



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Коррекционный тренинг как средство преодоления застенчивости
учащихся старших классов**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

73 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«16» 01 2024 г.

Зав. кафедрой ПППО и ПМ

 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-309-187-2-1

Жаркатинова Айнура Тойкожановна *тсч*

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Лапчинская Ирина Викторовна



Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	10
1.1 Феномен застенчивости в психолого-педагогической литературе	10
1.2 Формы проявления застенчивости	16
1.3 Психолого-педагогические особенности проявления застенчивости у учащихся старших классов.....	39
Выводы по первой главе.....	45
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ КОРРЕКЦИОННОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	49
2.1 Диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов	49
2.2 Программа коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов	51
2.3 Оценка эффективности Программы коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов	61
Выводы по второй главе	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74
ПРИЛОЖЕНИЕ	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Подростковый и ранний юношеский период в жизни молодого человека — это время социального и личностного самоопределения и самоутверждения. От того, насколько ровно и стабильно молодые люди переживают данный период, зависит формирование их самооценки, уверенности в себе, что, безусловно, сказывается на их будущих профессиональных достижениях, поведении в критических и жизненных ситуациях, умении достичь гармонии и взаимопонимания в личной жизни. Молодой человек в этот период находится между двумя полюсами: мощным стремлением к самоутверждению, актуализации своего «я», проявлению сильных и ярких сторон своей натуры и болезненным самоуничижением, страхом перед возможными поражениями, неверием в свои возможности. Этот возраст обусловлен внутренней нестабильностью и одновременно нарастанием социальной активности. Влияние застенчивости на личность в процессе взросления, когда формируется подлинная самостоятельность, аутентичность, способность нести ответственность за свои поступки и свою жизнь в целом имеет особо негативное значение.

По мнению И. С. Кона, юношеская застенчивость — естественный этап в развитии личности, так как общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и представляет для них самостоятельную ценность. В общении они удовлетворяют потребность пережить новый опыт, испытать себя в новой роли, расширить свое представление о себе, своих отношениях с другими. Ряд особенностей в общении у подростков почти закономерно вызывает юношескую застенчивость.

При этом застенчивые подростки и юноши испытывают большие трудности в установлении межличностных контактов (отсюда замкнутость, одиночество); пассивны в деятельности и жизнедеятельности

в целом; чрезмерно озабочены оценкой себя другими людьми; более зависимы от других, ранимы, внушаемы, поддаются давлению со стороны окружения. В стадии установления первого контакта застенчивость является специфической трудностью доверительного межличностного общения. В свою очередь, изменившиеся социально-экономические условия в современном мире требуют от молодых людей проявлять лидерские качества, коммуникативные умения, настойчивость, уверенность в себе и в целом быть конкурентоспособными на рынке труда. Таким образом, юноши и девушки, страдающие чрезмерно выраженной застенчивостью, изначально находятся в менее выгодных условиях для достижения социального и профессионального успеха.

Изменение ценностных ориентаций людей привело к искажению восприятия застенчивого человека и более того к оценке данной характеристики личности как отрицательной. За последние годы значительно участились запросы в службы психологической помощи от родителей, стремящихся с самого раннего возраста вырастить из своих детей лидеров, «бизнесменов, активных строителей своей жизни», но часто не принимающих во внимание индивидуально-психологические особенности личности своего ребенка.

Таким образом, проблема преодоления застенчивости в подростковом и юношеском возрасте, для оптимизации социального взаимодействия детей приобретает особую значимость в теоретическом и практическом плане. Актуальным становится вопрос о путях и методах преодоления застенчивости, а также требуется разработка программ коррекции застенчивости.

Рост распространенности явления застенчивости среди учащихся и необходимость специально организованной профессиональной работы с застенчивыми детьми и подростками определили проблему данного

исследования, состоящую в поиске способ преодоления застенчивости учащихся старших классов.

Проведенный нами анализ исследований по проблеме застенчивости учащихся старших классов позволил выявить противоречие между потребностью психолого-педагогической практики в преодолении застенчивости учащихся старших классов и недостаточным уровнем развития коррекционных методик данного явления.

Противоречие позволило определить проблему настоящего исследования: является ли коррекционный тренинг средством преодоления застенчивости учащихся старших классов?

Тема диссертации: «Коррекционный тренинг как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать Программу коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов.

Объект исследования: психолого-педагогические особенности учащихся старших классов.

Предмет исследования: застенчивость учащихся старших классов

Гипотеза исследования: если проводить работу по снижению уровня личностной тревожности, формировать адекватную общую самооценку, повышать самоценностное отношение, то коррекция застенчивости даст положительный эффект.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен застенчивости в психолого-педагогической литературе, а также формы её проявления.
2. Рассмотреть психолого-педагогические особенности проявления застенчивости у учащихся старших классов

3. Произвести диагностику уровня застенчивости учащихся старших классов.

4. Разработать и апробировать программу коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов.

