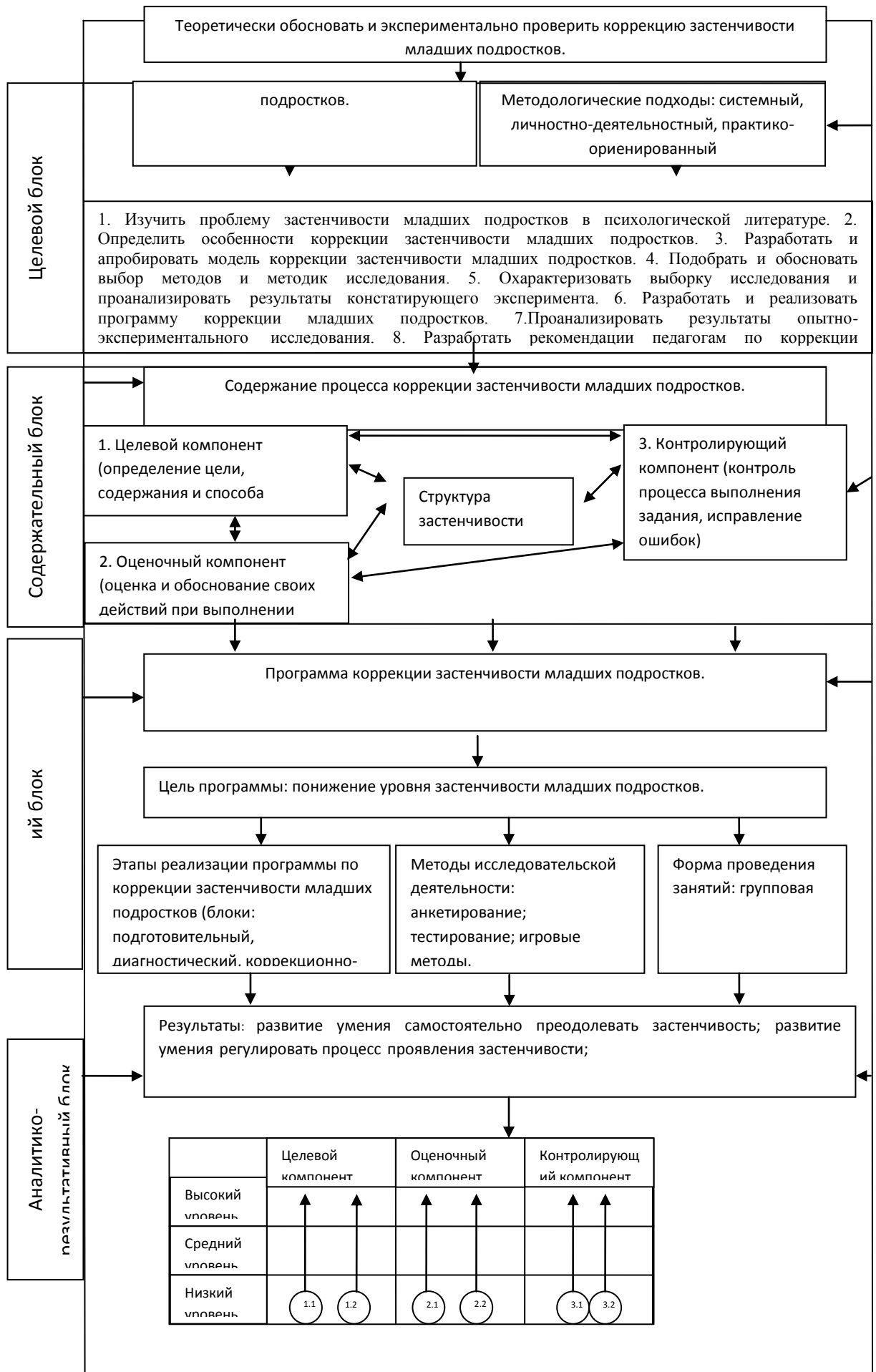


Рисунок 1 - Модель психологической коррекции застенчивости младших подростков

Целевой блок структурно – функциональной модели представляет собой этап целеполагания в нашей работе, в него включена генеральная цель диссертационного исследования, используемые в работе подходы и задачи которые мы решаем по ходу выполнения исследовательской деятельности. В содержательный блок включены компоненты, которые являются составляющими феномена регулятивных универсальных учебных действий. В технологическом блоке разработана программа формирования регулятивных универсальных учебных действий младших школьников, которая будет служить для коррекции и гармонизации выявленных на этапе первичной диагностики пробелов, так же в этом блоке обозначены цели программы, рассмотрены методы используемые для проведения психодиагностических и психокоррекционных мероприятий, форма проведения занятий. После проведенных мероприятий, как результат мы ожидаем повышение уровня сформированности регулятивных универсальных учебных действий младших школьников, и в следующем – аналитико – результативном блоке представлена схема ожидаемого повышения показателей по выделенным компонентам.

Модель формирования регулятивных универсальных учебных действий детей младшего школьного возраста представлена на рисунке 1.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [17, с. 45].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности

целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, а также для составления личных целей, профессиональных, целей любой компании. Так называемое дерево целей тесно увязывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня. При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному».

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня);

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, где отмечено, что как метод планирования дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [19, с. 49].

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей исследования психолого-педагогической коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте. Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психологической коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте.

1. Изучить психологическую проблему коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте в теоретических исследованиях.

- Изучить понятие застенчивости в психологических исследованиях.
- Определить возрастные особенности застенчивости в младшем подростковом возрасте.
- Обосновать процесс моделирования психологической коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте.

2. Организовать и провести исследование психологической коррекции застенчивости детей в младшем подростковом возрасте.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести экспериментальную работу по организации и проведению коррекционно-развивающей работы с младшими подростками.

3.1. Описать программу психологической коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте.

- Провести анализ эффективности коррекционной работы.
- Дать психологические рекомендации по агрессивности поведения в младшем подростковом возрасте.

Разработать и описать технологическую карту внедрения психолого-педагогической программы коррекции застенчивости поведения в младшем подростковом возрасте в практику.



Рисунок 2 - Дерево целей по коррекции застенчивости у младших подростков.

Описание дерева целей:

1. Генеральная цель - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психологической коррекции застенчивости младших подростков

1.1. Теоретический анализ проблемы застенчивости младших подростков.

1.1.1. Изучить и теоретически обосновать феномен застенчивости в теории психологических исследований;

1.1.1.1. Изучить понятие «застенчивость»;

1.1.1.2. Рассмотреть виды застенчивости;

1.1.1.3. Рассмотреть формы коррекции застенчивости;

1.1.2. Изучить особенности коррекции застенчивости;

1.1.2.1. Охарактеризовать особенности младшего подросткового возраста;

1.1.2.2. Охарактеризовать содержание и особенности застенчивости;

1.1.3. Разработать структурно – функциональную модель коррекции застенчивости;

1.1.3.1. Выделить генеральную цель квалификационного исследования в соответствии с заявленной темой, построить дерево целей;

1.1.3.2. Построить модель коррекции застенчивости младших подростков;

1.2. Организовать опытно – экспериментальную работу по коррекции застенчивости младших подростков.

1.2.1. Разработать этапы опытно – экспериментального исследования, и дать характеристику исследовательской деятельности на каждом этапе;

1.2.1.1. Определить базу исследования, сформировать выборку исследования и дать характеристику;

1.2.2. Определить методы и методики для проведения психологического исследования;

1.2.2.1. Для диагностики уровня застенчивости подобрать необходимые методики;

1.2.3. Провести первичную диагностику в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ);

1.2.3.1. Проанализировать результаты констатирующего этапа исследования;

1.3. Проанализировать результаты деятельности по коррекции застенчивости младших подростков;

1.3.1. Разработать программу по коррекции застенчивости младших школьников;

1.3.1.1. Провести вторичную диагностику (ЭГ и КГ) после проведенных мероприятий в соответствии с разработанной программой;

1.3.2. Дать характеристику формирующего этапа исследовательской деятельности;

1.3.3. Разработать рекомендации;

1.3.4. Разработать технологическую карту по коррекции застенчивости младших подростков.

Таким образом, в модели коррекции застенчивости младших подростков, разработанной на основе компетентного подхода, все основные характеристики представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы. Системообразующим фактором этой системы является ее конечная цель – понижение уровня застенчивости у младших подростков.

Вывод по главе 1

В теоретической литературе психолог Зимбардо описывает застенчивость как боязнь людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции. Застенчивость – понятие растяжимое, существует множество определений застенчивости. Но гармонично развитая личность должна иметь определенную степень застенчивости и стремление к самоутверждению, соревновательности и активности во взаимодействии.

Завышенный уровень застенчивости приводит к податливости, неумению отстаивать свои интересы, неспособности преодолевать препятствия.

Особенно часто в отрочестве застенчивый человек незрело бунтует (осознанно, а чаще бессознательно), ненавидя свою застенчивость, несмелость, рабскую готовность подчиняться тому, кто сильнее. Это выражается во всплесках отчаянной храбрости с зажмуренными глазами, даже агрессивности и нахальства (так называемая сверхкомпенсация застенчивости, или "нахалы от застенчивости"). Подражая своим отважным, бесстрашным, нахальным, самоуверенным сверстникам, перед которыми нередко преклоняется, застенчивый, бывает, шумно "нахамит" преподавателю или даже девочке, девушке, которая ему нравится, и потом долго мучается этим своим поступком.