5. Оценить эффективность Программы коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов.

Теоретико-методологическая основа исследования:

1. Работы, направленные на изучение природы застенчивости (Л.Н. Галигузова, Ф. Зимбардо, Д. Каплан, Р. Кеттел, П. Пилконис, А.Б. Белоусова, Л.В. Краснова, А.В. Тихомиров).

2. Работы, направленные на изучение причин подростковой застенчивости и способов ее преодоления (Л.А. Боровцова, Т.А. Гаврилова, Е.М. Гаспарова, Д. Каган, ЛМ. Кротова, Е.С. Морозова, Т.Л. Шишова, Т.М. Сорокина).

3. Научные работы, отражающие особенности поведения и общения застенчивых подростков и юношей (Е.Н. Бойцова, И.С. Кон, В.Н. Куницина, Н.В. Шингаева),

Положения, выносимые на защиту:

1. Застенчивость – сложное, интегративное психологическое явление, охватывающее все сферы личности и проявляющееся в состоянии нервно-психического напряжения, характеризующегося разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

2. Юношеская застенчивость – естественный этап в развитии личности, так как общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и представляет для них самостоятельную ценность.

3. Коррекция застенчивости даст положительный эффект в результате снижения уровня личностной тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самооценочного отношения и отраженной самооценки.

Научная новизна. Разработана и апробирована Программа коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что результаты позволяют расширить и углубить научные представления о психолого-педагогической коррекции застенчивости учащихся старших классов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке Программы коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов. Материалы исследования могут быть использованы директорами, заместителями, психологами.

Для решения поставленных задач исследования использовался комплекс следующих методов исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта педагогической деятельности по проблеме психолого-педагогической коррекции застенчивости учащихся старших классов.

2. Эмпирические: психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), наблюдение.

3. Методы количественной и качественной обработки данных.

Экспериментальная база исследования: КГУ «Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Этапы экспериментальной работы. Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап (декабрь 2020 г. – февраль 2021 г.). На этом этапе проанализированы основные положения научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции застенчивости учащихся старших классов.

2 этап (март 2022 г. - сентябрь 2022 г.). На этом этапе была произведена диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

3 этап (сентябрь 2022 г. - май 2023 г.) На данном этапе разработана и реализована программа коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области

4 этап (май 2023 г. – ноябрь 2023 г.). На данном этапе была определена эффективность коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области; проанализированы и обобщены полученные данные экспериментальной работы, произведено текстовое оформление материалов исследования, сформулированы выводы.

Апробация результатов исследования. Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: III Международная

педагогическая конференция «Профессия, что всем дает начало: роль педагога в современном образовании». Челябинск, 31 января – 08 апреля 2023 года

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Основная часть работы изложена на 78 страницах, в число которых входит 3 рисунка. Список использованных источников содержит 52 наименований.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

1.1 Феномен застенчивости в психолого-педагогической литературе

В современном мире к человеку предъявляется все больше требований. Для того чтобы добиться успеха в различных областях нужно, кроме интеллектуальной составляющей, профессионально важных компетенций обладать особым набором личностных качеств. Такие требования предъявляют не только к взрослым людям.

Все начинается со школьного возраста, в котором становится очевидным, что для успешного обучения дети и подростки должны обладать определённым, «социально одобренным» набором качеств личности (несмотря на личностно-ориентированный подход в образовании), то есть обладать социальной компетентностью. Однако она начинает формироваться много раньше школьного возраста. Замечено, что некоторым дошкольникам сложно взаимодействовать как со сверстниками, так и с взрослыми, то есть их социальная компетентность не формируется должным образом. Что же является этими критериями, образующими социальные компетенции, что входит в понятие социальные компетенции в дошкольном возрасте? Д

ля дошкольников - это компетенции, необходимые для социализации (познавательные, коммуникативные, общекультурные, физические, ценностно-смысловые, личностные); ценные для его последующей жизни умения и навыки коллективного поведения и коллективной деятельности; это и умение принимать общие цели, осуществлять познавательную деятельность [1]. Среди факторов, влияющих на формирование социально - компетентностных качеств, прежде всего, выделяются трудности общения в социуме. Известно, что застенчивость является одной из самых распространённых и самых сложных проблем межличностных отношений.

Она порождает массу предательских побочных эффектов. Среди них такие, как проблема знакомства с новыми людьми, выдвижение социальных инициатив, негативные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неумелое представление себя, скованность в присутствии других людей и пр. Застенчивый человек постоянно недоволен собой, реже находит работу, позволяющую задействовать свои реальные способности, медленнее строит успешную карьеру, труднее заводят дружеские/партнёрские или любовные отношения. Особенно важно понимать, что при отсутствии должного внимания на проблему застенчивости, особенно в случае патологических проявлений, у детей возникает социальная тревожность [19].