Обобщая вышеизложенный материал, можно охарактеризовать застенчивость как черту характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников.

Для организации проведения психологической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в младшем подростковом возрасте. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Глава 2. Организация и проведение исследования застенчивости младших подростков.

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста проходило в три этапа:

Первый этап исследования – поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения агрессивного поведения в младшем подростковом возрасте. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

Поисково-подготовительный этап исследования включает также моделирование по проблеме исследования, результатом которого стала модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения детей младшего подросткового возраста.

Второй этап исследования - опытно-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: методика «Лесенка», тест-опросник Филлипса, анкеты для выявления причин и проявления застенчивости.

Затем полученные результаты были обработаны. Проведена программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в младшем подростковом возрасте.

На основе информации, полученной в результате анализа психологической литературы по проблеме исследования психолого-педагогической коррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста, была сделана подборка методов и методик исследования. Также при выборке методов и методик учитывались объект и предмет исследования[54, с. 240].

Третий этап исследования - Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка

гипотезы. В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие уровни: Теоретический – это анализ психолого-педагогической литературы, обобщение. Эмпирический – эксперимент и тестирование по методикам: Методика «Лесенка», тест-опросник Филлипса, анкеты для выявления причин и проявления застенчивости.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии перечня источников, отобранных для работы в связи с исследуемой проблемой; реферирование сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы [цит. по 22, с. 51].

Обобщение - это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений находится новое, более широкое по объему понятие, отражающее общность свойств этих явлений на уровне нового знания о них. Всякое обобщение должно иметь основание, т. е. свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [цит. по 23, с. 47].

Тестирование - это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тесты позволяют дать оценку индивида в соответствии с поставленной целью исследования; обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода:

стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [цит. по 24, с. 106].

Эксперимент — метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [цит. по 25, с. 37].

Констатирующий эксперимент - один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [цит. по 26, с. 231].

Формирующий эксперимент — особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [цит. по 27, с. 166].

Опросник (тест) школьной тревожности Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие

переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Анкеты для выявления причин и проявлений застенчивости, и методики "Личностный опросник для измерения эмоционального отношения к общению", предназначенной для изучения особенностей характера и темперамента (НИИ им. В.М. Бехтерева. Авторы-составители: доктор мед. наук, профессор Вассерман Л.И., ведущий научный сотрудник, канд. мед. наук Иовлев Б.В., старший научный сотрудник, канд. психол. наук Карпова Э.Б., математик-программист Вукс А.Я.). Опросник основан на самооценке изучаемым индивидом собственных состояний, характерных способов действия в определенных ситуациях. В отличие от анкеты, которая, как правило, ориентирована на получение конкретных фактов, опросник измеряет отношения, установки, эмоциональные реакции обследуемого лица. Утверждения распределяются по определенным шкалам. На каждую шкалу выпадает достаточно большое количество утверждений, что гарантирует от влияния случайных факторов. Коммуникативная компетентность (умение общаться) - значимое качество любого человека, которое обеспечивается наличием таких психологических характеристик, как уверенность в себе, выраженность эмпатической тенденции, тенденции к аффилиации, чувствительность к отвержению, способность к восприятию социальной поддержки. Важным для формирования коммуникативной компетентности является также интернальный локус контроля. Напротив, к качествам, снижающим способность к установлению и развитию межличностных

отношений, относится высокий уровень депрессивных и тревожных переживаний. С помощью данного опросника можно оценить наличие психологических характеристик, формирующих коммуникативную компетентность.

Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Филлипса)

Цель: методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Испытуемому предлагается ответить, например, на такие утверждения: Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом? Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? ...и.т.д. (Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны.) Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. Оценка. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности [51, с. 92].

Исследование самооценки. Тест «Лесенка»

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Назначение критерия Т - критерий Вилкоксона – непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений. Впервые предложен Фрэнком Вилкоксоном. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть

способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, в порядковой шкале. Целесообразно применять данный критерий, когда величина самих сдвигов варьирует в некотором диапазоне (10-15% от их величины). Это объясняется тем, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы появлялась возможность их ранжирования. В случае если сдвиги незначительно различаются между собой и принимают какие-то конечные значения (например, +1, -1 и 0), формальных препятствий к применению критерия нет, но, ввиду большого числа одинаковых рангов, ранжирование утрачивает смысл, и те же результаты проще было бы получить с помощью критерия знаков [цит. по 57, с. 321].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях [цит. по 57, с. 283].

Минимальное значение величины: $\frac{1}{n}$, где n — объём второй выборки. Максимальное значение величины: $\frac{m}{n}$, где n — объём второй выборки, m — объём первой выборки.

Объём выборки— от 5 до 50 элементов.

Нулевые сдвиги исключаются из рассмотрения. (Это требование можно обойти, переформулировав вид гипотезы. Например, сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону их уменьшения и тенденцию к сохранению на прежнем уровне.).

Сдвиг в более часто встречающемся направлении принято считать «типичным», и наоборот. Фактически оцениваются знаки значений, полученных

вычитанием ряда значений одного измерения из другого. Если в результате количество снизившихся значений примерно равно количеству увеличившихся, то гипотеза о нулевой медиане подтверждается [цит. по 57, с. 286].

Таким образом, исследование психологической коррекции застенчивости младших подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно - обобщающий.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего этапа исследования.

База опытно-экспериментальной работы. Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 3 г. Челябинска, 7 «В» класса в составе 23 человек. Класс разделен на подгруппы, по общим интересам, по схожему темпераменту. К скромным ученикам можно отнести 9 человек. Они требовательно относятся к себе, но при этом уважительно относятся преподавателям и остальным детям. К конфликтным ученикам можно отнести 4 человек. Эти дети достаточно общительны, подвижны, вспыльчивы, эмоциональны. Они отличаются быстрой утомляемостью на уроках, слабой выносливостью в умственном напряжении, лёгкой отвлекаемостью, низкой работоспособностью. Причиной такого поведения является семейное неблагополучие, стремление быть лидером. Отношение к обучению у всех разное [цит. по 24, с. 278].

В исследовании приняли участие 20 учащихся из 7 «В» класса. Из них 10 мальчиков и 10 девочек. Можно отметить, что психологический климат в классе благоприятный. Ребята дружны и не часто ссорятся. Дети достаточно активны, принимают участие в школьном самоуправлении, а так же в творческих конкурсах и смотрах. В школе среди учеников и педагогов зарекомендовали себя как дружный и дисциплинированный класс. Видно так же, что родители поддерживают детей, периодически собирают родительские собрания, участвуют в жизни школы. Однако, все выше перечисленные факторы не говорят о том, что

дети не испытывают трудностей в переходном возрасте. Некоторым детям свойственен замедленный темп деятельности. Не всегда успевают за темпом класса. Не всегда могут сделать самостоятельных выводов, не проявляют широты и гибкости мышления. Не сформированы навыки самостоятельного труда. Требуется дополнительное стимулирование и постоянный контроль со стороны взрослых

Таблица 1- корреляционные связи показателей застенчивости с самооценкой и тревожностью

	СО	Положительные	Отрицательные	Балл застенчивости	Уровень застенчивости	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности достижения успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверок знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающим	Низкая	Проблемы и страхи в отношениях с учителем
Степень лесенки, куда поставил себя ребенок	1,0000	0,1778	-0,1298	0,1990	-0,5300	-0,1036	-0,6400	-0,1366	-0,3193	-0,1157	-0,1666	-0,2427	-0,3726
Положительные	0,1778	1,0000	-0,9886	0,8944	0,7119	-0,0420	0,1242	-0,0389	-0,1581	0,3590	-0,3023	-0,0354	-0,2524
Отрицательные	-0,1298	-0,9886	1,0000	-0,9142	-0,7082	0,0511	-0,1343	0,0162	0,1196	-0,4031	0,3216	0,0363	0,2401
Балл застенчивости	0,1990	0,8944	-0,9142	1,0000	0,6359	0,1184	0,0719	0,1280	-0,0430	0,5318	-0,2927	-0,0016	-0,2928
Уровень застенчивости	-0,5300	0,7119	-0,7082	0,6359	1,0000	-0,0424	0,1721	0,0234	-0,0311	0,5600	-0,2266	0,1225	-0,0598
Общая тревожность в школе	-0,1036	-0,0420	0,0511	0,1184	-0,0424	1,0000	0,6551	0,6849	0,5479	0,2084	0,1807	0,7729	-0,0821
Переживание социального стресса	-0,6400	0,1242	-0,1343	0,0719	0,1721	0,6551	1,0000	0,4208	0,4867	0,2042	0,0379	0,7564	0,1899
Фрустрация потребности достижения успеха	-0,1366	-0,0389	0,0162	0,1280	0,0234	0,6849	0,4208	1,0000	0,7853	0,3233	0,5205	0,6853	-0,0139
Страх самовыражения	-0,3193	-0,1581	0,1196	-0,0430	0,5600	0,5479	0,4867	0,7853	1,0000	0,3705	0,2510	0,7057	0,2279
Страх ситуации проверок знаний	-0,1157	0,3590	-0,4031	0,5318	0,1791	0,2084	0,2042	0,3233	0,3705	1,0000	-0,4121	0,2530	0,3537
Страх не соответствовать ожиданиям окружающим	-0,1666	-0,3023	0,3216	-0,2927	-0,2266	0,1807	0,0379	0,5205	0,2510	-0,4121	1,0000	0,1904	-0,2023
Низкая	-0,2427	-0,0354	0,0363	-0,0016	0,1225	0,7729	0,7564	0,6853	0,7057	0,2530	0,1904	1,0000	0,3381
Проблемы и страхи в отношениях с учителем	-0,3726	-0,2524	0,2401	-0,2928	-0,0598	-0,0821	0,1899	-0,0139	0,2279	0,3537	-0,2023	0,3381	1,0000

Основным видом системных отношений является корреляция, т. е. связь соответствия. Гармонически корреляционные, согласованные действия элементов это суть необходимых условий существования системы (В. А. Барышников). Гипотеза исследования базируется на предположении о наличии взаимосвязи между феноменами застенчивости, самооценки и тревожности младших подростков. Выявленные многочисленные статистически достоверные корреляционные связи между исследуемыми переменными в ходе констатирующего эксперимента свидетельствуют о наличии функциональных, причинно-следственных связей между ними.