Застенчивость – это явление широко распространенное, поэтому проблемой застенчивости занимались и отечественные, и зарубежные ученые, такие как А.А. Реан, В. Н. Куницына, Л.Н.Галигузова, Ф. Зимбардо, Д. Изард, Ю.М.Орлов, М.Кляйн, Ж. ван ден Брук, Д.Каплан, Т.Л. Шишова и другие. В зарубежной литературе К.Изард, в своей монографии посвященной эмоциям человека, среди девяти фундаментальных эмоций выделяет и подробно рассматривает стыд и застенчивость. Однако он не дифференцирует эти понятия, что создает большие сложности в правильном понимании приводимых им статистических данных и теоретических рассуждений.

К.Изард подчеркивает, что ситуации, вызывающие стыд, различны для разных людей. Общей чертой этих ситуаций является присутствие в них возбуждения и удовольствия. При этом стыд на теоретическом уровне рассматривается как эмоция, а застенчивость — как личностная черта. Подчеркивается, что страх, вина, стыд и застенчивость играют большую

роль в человеческих отношениях, в процессах социализации и развития личности [11].

Психоаналитические подходы к застенчивости оперируют сценариями столкновений внутренних сил в терминах механизмов защиты, агрессии, перегруппировки сил. Представители психоанализа считают, что застенчивость формируется при нарушении гармонии между тремя составляющими структуры личности, выделенной З.Фрейдом.

Исследователь проблемы Д.Каплан рассматривает застенчивость отчасти как результат ориентации Эго на самое себя (так называемый нарциссизм). Несколько иная позиция у М.Кляйн. Она говорила о том, что застенчивость формируется в процессе преждевременного психологического обособления ребёнка от матери и становления ощущения собственной индивидуальности (1932). Выдающийся вклад в изучение застенчивости сделал Ф.Зимбардо, который говорил о том, что застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений: от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, вплоть до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Преодолевая свою застенчивость, человек открывает в себе скрытые силы, способность общаться, жить и др. [9,.

Ф. Зимбардо справедливо отмечает, что все рассуждения психоаналитиков касаются патологической застенчивости. Поэтому вряд ли они могут объяснить возникновение черты личности при нормальном развитии. Трудности изучения генезиса застенчивости связаны с тем, что эта особенность личности близка к боязливости, а смущение – к страху. Поэтому некоторые авторы стараются не пользоваться термином «застенчивость», а говорят о феномене поведенческого торможения или сдерживания (J. Kagan, J. Reznick, N. Snidmann, 1988).

Выявлено, что данный феномен устойчиво проявляется с 21-го месяца жизни ребенка до 5 с половиной лет [21]. К предпосылкам формирования застенчивости относятся и особенности детско-родительских отношений. По мнению Ф. Зимбардо, одной из причин застенчивости является предпочтение родителями одного ребёнка по сравнению с другими. Другая причина – не желанность ребенка для родителей. С точки зрения Ж. ван ден Брук, застенчивость – результат воспитания тех ценностей, которые ребёнок усваивает от взрослых [6].

С конца 70-х годов существует клиника застенчивости, соучредителями которой являются Ф.Зимбардо и Л.Хендерсон [19]. Также с 1994 года в Америке функционирует институт застенчивости под руководством Ф.Зимбардо. По данным газеты The New York Times десять миллионов взрослых американцев регулярно страдают от застенчивости такой интенсивности, что ее можно классифицировать как заболевание, именуемое повышенной социальной тревожностью. Таким образом, в изучении феномена застенчивости присутствует и клинический аспект. 59 В отечественной психологии застенчивость как отдельное свойство личности не изучалась так тщательно, как в зарубежной литературе, но всё же удостоилась внимания ряда исследователей. Так, Л.В.Краснова считает, что феномен застенчивости является одним из самых распространённых и сложных проблем межличностного общения [14].

Т.Л. Шишова писала в своей книге, что: «Застенчивость – лишь маска, за которой скрываются совершенно иные психологические трудности»[18]. Там же автор говорит, что «застенчивость маскирует повышенную ранимость, обидчивость» [18].

И.Я. Медведева и Т.Л. Шишова отмечали, что «застенчивость - это комплекс неполноценности, помноженный на эгоцентризм» [18] А.А. Реан считает, что существует связь аутоагрессии личности со

способностью/неспособностью к успешной социальной адаптации, с успешностью/неуспешностью межличностного взаимодействия. Уровень аутоагрессии личности отрицательно коррелирует с общительностью и положительно — с застенчивостью [16]. Л.С. Славина, А.А. Реан выделяют эмоциональные переживания детей в межличностных отношениях и их неадекватное реагирование на окружающих [17, с.60]

В. Н. Куницына считает, что застенчивость - это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения; проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания. Застенчивость, по ее мнению, наиболее тесно связана со стыдом - эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность и имеющей многообразные характерные проявления. На психологическом уровне стыд может вызываться ситуацией, которая фокусирует внимание на “я” или на некотором аспекте “я”, который оказывается “несоответствующим” социальной норме. Любое переживание, которое создает у человека чувство неуместного самораскрытия, может вызвать стыд. Кроме обостренного самосознания и специфических черт восприятия себя, стыд сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко и ощущением неудачи, поражения, затрагивает сферу мыслительных процессов (эмоционально-когнитивный шок - С.В. , А.К.). Стыд обычно возникает в присутствии других людей, но может возникать и в уединении [15].

Л.И. Катаева утверждает, что «на сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость является результатом

реакции на эмоцию страха, которая возникает в определённый момент при взаимодействии малыша с другими людьми и впоследствии закрепляется» [12, с.3].

Застенчивость порождает ряд существенных трудностей в общении людей и в их отношениях, поэтому происхождение этой особенности, как и большинства других внутренних психологических проблем человека, уходит своими корнями в детство. Так, например, наблюдения Л.Н. Галигузовой показали, что застенчивость появляется у многих детей уже в 3 – 4 - летнем возрасте и сохраняется на протяжении всего дошкольного детства. Практически все дети с застенчивым поведением в 3 года сохраняли это качество до 7 лет. Вместе с тем выраженность застенчивости меняется на протяжении дошкольного периода. Слабее всего она проявляется в младшем дошкольном возрасте, резко возрастает на пятом году жизни и сокращается к 7 годам. При этом на пятом году жизни усиление застенчивости приобретает характер возрастного феномена. Выраженность застенчивости здесь, очевидно, связана со становлением новой потребности в общении ребёнка в признании и уважении других людей, т.е. с формированием личности [7].

Следовательно, в связи с изложенным выше, можно сделать вывод, что научные подходы к феноменологии застенчивости различны, что говорит о нехватке целостности и однозначности научных представлений о феномене личности застенчивого ребёнка. Многие авторы полагают, что застенчивость связана с такими личностными конструктами как тревожность, особенно в ситуациях речевого общения, агрессивность, обидчивость, демонстративность [12].

Эти предположения нашли экспериментальное подтверждение, в том числе в случаях нарушенного развития. Работа по этому направлению проводится авторами настоящей статьи на кафедре клинической и

специальной психологии Московского городского педагогического университета с 2010 года [5].

1.2 Формы проявления застенчивости

С точки зрения психологии застенчивость представляет собой нарушение эмоционально-волевой сферы и имеет различные степени тяжести. Застенчивость – широко распространенное явление, которое встречается во всем мире. Формы проявления застенчивости и степень ее тяжести разнообразны в различных странах. Так, например, в Китае застенчивость не является повсеместно распространенной проблемой, в России же это явление встречается весьма часто.

У разных людей формы проявления застенчивости различаются в зависимости от возраста, вызвавших застенчивость причин и реакции окружающих, застенчивость может проявляться в той или иной степени – от легкого смущения при общении с незнакомыми людьми до полного избегания всяческого общения и появления глубоких неврозов. Основная масса застенчивых людей испытывает застенчивость средней степени тяжести – эти люди в обычном своем состоянии способны нормально общаться, а испытывают затруднения в определенных ситуациях или сталкиваясь с определенным типом людей. Бывает, что застенчивость пытаются прятать за внешней раскрепощенностью, иногда излишней, что может производить неприятное впечатление на окружающих людей.

Чаще проявления застенчивости можно наблюдать у детей. Вероятно, это связано с тем, что взрослые люди могут самостоятельно преодолеть свою стеснительность или научиться ее тщательно скрывать. Детям же недоступно высокое самообладание и умение анализировать свое внутренне состояние, позволяющее бороться с проблемой.

Если не предпринимать меры для устранения застенчивости, у некоторых детей она может усугубляться и принимать хронические формы, а впоследствии может стать характерной чертой поведения ребенка. В большей мере застенчивости подвержены девочки, но к специалистам с этой проблемой чаще обращаются родители мальчиков, так как традиционно считается, что стеснительность характерна для девочек и является для них положительной чертой характера. В то же время считается, что в поведении мальчиков застенчивость неуместна. Тем не менее, как показывает практика, застенчивость может доставлять немало неприятностей, как мальчикам, так и девочкам.

Установлено, что в определенные возрастные периоды дети больше подвержены застенчивости, затем застенчивость у большинства снижается и постепенно пропадает. Например, у дошкольников такой период приходится примерно на пять лет. Дети в этом возрасте остро нуждаются в уважительном отношении, в одобрении и поощрении, любые замечания и подшучивания могут вызвать сильный гнев и обиду. Очень важно относиться к детям в этот период со всем возможным вниманием и деликатностью, так как нетактичное поведение взрослых способствует усилению стеснительности и может привести к возникновению устойчивых форм застенчивости.

Большинство застенчивых людей страдают этим недугом из-за сниженной самооценки и недостаточного умения вести себя в обществе легко и непринужденно. Если легкая степень застенчивости – небольшое смущение в некоторых ситуациях, например, при общении с незнакомыми людьми или при необходимости принимать участие в публичном выступлении, – как правило, не приносит значительного дискомфорта и вскоре бесследно проходит, то в сильно выраженной застенчивости таится

немало опасностей – стеснительность может перерасти в неврозы и привести к тяжелым депрессиям.