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, носят как теоретический, так и прикладной характер, и имеют важное значение для планирования формирующего эксперимента.

Выдвинутая гипотеза о корреляционной взаимосвязи застенчивости с показателями самооценки и тревожности была операционализована нами в следующем положении, выносимом на защиту. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что реализация программируемой коррекционной деятельности оказалась эффективной, и подтвердил содержательность выдвинутой гипотезы

Одна из методик, использовавшихся для проведения исследования методика диагностики застенчивости тест-опросник Филлипса.

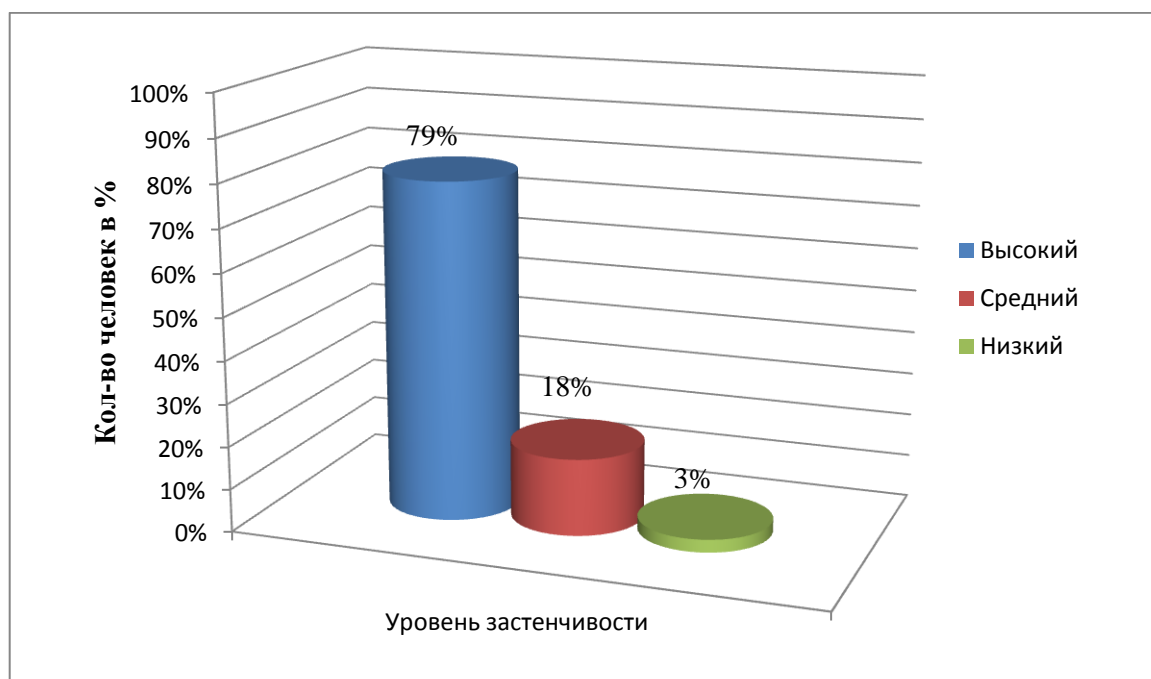


Рисунок 3 – Результаты исследования застенчивости у младших подростков по методике «Тест опросника Филлипса»

Из 10 девочек у 6 самооценка занижена (60%), а из 10 мальчиков она занижена у 4 ребят (40%). Низкие самооценки характеризуют наличие внутриличностных и межличностных конфликтов у ребенка, и рассматривается как отклонение в развитии личности.

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

В результате обработки анкеты "Свойственна ли Вам застенчивость?" (результаты анкетирования в приложении) среди всех опрошенных считают себя застенчивыми 79 %, 18% считают себя незастенчивыми, 3 % затруднились ответить на этот вопрос

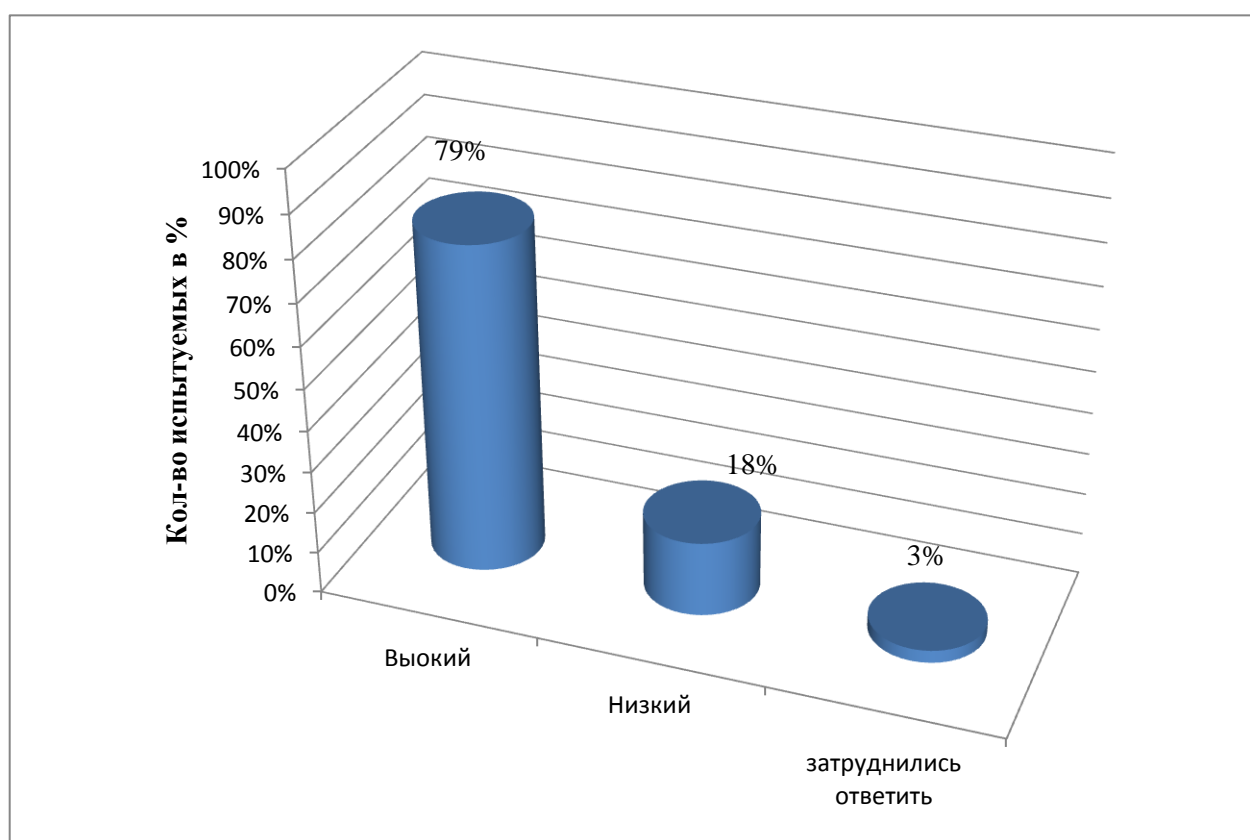


Рисунок 4 – Результаты исследования застенчивости младших подростков по методике «Свойственна ли Вам застенчивость?»