Близкое общение людей предполагает доверие. Застенчивые люди в большинстве своем недоверчиво относятся к окружающим их людям и везде ищут подвох. Самый простой, на первый взгляд, вопрос может вызвать у них чувство, что в их личную жизнь грубо вторгаются и стремятся раскрыть все тайны. Каждый человек склонен ставить защитные барьеры, чтобы защитить свою внутреннюю жизнь, не допускать в нее любопытных; застенчивые люди возводят целые баррикады на пути желающих приблизиться к ним.

Очень сложно распознать индивидуальные барьеры застенчивости, они обычно бывают тщательно спрятаны. Одно и то же действие может расцениваться разными людьми совершенно по-разному. Пожатие руки может расцениваться одним человеком как ничего не значащая формальность, другим – как проявление личной симпатии.

Застенчивые люди иногда отличаются противоречивым поведением. С одной стороны, они хотят общения и посылают сигналы, призывающие к сближению, с другой – они боятся общения, и поэтому отталкивают людей. Иногда это случается подсознательно, и застенчивые люди недоумевают, почему все их попытки наладить контакт терпят неудачу. Психологи установили, что некоторые люди боятся потерпеть неудачу до такой степени, что стараются полностью избегать ситуаций, которые могут обернуться поражением. Если же такая ситуация неизбежна, то может возникнуть парадоксальный эффект – человек прилагает заведомо недостаточные усилия для достижения цели, что позволяет ему в случае неудачи списать поражение именно на недостаточность возможностей, а не способностей.

Все проявления застенчивости принято подразделять на:

- 1) внешние (поведенческие);
- 2) внутренние (психоэмоциональные);
- 3) физиологические.

Выделим основные внешние поведенческие признаки застенчивого человека :

- 1) человек неохотно вступает в контакт с посторонними людьми;
- 2) избегает смотреть в глаза;
- 3) стесняется начать и поддержать беседу;
- 4) не задает вопросов, на заданные вопросы отвечает с видимой неохотой, тихим голосом.

Застенчивый человек не может свободно излагать свою точку зрения, ему трудно выразить и проявить себя как собеседника. Поведение застенчивых людей препятствует общему процессу социализации и адаптации в обществе. Искусственно создается замкнутый круг: чем больше человек стесняется, тем меньше у него общения с окружающими людьми, и чем меньше у него навыков общения, тем больше его застенчивость. Застенчивому человеку из-за недостатка общения трудно создать свой внутренний мир, что мешает адекватной оценке человеческих взаимоотношений. Отсутствует понимание полноценного человеческого общения.

Застенчивый человек очень раним, болезненно воспринимает критику со стороны и в то же время постоянно критикует себя. Человек постоянно сосредоточен на своих недостатках и ошибках, ему сопутствует страх быть непонятым и смешным. Застенчивые люди часто смущаются, чувствуют себя беспомощными, неловкими, несостоятельными. Застенчивый человек сконцентрирован на своих неприятных ощущениях и переживает их уже заранее, доставляя себе дополнительный дискомфорт. Часто эта настроенность на плохой результат приводит к тому, что человек

отказывается от каких-то действий только по той причине, что они могут привести к неприятным последствиям. Застенчивые люди не умеют преподнести себя из-за скудности опыта общения, не умеют отстаивать свою точку зрения, заранее уверены в своей неинтересности.

Физиологические проявления застенчивости: учащенный пульс и сердцебиение, потоотделение, покраснение кожных покровов. У некоторых людей могут появляться ощущения пустоты или холода в животе. Подобные симптомы, возникающие при эмоциональном напряжении, знакомы всем людям, все так или иначе иногда переживают их, но заикленность застенчивых людей на своих негативных ощущениях многократно усиливает их.

Застенчивым людям больше, чем кому-либо приходится испытывать такие неприятные чувства, как неловкость и смущение. Неловкость можно назвать эгоцентризмом с отрицательным знаком. Неловкость возникает в моменты, когда человек затрудняется в выполнении каких-либо действий из страха, что произведет плохое впечатление на окружающих. Застенчивым людям неловкость приходится переживать гораздо чаще, так как они и без того постоянно озабочены производимым на окружающих впечатлением.