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

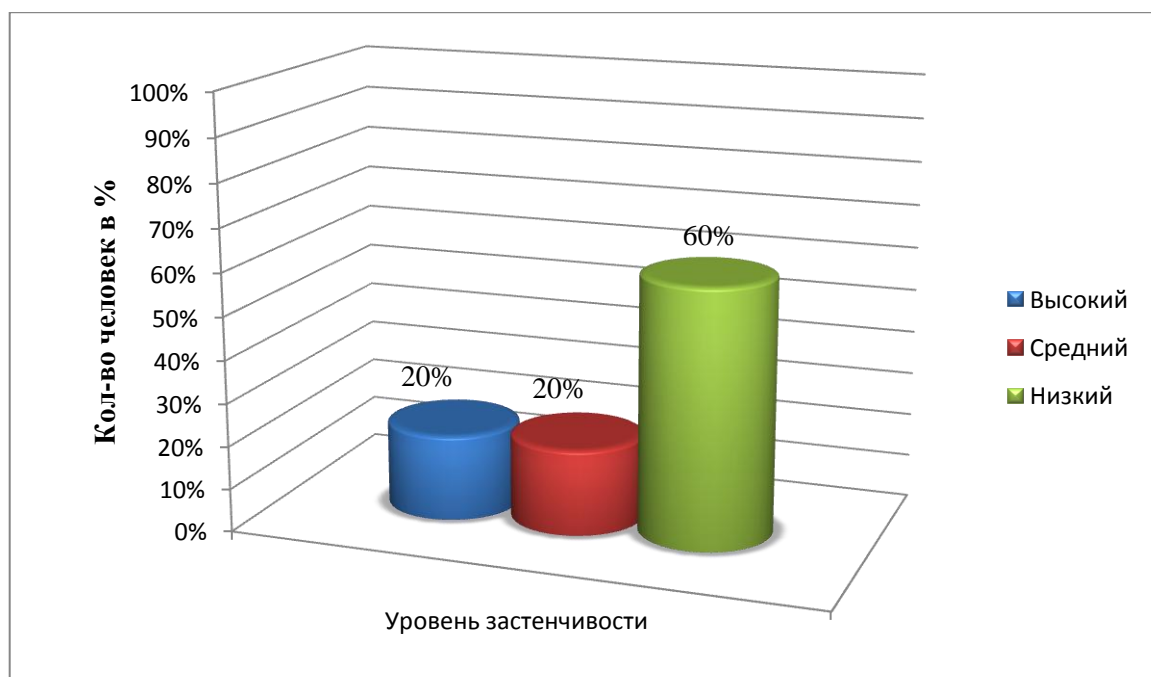


Рисунок 5 – Результаты исследования застенчивости младших подростков по методике «Лесенка»

Итак, мы можем сказать, что у очень многих школьников самооценка сильно занижена. 10 детей поставили себя на 5, 6 и 7 ступеньки.

У 2 школьниц самооценка неадекватно завышена (20%), у мальчиков завышенной не наблюдалось (0%). Они не раздумывая, ставили себя на самую высокую ступеньку; считая, что мама оценивает их также; аргументируя свой выбор, ссылаются на мнение взрослого: «Я хорошая. Хорошая и больше никакая, это мама так сказала».

А у оставшихся 8 ребят наблюдается адекватная самооценка. Из 10 девочек у 2 школьниц самооценка адекватна (20%) и из 10 мальчиков она адекватна у 6 ребят (40%).

Школьники, ставили себя на 2 и 3 ступеньку, дети ссылались на реальные ситуации – как положительные, так и отрицательные. Это признаки нормальной, адекватной самооценки.

Дети с неадекватно завышенной самооценкой очень подвижны, несдержанны, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой,

часто не доводят начатое дело до конца. Они не склонны анализировать результаты своих действий и поступков, пытаются «с ходу» решать любые, в том числе и весьма сложные, задачи и при этом не осознают собственных неудач. Они стараются всегда быть на виду, выделиться на фоне других, они афишируют свои знания и умения, всячески пытаются обратить на себя внимание, иногда нарушая при этом дисциплину. В общем, такие дети постоянно стремятся к лидерству, зачастую без всяких на то оснований: сверстники не оценивают их стараний, поскольку направлены эти старания главным образом «на себя», и никакого коллективного сотрудничества не получается.

К похвале учителя дети с неадекватно завышенной самооценкой относятся как к чему-то само собой разумеющемуся, а если такой похвалы нет, то появляются тревога, обида, раздражение, слезы. На порицание одни из них реагируют также обидой, слезами, а то и криком, другие же вообще игнорируют любую критику в свой адрес. Бывает и так, что такого ребенка одинаково привлекают и похвала, и порицание, – главное быть в центре внимания. Вообще же дети с неадекватно завышенной самооценкой не очень-то чувствительны к неудачам: для них все перевешивает высокий уровень притязаний, постоянное стремление к успеху. Такая самооценка может быть обусловлена совершенно противоположным отношением взрослых: либо оно не критично и основано только на похвалах, либо требования взрослых чересчур завышены, ребенок получает только отрицательные оценки, и тогда собственной высокой самооценкой ребенок просто-напросто защищается.

Дети с заниженной самооценкой нерешительны, малообщительны, недоверчивы, молчаливы, тревожны, неуверенны в себе, скованны в движениях. Они не способны постоять за себя, очень чувствительны, чуть что – готовы расплакаться, не стремятся к контактам, трудно включаются в общую деятельность[25]. Таким детям свойственно стремление избегать неудач, поэтому они малоинициативны, а неуспех в каком-либо деле тут же приводит к полному отказу от него. Они заранее отказываются от задач, которые кажутся им

сложными, хотя, если взрослый их сочувственно поддержит, то с такой задачей они легко справятся. Эмоциональная поддержка мамы, папы, воспитателя для них особенно важна: она помогает победить неуверенность и тревожность. Напротив, порицание и окрики ухудшают положение, и ребенок вообще отказывается что-либо делать, становится пассивным, заторможенным, перестает понимать, чего от него хотят. Ни в коем случае не следует торопить его с ответом, надо дать ему возможность собраться с мыслями. Надо ли говорить, как важна и желанна в этом возрасте адекватная самооценка ребенка. Такая будущая уравновешенная личность дружелюбна и общительна, уверена в себе и активна, и, что самое интересное, склонна анализировать результаты своей деятельности [36, с. 54].

Дети с адекватной самооценкой настойчивы в достижении цели, быстро переключаются с одной деятельности на другую, стремятся сотрудничать, помогать другим. В ситуации неудачи они пытаются выяснить причины ошибки, могут выбрать задачу меньшей сложности (но не самую простую). В случае же успеха они могут сами взяться за задачу посложнее, поскольку стремление к успеху – одна из черт, формирующихся у них естественно, без ненужных «заскоков».

Из всего сказанного следует, что знать степень застенчивости ребенка совершенно необходимо – как родителям, так и воспитателям. Без этого невозможно правильно выстроить процесс воспитания.

Вывод по главе 2

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование;

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Опросник Филлипса», проективная методика «Лесенка», анкеты для выявления причин застенчивости..

3. Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования

На основании результатов опросника Филлипса можно увидеть, что у 11 человек (60%) индекс враждебности выражен в норме допустимых значений, то есть среда развития, и условия воспитания подростков дают возможность справиться с данным состоянием. Так же у 11 учеников (47,8%) индекс застенчивости выражен выше нормы. Это может говорить о том, что учащиеся испытывают стойкую враждебность к людям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром. Индекс застенчивости ниже нормы проявлен у 1 ученика (4,3%). Из 22 опрошенных только 8 человек (34,7%) имеют застенчивости в пределах нормы. Это подростки, которые могут застенчивы в особо значимых эмоциональных ситуациях, однако в обычных условиях агрессивность им не свойственна. Однако же 11 человек (47,8%) опрошенных, относятся к критерию низкой застенчивости, которая может привести к пассивности, ведомости, конформности и других типов подобного поведения. Оставшиеся 4 человека (17,3%) имеют высокий уровень застенчивости, которая говорит о конфликтности, разных видах проявления агрессии.

На основании результатов методики Филлипса исследования уровня застенчивости, можно судить о том, что у одиннадцати человек (60%) из опрошенных преобладает застенчивости, такому человеку характерна боязнь социума и публичных выступлений и жестокость к другим людям.

Восьми (34,7%) опрошенным характерна застенчивость - это обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Таких подростков можно назвать чрезмерно миролюбивыми. У 13 респондентов (56,5%)

выявлена умеренная агрессия. Умеренная агрессия может говорить о достаточно здоровом честолюбии и самоуверенности.

Глава 3. Экспериментальная работа по организации и проведению коррекционно-развивающей работы с младшими подростками

3.1. Программа психологической коррекции застенчивости

По мнению Жмурова В.А., важно выработать новые модели поведения, которые бы позволили человеку жить правильно, не совершая ошибок. Серьёзные проблемы в межличностном взаимодействии возникают у индивида, который не умеет общаться в обычной жизни без помощи агрессивных всплесков [24, с. 54].

Поэтому разработанной коррекционной программы, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с застенчивостью нуждающимся в её преодолении, да и может быть со временем, осознающим всю тяжесть негативных последствий людей. Ведь только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Группа - это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д.

Цель групповых занятий: коррекция застенчивости через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.

Задачи групповых занятий:

1. Расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения.
2. Отреагирование негативных эмоций и обучения приемам регулирования своего эмоционального состояния.
3. Понижение уровня застенчивости с помощью повышения индекса самооценки.
4. Обучение альтернативным способам поведения, внутреннего самоконтроля.
5. Формирование общения со сверстниками без стиснения и застенчивости.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте от 12 до 14 лет, состоящая из 10 занятий, каждое из которых занимает около 1,5 часов

требуемого для проведения времени. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Основной формой работы избран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы [61, с. 23].