Все люди иногда переживают чувство смущения, когда появляется кратковременное чувство потери уверенности и уважения к себе. Обычно это чувство быстро проходит. Смущение обычно возникает в случае, если выставляются на всеобщее обозрение какие-то подробности частной жизни человека, или человека застают в то время, когда он делает что-то очень личное, что обычно не принято выставлять напоказ. Застенчивые люди помимо этого испытывают чувство смущения в момент, когда к ним привлекается общественное внимание, например, учитель хвалит стеснительного ребенка, говорит, что он замечательно выполнил

контрольное задание и не допустил ни одной ошибки. Весь класс обращает внимание на этого ученика; ему приятна похвала, но в то же время он не знает, куда деть себя от смущения. Кроме этого, смущение возникает в моменты, когда человек попадает в неловкое положение, показывает собственную несостоятельность в чем-либо, не оправдывает оказанного ему доверия. Люди, показавшие себя не с лучшей стороны на публике, испытывают смущение в гораздо большей степени, чем те, кто допустил ошибку в одиночестве. Раскрепощенные люди, попадая в ситуации, когда им приходится испытывать смущение, часто прибегают к различным отвлекающим маневрам с целью вернуть уважение окружающих и самого себя. Застенчивые люди, обычно страдающие заниженной самооценкой, переживают смущение гораздо острее и стремятся избегать неловких ситуаций, часто за счет ограничения общения, из-за чего застенчивость только увеличивается. В силу своей сконцентрированности на собственных недостатках, застенчивые люди часто испытывают чувство смущения, даже находясь в одиночестве, просто представляя себе ситуации, в которых они могли бы выглядеть не лучшим образом или вспоминая уже произошедшие.

Принято считать застенчивость отклонением в поведении и общении человека, возникающем под воздействием различных причин. Но иногда застенчивость возникает только после того, как появляется ярлык, определяющий поведение данного человека как поведение застенчивого. Растет человек, абсолютно нормальный во всех отношениях и считающий себя совершенно нормальным, но тут появляется кто-то, кто сообщает этому человеку, что он толстый, замкнутый, трусливый и т. д., соответственно ситуации. Даже если на самом деле это неправда, внушаемый и чувствительный человек может принять подобное утверждение как аксиому и подсознательно выстраивать свое дальнейшее

поведение согласно этому утверждению. Стоит сказать девочке, особенно в подростковом возрасте, когда психика взрослого человека особенно уязвима, что она полновата, – очень вероятно, что эта девочка озаботится своим весом, начнет применять различные эффективные способы и методики для похудения, даже если на самом деле она худая. Что уж говорить о случае, когда девочка действительно страдает избыточным весом. На физическую проблему – лишний вес – накладывается моральная – осознание себя толстой, непривлекательной, даже уродливой и страстное желание похудеть любой ценой, которое может привести к весьма плачевным результатам. Поэтому люди должны с осторожностью относиться к оценке других людей, особенно это касается оценки детей их родителями, ведь родители являются для ребенка главным авторитетом, и одно неосторожное слово может привести к появлению целого букета различных комплексов у чувствительного ребенка.

Следует помнить, что любой ярлык отражает в первую очередь субъективное мнение и жизненную позицию самого автора. Навешивание ярлыка направлено, как правило, на то, чтобы оставить у человека глубокое неприятие, эмоциональный дискомфорт. Мысли, которые какой-либо конкретный человек выражает в данную минуту под воздействием данных обстоятельств и вызванные определенными событиями, могут значительно преобразиться у этого же человека под воздействием времени или обстоятельств. Именно по этим причинам недопустимо слепое принятие чужого мнения на веру. Родители должны объяснить это своему ребенку, если видят, что он подвержен влиянию чужого мнения о себе. Также часто случается так, что ярлыки на человека вешает не кто-то чужой и недружелюбный, а он сам.

Навешивание ярлыка может сильно повредить его обладателю. Прежде чем быть категоричным в своих суждениях, хорошо подумайте, к

каким последствиям может привести ваша категоричность. Не надо забывать, что воздействие ярлыков на людские умы весьма велико. Стоит услышать, что у вас недостаточно стройная фигура или излишне замкнутый характер и поверить в это – вы тут же начинаете отмечать, как плохо сидят на вас вещи из-за полноты или какие большие проблемы в общении возникают у вас с окружающими. Стоит человеку прилепить на себя какой-нибудь ярлык или позволить сделать это, как тут же меняется отношение к нему со стороны окружающих его людей и самого себя. Очень трудно позже будет переломить ситуацию и доказать всем, что на самом деле ты не такой, как принято считать. Все в твоём поведении будет служить в глазах окружающих подтверждением того самого ярлыка, а факты, отвергающие его правдивость, – просто отметаться и не замечаться остальными.

Многие люди просто не готовы тратить время и силы на то, чтобы увидеть, что же представляет из себя этот человек, гораздо проще принять на веру утверждение, что он такой-то (нелюдимый, застенчивый, неинтересный) – и этого оказывается достаточно для выстраивания дальнейшей тактики поведения по отношению к нему, вне зависимости от того, что человек думает и чувствует на самом деле. По этому поводу американские психологи проводили эксперименты, в ходе которых несколько человек устраивались на лечение в психиатрическую больницу. Целью их исследования было установить, когда заканчивается действие понятия «психически ненормальный человек». Выяснилось, что никогда. «Бывших психов» не бывает, если человек однажды получил повод для того, чтобы его назвали таким образом, этот ярлык приклеен к нему навсегда. Отношение общества к таким людям весьма настороженное – таких людей не хотят принимать на работу, у них возникают проблемы в личной и семейной жизни. Даже доказательство того, что человек

излечился, не служит поводом для изменения отношения окружающих к нему.

Часто случается так, что ярлык возникает без особых на то причин, как следствие неправильных умозаключений и предположений. Человек может сделать неверный вывод из какого-либо явления, опереться на этот вывод как основополагающий и выстраивать свое поведение, согласуясь с этим самым выводом и не доискиваясь до настоящих причин. Например, впечатлительный и чувствительный ребенок, поселившись в новом районе, слышит от ребенка, с которым повстречался и попытался познакомиться на улице, что с ним не хотят играть. Родители, заметив через некоторое время, что их ребенок стесняется подходить к незнакомым детям, вряд ли смогут докопаться до истинной причины возникновения проблем в общении их малыша с окружающими детьми. А если бы кто-то объяснил ребенку, что с ним не захотел играть другой ребенок потому, что его только что поругали родители и у него не было настроения играть, а не потому, что «новенький» неинтересный и некрасивый, таких проблем могло и не быть.

Впечатлительным и застенчивым людям свойственно обвинять себя во всех неприятностях, произошедших с ними, и искать причину в себе, в то время как незастенчивые винят в неудачах ситуацию, окружение – что угодно, только не себя. Очень немногие способны беспристрастно разбирать ситуацию и только потом выносить свое решение.

Очевидно, что застенчивость сигнализирует о неуверенности человека в самом себе. Рассмотрим отличие уверенного человека от неуверенного .

Уверенный человек знает свои возможности и способности; он твердо уверен в своих правах; он умеет выражать свои чувства и желания приемлемым способом, не вызывая жалости и насмешек; он общается со

всеми людьми на равных; умеет просить о помощи и корректно отказывать. Уверенный человек ставит перед собой цели и ищет способы и возможности для их достижения, если что-то не получается, он не унывает, а вносит коррективы в первоначальные планы.

В противоположность, застенчивый человек (неуверенный) не уверен, что заслуживает чего-либо стоящего, если ему удалось чего-то добиться, он скорее воспринимает это как подарок свыше, нежели плод своих многодневных усилий. Он тщательно скрывает свои переживания, так как боится выглядеть жалким и смешным; ему трудно общаться с людьми, особенно с теми, кто занимает более высокое положение в обществе; стесняется просить о помощи и не умеет говорить «нет». Любое проявление грубости или агрессии застенчивый принимает на свой счет и становится предметом дополнительных переживаний. Таким образом, застенчивый человек относится к жизни с позиции самозащиты, тратя много сил на тревоги и переживания.

Застенчивые люди не умеют говорить о своих переживаниях и чувствах.

Уверенный в себе человек с легкостью говорит такие фразы, как: «Мне неприятно», «Я очень расстроен», «Мне больно слышать твои слова», в то время как неуверенные в себе люди думают и выражаются иначе: «Ты меня обижаешь», «Ты делаешь мне больно», «Ты хочешь меня унижить».

Уверенный человек пытается понять и донести до своего собеседника свои эмоции и переживания, что так трудно дается застенчивому человеку. Именно это неумение сформулировать и озвучить проблему вызывает у застенчивых людей приступы гнева и обиды, которые ищут выход в крике и в обвинениях. Иногда наоборот, эти желания попросту подавляются и откладываются «до лучших времен», в

следующий раз незначительный, на первый взгляд, повод вызывает вспышку нешуточных «накопленных» негативных эмоций.

Для неуверенных в себе людей в большей мере характерны обиды на других людей, вызванные непониманием. Неуверенный человек обижается: «Ты должен был понять, что я хочу...», «Неужели не видишь, что я очень обижен...», вместо того, чтобы вслух рассказать о своих чувствах и желаниях. Неуверенный человек ждет, когда окружающие постараются «угадать», чего он хочет и о чем думает, и если этого не происходит, чувствует себя разочарованным и оскорбленным.

Для застенчивых людей характерно использование таких утверждений, как «Я не смогу...», «Я не уверен...», «Это невозможно...», «Я сомневаюсь...», «Это не так просто...» и т. д. Застенчивые люди часто вешают на себя ярлыки, от которых не так просто избавиться в дальнейшем, им свойственно делать выводы и допускать утверждения очевидных, на их взгляд, вещей, которые на самом деле не так уж очевидны, например: «Со мной неинтересно общаться», «Они думают, что я неудачник», «Мне всегда не везет», «Я не так умен, как мои коллеги (одноклассники)». Известный врач и психотерапевт Дж. Джампольски предлагает такой способ в излечении застенчивости: анализ воздействия слов, употребляемых людьми в общении с другими людьми и в отношении самих себя. Осознание того, что некоторые общеупотребительные фразы способны влиять на наше внутреннее равновесие, наталкивает на простую мысль – избавление от этих слов и выражений может принести пользу. Дж. Джампольски предлагает каждый раз, когда вы употребляете такое выражение, представить его написанным мелом на доске и стереть, избегая его употребления в дальнейшем. Вот эти слова, присущие неуверенному в себе человеку: «не могу, невозможно, не

получится, ограничения, пытаться, если только, трудно, должен, обязан, сомнения» и т. д.