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет сплочивать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Групповой метод работы с застенчивыми детьми — лучший способ добиться желаемого результата. Он позволяет смоделировать различные ситуации, связанные с контактом с другими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в относительно безопасной обстановке, и тем самым получить позитивный опыт и тем самым скорректировать самооценку [22, с. 99].

К сожалению, застенчивых детей довольно много. И это является серьезным основанием, чтобы об этом говорить и над этим работать. Игры и упражнения, ориентированные на особенности застенчивых детей и проводимые в группе, могут оказать существенную помощь таким детям [12, с.4].

Таблица 2- Тематический план программы коррекции застенчивости младших подростков

Название	Цель	Ход занятия
Занятие 1	Создание рабочей атмосферы, внимания.	1. Приветствие; 2. Знакомство; 3. Игра «Режиссер»; 4. Игра «Выставка»; 5. Завершение «Небосклон настроения»;
Задание 2	Развитие устойчивости и произвольности внимания обучение навыку преодоления застенчивости.	1. Приветствие; 2. Упражнение «Оратор»; 3. Упражнение «Черепашка»; 4. Упражнение «Ухо-нос»;
Занятие 3	Развитие волевой регуляции, развитие устойчивого сосредоточенного внимания.	1. Приветствие; 2. Игра «Кричалки-шепталки-молчалки»; 3. Упражнение «Графический диктант»; 4. Упражнение «Колпак мой треугольный»; 5. Завершение «Небосвод настроения»;
Занятие 4	Снятие застенчивости, развитие внимания, быстроты реакции, умение следовать инструкции взрослого.	1. Приветствие; 2. Игра «Передай мяч»; 3. Упражнение «Корректор»; 4. Игра «Коршун»; 5. Завершение «Небосклон настроения»;
Занятие 5	Развитие способности брать ответственность на себя	1. Приветствие; 2. Упражнение «Ухо-нос»; 3. Упражнение «Преодоление линии»; 4. Завершение «Небосклон настроения»;
Занятие 6	Развитие способности брать на себя ответственность	1. Приветствие; 2. Игра «Кричалки-шепталки-молчалки»; 3. Игра «Что нового»; 4. Игра «Оратор»;
Занятие 7	Преодоление чувства страха и стеснения;	1. Приветствие; 2. Упражнение «Сборщики»; 3. Упражнение «Руки»; 4. Упражнение «Путаница»;

Занятие 8	Развитие внимания	1. Приветствие; 2. Игра «Бабочки и слоны»; 3. Игра «Запрещенное движение»; 4. Игра «Слушай хлопки»;
Занятие 9	Развитие устойчивости и концентрации внимания	1. Приветствие; 2. Игра «Пуговицы»; 3. Игра «Что нового»;
Занятие 10	Развитие умения расслабляться	1. Приветствие; 2. Упражнение «Трудный путь»; 3. Игра «Гвалт»;

- Игра «Режиссер»

Цель: позволит застенчивому ребенку управлять другими детьми, брать ответственность на себя.

- Игра «Выставка»

Цель: дать ребёнку получить возможность довольно длительное время находиться в центре внимания. Для изживания застенчивости у детей это просто необходимо [12, с. 30].

- Игра «Оратор».

Цель: дать застенчивому ребенку возможность быть центром внимания для других детей.

Конечно, застенчивым детям трудно без «маски» вести себя таким нехарактерным для себя образом. Поэтому на первых этапах работы с ними «маской» может служить образ животного, растения или образ неживой природы.

- Игра «Бабочки и слоны»

Цель: разрабатывать тот способ общения, которым дети не пользуются или пользуются редко. Например, можно предложить им общаться только «глазами» или прикосновениями.

- Игра «Гроза» .

Цель: игра дает возможность чувствовать себя членом группы, придает смелость, уверенность. Предлагаемый образ способствует преодолению внутренних запретов на контакты, громкий крик.

- Игра: «Волшебник»

Цель: помочь ребенку преодолеть чувство робости, скованности. В следующий раз сделать это ему будет значительно легче [12, с.32].

- Игра: «Руки» .

Дети встают в круг, а водящий, проходя по нему, изучает руки каждого. Затем водящему завязывают глаза и он, прикасаясь к рукам кого-либо из круга, отгадывает, кому они принадлежат.

- Игра «Трудный путь».

Цель: преодолеть стеснение и страх.

- Игра «Рычи, лев, паровозик, пыхти!».

Цель: избавиться от молчания в группе детей, кажущихся замкнутыми и неконтактными.

- Игра «Путаница».

Цель: развить логическое мышление.

В этой игре хорошо использовать веселую, бодрящую музыку.

- Игра «Сборщики».

Цель: Научить детей отвоевывать свою вещь.

- Игра «Паровозик».

Цель: Застенчивым детям просто необходимо научиться расслабляться. Поэтому специальные релаксационные упражнения желательно включать в каждое занятие.

Групповые занятия с использованием специальных игр и упражнений являются лучшим способом борьбы с застенчивостью.

Цель: коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими. Задачи групповых занятий:

1. Расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения;
2. Отреагирование негативных эмоций и обучения приемам регулирования своего эмоционального состояния;
3. Обучение альтернативным способам поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных ситуаций провоцирующих застенчивость.
4. Формирование положительных установок в общении со сверстниками.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

На этапе формирующего эксперимента нами была реализована программа по коррекции застенчивости младших подростков.

После формирующего эксперимента психологической коррекции застенчивости младших подростков на базе 7 «В» класса МБОУ СОШ №3 г. Челябинска у всего класса была проведена контрольная диагностика. Формирующий эксперимент и контрольная диагностика были проведены со всем классом с целью коррекции застенчивости.

Контрольная диагностика показала, изменение в поведении испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что застенчивость минимализировалась. Психологическая коррекция с детьми с высоким уровнем застенчивости привела к успешным сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, обиды, подозрительности.

Детями были выработаны навыки общения, позволяющие снять страх, чувства застенчивости; осознали свои возможности, способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания; приобрели умение противостоять внешнему социальному и психологическому давлению; развили навыки рефлексии, понимания позиции другого; а так же можно сказать, что класс сплотился ещё больше.

Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. Результаты исследования диагностики состояния застенчивости с помощью теста «насколько я застенчив» изменения уровня индекса застенчивости до и после коррекционной программы представлены в Приложении 1 Таблице 1. Индекс застенчивости характеризуется реакцией на негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Повысился уровень испытуемых с нормальным уровнем застенчивости до 11 человек. Так же следует заметить, что уровень застенчивости ниже нормы показало 2 человека.

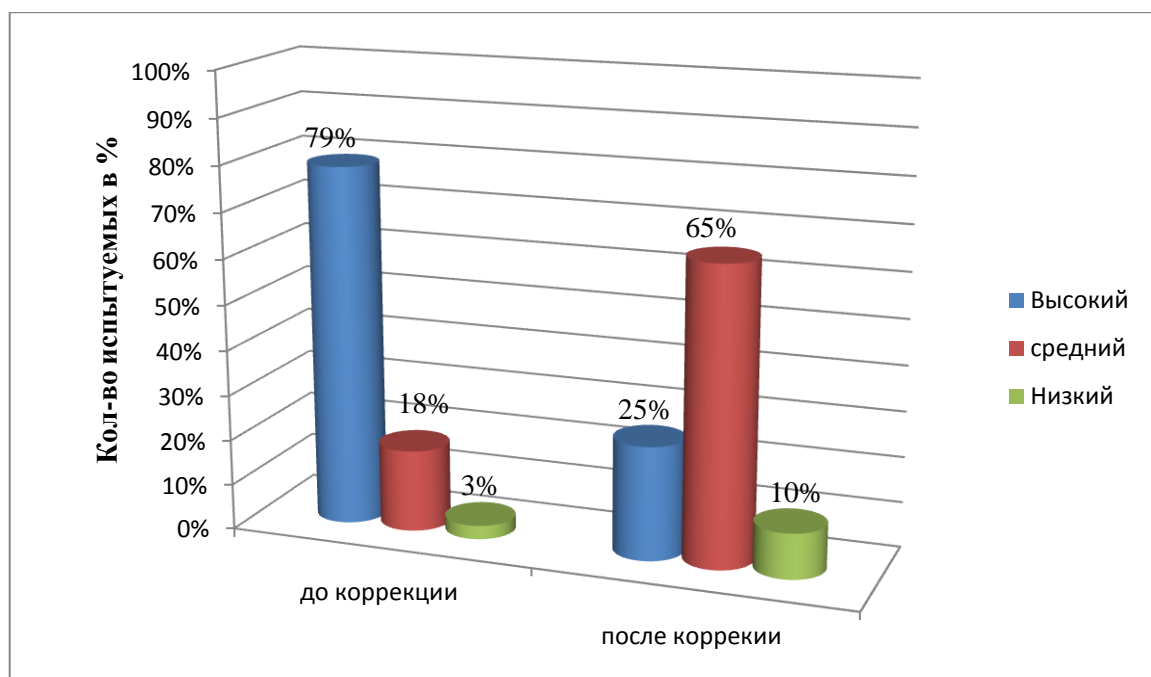


Рисунок 6. Результаты исследования по диагностики застенчивости по тесту «на сколько я застенчив» изменение уровня застенчивости до и после экспериментального взаимодействия.

Результаты по тесту Филлипса так же показали изменения после проведенной психологической коррекционной программы.

На рисунке 8 изображена диаграмма показателей уровня застенчивости в отношениях до и после проведения коррекционной программы. По результатам исследования уровня оценки застенчивости в отношениях, можно судить о том, что застенчивость осталась только у двух испытуемых. Хорошим результатом можно считать то, что количество человек показавших умеренную застенчивость, то есть застенчивость в норме увеличилось до 16 человек (69,5%).

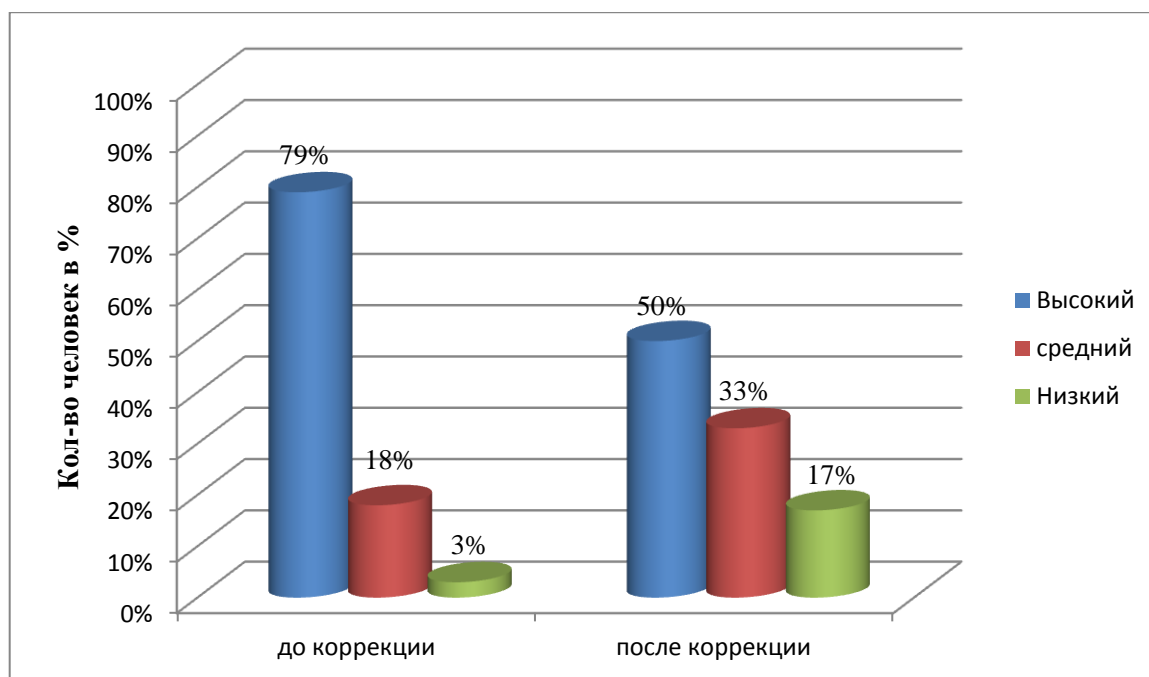


Рисунок 7. Результаты исследования по диагностики состояния агрессии Филлипса изменение уровня застенчивости до и после экспериментального взаимодействия.

На рисунке 7 изображена диаграмма показателей видов агрессии, которая характерна для опрошенных респондентов в формирующем эксперименте.

По результатам формирующего эксперимента, можно судить о том, что всего 2 (8,6%) испытуемых остались склонны к застенчивости. Подавляющее большинство, а именно 19 человек (82,6%) по окончании коррекционной программы имеют нормальный уровень застенчивости. Уровень ниже нормы показал лишь два испытуемых (8,6%).

Результаты по тесту «Лесенка» так же показали изменения после проведенной психологической коррекционной программы. На рисунке 8 изображена диаграмма показателей уровня застенчивости до и после проведения коррекционной программы. По результатам исследования уровня застенчивости в отношениях, можно судить о том, что застенчивости осталось только у одного испытуемого (43%). Хорошим результатом можно считать то, что количество человек показавших умеренную застенчивость, то есть застенчивость в норме увеличилось до 16 человек (69,5%).

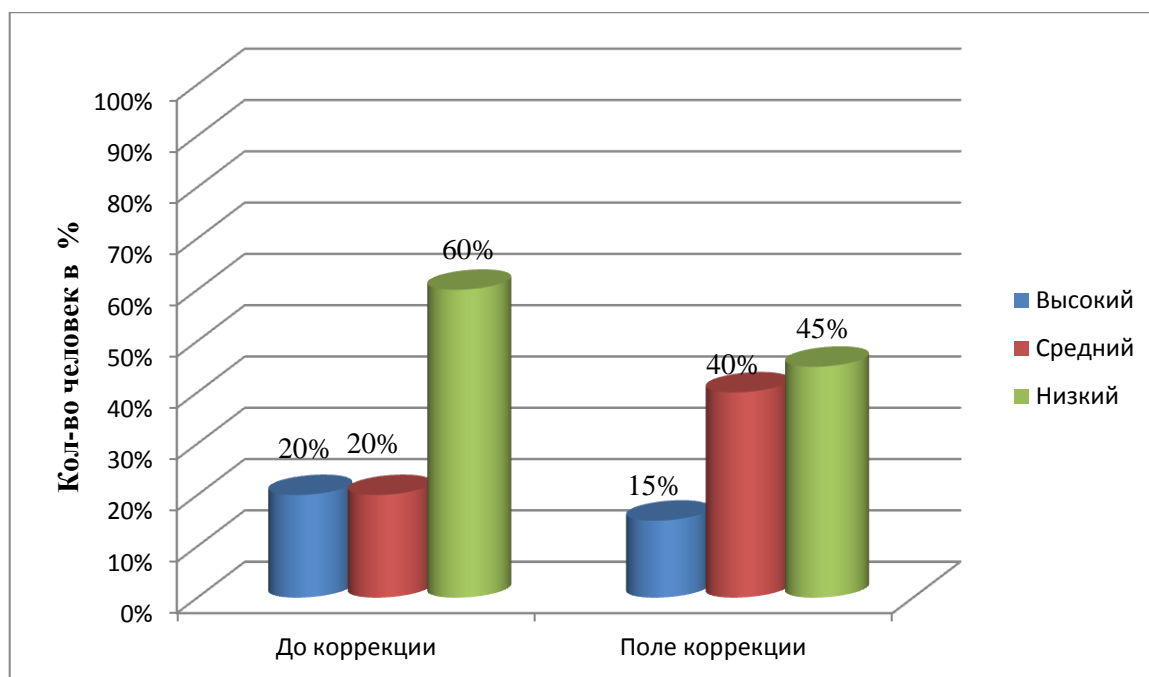


Рисунок 8. Результаты исследования диагностики оценки застенчивости по методике «Лесенка» до и после экспериментального взаимодействия.

Последняя методика – тест «лесенка». Этот тест направлен на выявление уровня застенчивости. По результатам исследования, результаты опрошенных уровень застенчивости не превышает 3 человек. Для расчета значимости и подтверждения гипотезы необходимо провести математическую обработку по критерию Т. Вилкоксона. Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики теста Филлипса индекса агрессии на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики теста Филлипса индекса застенчивости на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения? Сформулируем гипотезы:

H₀: Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса застенчивости не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H₁: Сдвиг в сторону уменьшения балла индекса застенчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

- Составляем список испытуемых в любом порядке.

- Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.

- Переводим разности в абсолютные величины.

- Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

- Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R,$$

Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

- Определяем критические значения для T.

- Строим ось значимости.

Изменение показателей застенчивости в результате
психологической коррекции

Методики	М (ЭГ)		t-критерий
	Пред-тест	Пост-тест	
Тест Филлипса	5,2272	6,7272	-10,4604, $p \leq 0,0008^{***}$
Методика «Лесенка»	40,4545	50,8636	-11,4099, $p \leq 0,0001^{***}$
Тест опросник «На сколько я застенчив»	2,1681	2,5545	-7,0431, $p \leq 0,0005^{***}$
Условные обозначения: М – средние значения; КГ – Контрольная группа, ЭГ - Экспериментальная группа на этапе; t – критерий значимости различий Стьюдента для несвязанных выборок; *- различия, значимые при $p \leq 0,05$; ** - различия, значимые при $p \leq 0,01$; *** - различия, значимые при $p \leq 0,001$			

По полученным результатам можно утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики теста Филлипса индекса застенчивости на этапе констатирующего эксперимента, результаты методики Лесенка и теста «на сколько я застенчив» индекса застенчивости на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения уровня застенчивости младших подростков.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков

Причиной возникновения застенчивости у ребенка дошкольника является неадекватный стиль воспитания в семье. Так застенчивость встречается у единственных в семье детей, у которых так или иначе был ограничен круг общения.

Застенчивость встречается и у детей, воспитывающихся в неполных семьях. Авторитарный стиль воспитания в семье - когда на ребенка возлагаются непомерно большие надежды и родители начинают «закручивать гайки», добиваясь реализации своих чрезмерных амбиций. Постепенно у ребенка развивается комплекс несоответствия, и он все больше убеждается в своей несостоятельности. Нарушение личностного взаимодействия между ребенком и взрослым (родителем, педагогом) способствует выработке у ребенка психологической защиты, заключающейся в том, что ребенок перестает проявлять инициативу в общении и деятельности, ведет себя тихо и незаметно[46, с. 69].

Рекомендации родителям застенчивого ребенка

Общение с застенчивым ребёнком требует осторожности и деликатности, так как их реакция на вмешательство взрослого может быть совершенно неожиданной!

- начните с себя, старайтесь преодолеть свою скованность, нерешительность, а самое главное умерьте требования к ребенку и старайтесь чаще хвалить ребенка ни за что;

- фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным;
- необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы;
- главный козырь взрослых - терпение и тактичность;
- необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность посредством хорошо мотивированных сильных просьб и поручений;
- в быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению (обратиться к кому-то с просьбой, отдать деньги продавцу и т.д.).
- постоянно подкрепляйте в ребенке уверенность в себе и своих силах;
- расширьте круг знакомств, чаще приглашайте к себе домой друзей, берите ребенка с собой в гости к знакомым людям.

Можно выделить следующие задачи родителей:

- Развить у детей позитивное восприятие себя.
- Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку.
- Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Известно изречение: "Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают ваши друзья". Естественно, прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни.

Положительный настрой

Если вовремя не обратить внимания на замкнутость ребенка, из него может вырасти неуверенный в себе человек, обладающий многочисленными комплексами. Поэтому, если вам небезразлична судьба ребенка, постарайтесь изменить отношение к нему: уделяйте как можно больше внимания, не стесняйтесь открыто проявлять нежные чувства — дети любого возраста, а особенно младшего дошкольного, очень нуждаются в родительской нежности и ласке.

Полноценное развитие ребенка, его физический и духовный рост возможны только в счастливой семье, где царит атмосфера всеобщего взаимопонимания и

любви. Только такая семья может дать ребенку ощущение счастья, настроить его на достижение успеха в будущем. Самый близкий ребенку человек — мать. От нее в большей степени зависит, как будут складываться отношения в семье. Именно мама должна позаботиться о том, чтобы каждый ощущал свою значимость и испытывал потребность в общении со своими близкими.

У хороших родителей должны быть в наличии:

Эмпатия - способность к пониманию ребенка и сопереживанию. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Это приведет к тому, что ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя.

Безусловное позитивное отношение - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить. Это, разумеется, не означает безоговорочного одобрения всего негативного, что есть у вашего ребенка. Просто вы должны понимать трудности, которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на данной стадии развития. Не доверяйте чужому мнению о своем ребенке. Часто ребенка ругают, к примеру, учителя. Разберитесь в ситуации и поймите, что могло спровоцировать нежелательное поведение вашего ребенка.

Искренность - неподдельное выражение своих чувств, естественность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и непринужденности.

Необходимо повышать самооценку

1. Повышение самооценки начинается с похвалы.
2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

3. Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности.

4. Понижайте тревожность всеми возможными способами. Например, ребенок комплексует из-за того, что у него криво растут зубы. Обратитесь к стоматологу, поставьте пластину.

5. Обучайте ребенка навыкам общения. Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание.

6. Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком.

Воспитание чувства собственного достоинства

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей заключается в том, чтобы найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить.

Не кричите на ребенка, даже если он не прав. Окрики и одергивания не окажут положительного эффекта в критической ситуации. Даже если ребенок послушается вас и выполнит все ваши требования, это не значит, что он согласился с вами. Подобное поведение (и ваше, и вашего ребенка) - очередная ступенька к взаимному отчуждению. Попробуйте изменить тон общения: пусть он будет решительный, но не крикливый.

К сожалению, большинство родителей не способны выслушать своего ребенка. Беседы, как правило, сводятся к тому, что родители «воспитывают» ребенка, указывая, что правильно, а что нет, как надо себя вести, а как не надо.

Ребенок не может отказаться от таких «бесед» и вынужден выслушивать пространные нравоучения, вернее, делать вид, что выслушивает, потому что просто не в состоянии длительное время вдумчиво воспринимать слова красноречивого родителя. Это объясняется возрастными особенностями ребенка, который не способен долго удерживать внимание на чем-то одном.

Научитесь слушать ребенка, не прерывайте его своими репликами. Вам только кажется, что ему не о чем рассказать. Предоставьте ему возможность высказаться, и вы поймете, что его внутренний мир значительно богаче, чем вы предполагали, что у малыша есть свои радости и проблемы. Может быть, что-то в его переживаниях покажется вам смешным и не заслуживающим серьезного внимания, но ни в коем случае не показывайте этого и не смейтесь над ребенком, это может серьезно осложнить ваши отношения и отдалить вас друг от друга.

Не занимайте главенствующего положения в беседе, не старайтесь навязать ребенку свое решение той или иной проблемы. Если вы чувствуете необходимость вашего вмешательства, сделайте это ненавязчиво, исподволь — так, чтобы ребенок был убежден, что принял решение самостоятельно. Откажитесь от роли всезнающего главы семьи, чье решение всегда правильно, и станьте малышу товарищем. Ищите истину вместе, поддерживайте друг друга, обменивайтесь мнениями. Это и станет основой ваших близких отношений.

Спокойные беседы с ребенком не только будут способствовать созданию между вами атмосферы доверия, но и одновременно дадут малышу новую информацию об окружающем мире, которая в этом возрасте так необходима. Ведь это для вас все просто и знакомо, а он еще совсем маленький, ему нужно многое узнать, понять, запомнить.

Замкнутость – это всего лишь сигнал. Справившись с причинами, вы непременно освободите своего ребенка.

3.4 Технологическая карта внедрения программы коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте

Технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального
исследования

Таблица 3.

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1-й этап: «Анализ теоретических предпосылок исследования застенчивости в младшем подростковом возрасте как психологической проблемы»						
1.1. Изучить документы по проблеме застенчивости младших подростков	Изучение и анализ литературы, опросников по данной проблеме	Обсуждение, анализ, наблюдение	Поиск и анализ литературы	1	С 2016г.	Психолог ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы коррекции застенчивости младших подростков	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, круглый стол	Работа психологической службы ОУ, наблюдение, беседа	1	Март 2016	Психолог ОУ
1.3. Разработать этапы исследования коррекции застенчивости младших подростков	Изучение и анализ содержания этапов исследования, задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ личных дел учащихся, анализ программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению программы	Работа психологической службы ОУ, анализ документации, работа по разработке этапов исследования	1	Март 2016 г.	Психолог ОУ
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы коррекции застенчивости младших подростков	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (формирования регулятивных УУД младших школьников), подготовка метод. базы внедрения	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	март 2016 г.	Психолог, администрация ОУ

	программы					
2-й этап: «Проведение исследования застенчивости в младшем подростковом возрасте»						
2.1. Охарактеризовать методы и методики исследования	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	Беседа, наблюдение, Анализ результатов констатирующего эксперимента	Беседа с классным руководителем.	1	Март 2016 г.	Психолог, администрация ОУ
3-й этап: «Анализ опытно-экспериментального исследования застенчивости в младшем подростковом возрасте как психологической проблемы»						
3.1. Разработать и провести программу психологической коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте	Разработка и проведение программы психологической коррекции застенчивости в младшем подростковом возрасте	Работа с литературой	Сопоставление и проведение коррекционной программы	1	Март 2016.	Психолог

Контрольная диагностика показала изменения в поведении испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что застенчивость стала контролироваться детьми и они научились ее преодолевать. Психологическая коррекция с детьми с высоким показателем уровня застенчивости привела к сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня застенчивости, подозрительности. Детями были выработаны навыки общения позволяющие снять чувство застенчивости, чувство вины; дети проверили на практике модели своего поведения; осознали временную перспективу жизни, свои возможности способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания, приобрели умение противостоять внешнему и психологическому давлению; развили чувства благодарности. По проделанной работе можно сделать выводы, что застенчивость имеет корреляционную взаимосвязь с показателями самооценки и темперамента.

При работе по коррекции застенчивости у младших подростков важен принцип подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендац

Заключение

В теоретической литературе психолог Зимбардо описывает застенчивость как боязнь людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции. Застенчивость – понятие растяжимое, существует множество определений застенчивости. Но гармонично развитая личность должна иметь определенную степень застенчивости и стремление к самоутверждению, соревновательности и активность во взаимодействии. Завышенный уровень застенчивости приводит к податливости, неумению отстаивать свои интересы, неспособности преодолевать препятствия.

Особенно часто в отрочестве застенчивый человек незрело бунтует (осознанно, а чаще бессознательно), ненавидя свою застенчивость, несмелость, рабскую готовность подчиняться тому, кто сильнее. Это выражается во всплесках отчаянной храбрости с зажмуренными глазами, даже агрессивности и нахальства (так называемая сверхкомпенсация застенчивости, или "нахалы от застенчивости"). Подражая своим отважным, бесстрашным, нахальным, самоуверенным сверстникам, перед которыми нередко преклоняется, застенчивый, бывает, шумно "нахамит" преподавателю или даже девочке, девушке, которая ему нравится, и потом долго мучается этим своим поступком.

Обобщая вышеизложенный материал, можно охарактеризовать застенчивость как черту характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников. Для организации проведения психологической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в

младшем подростковом возрасте. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Контрольная диагностика показала изменения в поведении испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что застенчивость стала контролироваться детьми и они научились ее преодолевать. Психологическая коррекция с детьми с высоким показателем уровня застенчивости привела к сдвигам в поведении подростков, к снижению уровня застенчивости, подозрительности. Детями были выработаны навыки общения позволяющие снять чувство застенчивости, чувство вины; дети проверили на практике модели своего поведения; осознали временную перспективу жизни, свои возможности способности, интересы в целях саморазвития и самовоспитания, приобрели умение противостоять внешнему и психологическому давлению; развили чувства благодарности. По проделанной работе можно сделать выводы, что застенчивость имеет корреляционную взаимосвязь с показателями самооценки и темперамента.

Список литературы

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 2007. 256 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2010. – 811 с.
2. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебное пособие для вузов / Т.П. Авдулова. – М.: Академия, 2012. – 238 с.
3. Бадаев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М., 2009.
4. Бретт Д. Застенчивость // Жила-была девочка, похожая на тебя/ Пер. с английского Г.А. Павлова – М.: Независимая фирма «Класс», 2006. – С.94-95.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М., 2001.
6. В мире подростка / Под ред. А.А. Бодалева. М.,2000.
7. Вараксин В.Н. Психолого-педагогический практикум: учебное пособие для вузов / В.Н. Вараксин, Е.В. Казанцева. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012. – 283 с.
8. Вечорко Г.Ф. Основы психологии и педагогики. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Вечорко Г.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Минск: ТетраСистемс, 2014.—272с.—Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28175>.— ЭБС «IPRbooks».
9. Волков Б.С. Психология подростка / Б.С. Волков. – 5-е изд. – СПб и др.: Питер, 2010. – 240 с.
10. Гаврилова Т.А. Новые исследования особенностей подросткового и юношеского возраста // Вопросы психологии, 2002, №2. С.25-37.
11. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учебное пособие для бакалавров / Д.С. Горбатов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2013. – 307 с.
12. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Вопросы психологии. — 2000. — №5.
13. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребёнок// Дошкольное воспитание. — 2000 — № 4.- с. 116-120.

14. Герцог Г.А. Основы научного исследования: методология, методика, практика: учебное пособие / Г.А. Герцог. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 269 с.
15. Гаспарова Е. Застенчивый ребёнок // Дошкольное воспитание. Издательство «Просвещение» — 1999.- №3.
16. Гаврилова Т.А. Новые исследования особенностей подросткового и юношеского возраста // Вопросы психологии, 1992, №2. — С.25-37.
17. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости // Педагогический калейдоскоп – 1998 — №5.
18. Долгова В.И. Психологу образования: взаимодействие с родителями: моногр. / В.И. Долгова, О.А. Шумакова. – Челябинск: Атоксо, 2011. – 213 с.
19. Долгова В. И., Иванова Л. В., Крыжановская Н. В. Регламент аттестационных материалов. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. - 132 с.
20. Долгова В. И., Иванова Л. В., Банщикова А. И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков // Концепт. – 2015. – Триангуляция результатов количественного и качественного анализа развития психических процессов коллективным субъектом профессор-доцент-студент. – ART 95509. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95509.htm>. – ISSN 2304-120X.
21. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для вузов / В.Н. Дружинин. – 2-е изд. – СПб. и др.: Питер, 2011. – 318 с.
22. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н.Н. Ежова. – Изд. 10-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 315 с.
23. Еремин В.А. Воспитание в испытаниях / В.А. Еремин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 175 с.
24. Жмуров В. А. Психопатология. - Иркутск, 1994. - С. 273-280. - Т. 2.
25. Захарова Ю.А. Энциклопедия детских проблем [Электронный ресурс]/ Захарова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс,

- 2011.— 171 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1149>.— ЭБС «IPRbooks».
26. Зимбардо Ф., Рэдл Ш. Застенчивый ребенок: как преодолеть детскую застенчивость и предупредить её развитие / [Пер. с англ. Е. Долинской] — М.: АСТ: Астрель, 2005.
27. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). — СПб: Питер Пресс, 2006. — 256 с.
28. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения и техники / О.Н. Истратова. — Изд. 4-е. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. — 350 с.
29. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. — Изд. 3-е. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. — 444 с.
30. Караянин А. Г., Сыромятников И. В. Психотерапия и психокоррекция как методы психологической помощи // Прикладная военная психология. —СПб. :Питер 2007. —Гл. 6.3.2.-С.153-164.-480с.
31. Карпенко В. Застенчивость // Воспитание школьников, 1995 — №2. — С.13-15.
32. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребёнка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. М.: Изд-во РОУ, 2006. — 180 с.
33. Казанская К.О. Детская и возрастная психология: конспект лекций / К.О. Казанская. — М.: А-Приор, 2010. — 160 с.
34. Коррекционная педагогика: учеб. Пособие для пед. Вузов / И.А. Зайцева, В.С. Кукушкин, Г.Г. Ларин и др.; ред. В.С. Кукушкин. — Изд. 3-е, перераб. и доп. — Ростов-на-Дону: МарТ, 2010. — 351 с.
35. Краткий психологический словарь / авт. — сост. С.Я. Подопригора, А.С. Подопригора. — Изд. 2-е, испр. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. — 317 с.
36. Кулагина И.Ю. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Кулагина И.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Трикста, 2011.— 317 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27407>.— ЭБС «IPRbooks».

37. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Трикта: Академ. Проект, 2011. – 420 с.
38. 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.
39. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения: учебное пособие для вузов / И.И. Мамайчук, М.И. Смирнова. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
40. Минаева В. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость// Воспитание школьников – 2001. – №9.
41. Нарушения поведения и развития у детей [Электронный ресурс]: книга для хороших родителей и специалистов/ О.В. Заширинская [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: КАРО, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19451>.— ЭБС «IPRbooks».
42. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. Высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн.- 4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2001. – Кн.2: Психология образования. –608 с.
43. Николаенко Я.Н. Коррекция агрессивного поведения у детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие для педагогов, психологов, дефектологов/ Николаенко Я.Н., Колосова Т.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29975>.— ЭБС «IPRbooks».
44. Новейший психолого-педагогический словарь / ред. А.П.Астахов. – Минск: Современ. шк., 2010. – 925 с.
45. Педагогика: учебник для бакалавров / ред. Л.П. Крившенко. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Проспект, 2013. – 487 с.

46. Педагогическая психология: практикум: учебное пособие для вузов / ред. Л.А. Регуш, В.И. Долгова, А.В. Орлова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 305 с.
47. Педагогическая психология: учебник для бакалавров / ред. В.А. Гуружапова. – М.: Юрайт, 2013. – 378 с.
48. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы: методическое пособие / Е.В. Резникова, Л.Е. Шевчук, А.М. Денисова и др. – Челябинск: Цицеро, 2013. – 107 с.
49. Практическая психология образования: Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004.
50. Психология: Учебник для педагогических вузов / Под ред. Б.А.Сосновского. – М.: Юрайт-Издат, 2005. – 660 с.
51. Пятницкая И.Н. Трудные дети – трудные взрослые / И.Н. Пятницкая, А.И. Шаталов. – М.: КноРус, 2011. – 120 с.
52. Почебут Л.Г. Социальная психология / Л.Г. Почебут, И.А. Мейжис. – СПб и др.: Питер, 2010. – 665 с.
53. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации / В.И. Долгова, Л.В. Иванова, Н.В. Крыжановская. – Изд. 3-е. перераб. и доп. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 128 с.
54. Резепов И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Резепов И.Ш.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012.— 109 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1140>.— ЭБС «IPRbooks».
55. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие / Е.И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт. – 2012. – 412 с.
56. Руденко А.М. Экспериментальная психология: учебное пособие для бакалавров / А.М. Руденко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 285 с.
57. Руденко В.И. Родители и подростки: умные отношения / В.И. Руденко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 219 с.

58. Рыкова Н.Н. Академия волшебства: программа развивающих занятий для детей 10-15 лет / Н.Н. Рыкова. – СПб.: Речь, 2011. – 127 с.
59. Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология / Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Питер, 2001. – 224с. – (Серия «Учебник» нового века)
60. Самосознание проблемных подростков [Электронный ресурс]/ Н.Л. Белопольская [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2007.— 332 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15632>.— ЭБС «IPRbooks».
61. Самыгин С.И. Возрастная психология: для студентов вузов / С.И. Самыгин, Т.Г. Никуленко, С.А. Сущенко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 221 с.
62. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь / А.Л. Свеницкий. – М.: Проспект, 2011. – 512 с.
63. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция [Электронный ресурс]/ Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2010.— 352 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15541>.— ЭБС «IPRbooks».
64. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов/ Тарабакина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2011.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8408>.— ЭБС «IPRbooks».
65. Фоминова А.Н. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фоминова А.Н., Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 333 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19532>.— ЭБС «IPRbooks»
66. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты / А. Фрейд. – Минск: Попурри, 2010. – 447 с.
67. Хилько М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – М.: Юрайт, 2013. – 194 с.

68. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева. – Москва: Юрайт, 2013. – 423 с.
69. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Изд. 9-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 316 с.
70. Эльконин Б. Д. Психология развития: Учеб.пособие для студ.вузов — М.: Академия, 2001. – 416 с.