Повышение самооценки – не столь сложная задача, как может показаться на первый взгляд. Проблема неуверенности в себе – чересчур завышенный уровень идеала, к которому стремится застенчивый человек. Задача застенчивого человека – научиться легче и спокойней относиться к некоторым вещам, перестать изводить себя постоянными терзаниями и научиться воспринимать и любить себя именно таким, какой он есть.

Как застенчивые люди представляют самого себя? Иногда в процессе общения стеснительный человек мысленно видит картину, которую он собой представляет в данный момент – манеру разговаривать, мимику, жестикуляцию – и испытывает чувство скованности, неловкости оттого, что ему кажется, что на собеседника он производит ужасное впечатление. Это вызывает дополнительное напряжение, что только усугубляет ситуацию и доставляет человеку настоящие страдания. Психологи проводили опросы, в которых участвовали школьники. Выяснилось, что большинство опрошенных застенчивых детей считают себя непривлекательными внешне – слишком низкими, высокими, толстыми, худыми – и оценивают свой уровень интеллекта ниже, чем их незастенчивые сверстники. Очевидно, стандарты таких детей сильно завышены, что приводит к уменьшению значимости в собственных глазах. Застенчивые люди постоянно сравнивают себя с другими людьми, и часто сравнение оказывается не в их пользу.

Иногда ошибочно считается, что у застенчивых детей снижен уровень интеллекта. Это мнение возникает из-за того, что ребенок затрудняется устно проявлять свои способности, затрудняется с ответами, что производит впечатление незнания и неумения. Как правило, письменные задания застенчивые дети выполняют ничуть не хуже

незастенчивых сверстников. Немногословность часто воспринимается детьми как низкий уровень интеллекта. В некоторых случаях застенчивость может воздействовать на интеллектуальные способности – заставлять человека «впадать в ступор».

Например, ребенок должен принять участие в концерте. Ребенок много репетировал, прекрасно подготовлен к выступлению, настал момент – и ребенок теряется. Он стоит на сцене и не может выдать из себя ни слова. В такие моменты у человека застенчивость отнимает способность логично мыслить, человек чувствует себя маленьким, беспомощным и глупым, ни на что не способным.

Психологические исследования доказывают, что умственные способности ничуть не страдают от застенчивости, тем не менее стеснительные дети часто считают себя менее сообразительными и умными. Зачастую это происходит оттого, что застенчивые дети менее ориентированы на успех, остро реагируют на оценку учителя и одноклассников, в случае неудачи или порицания могут испытать сильное смущение, которое может полностью затормозить деятельность ребенка. Собственную скованность и неумение публично выступать они расценивают как недостаток интеллекта.

У застенчивых детей в первую очередь страдает сфера эмоций и чувств. Малыш испытывает противоречивые чувства – он жаждет легкого и непринужденного общения, но робеет, боится показаться неинтересным и замыкается в себе. С одной стороны, он хочет, чтобы окружающий мир узнал о его желаниях и способностях, с другой – оберегает свой внутренний мир от грубого вмешательства. Поэтому застенчивый ребенок пытается найти свое укрытие в незаметности, раствориться в толпе.

Принято считать, что застенчивые дети оценивают себя слишком низко, не ценят своих талантов и преувеличивают свои недостатки. На

самом деле самооценка застенчивого ребенка может быть вполне адекватной, но в силу каких-то причин он может думать, что окружающие думают о нем намного хуже, чем он сам. Часто застенчивые дети в душе считают, что обладают различными талантами и высокими моральными качествами, очень хотят заслужить признание и уважение окружающих, но стесняются этих чувств и считают их недостойными.

Известны случаи, когда люди страдают от своей застенчивости на протяжении всей жизни, потому что родители (друзья, учителя, родственники) сказали какую-то фразу, из-за которой человек почувствовал себя очень неуверенно. Например, мама сердится, что малыш никак не может нарисовать карандашами домик, линии получаются кривые, рядом с домиком гуляет кошка, размеры которой превосходят сам домик. Мама в сердцах говорит: «Ну что ж ты такой, ничего не можешь сделать нормально!» Ребенок берет эту фразу на заметку, в следующий раз, когда он не может с чем-либо справиться, он вспоминает, что ничего не умеет делать нормально, принимает это утверждение к сведению и, соответственно, дальше вся его деятельность проходит под этим лозунгом. Ребенок не видит смысла прилагать усилия там, где его старания не будут оценены. Таким образом, ребенок уверен, что он способен на что-то, но при этом уверен, что другие считают его ни на что не способным. Появляется разрыв в оценке самого себя и в оценке этого человека другими людьми, этот разрыв обычно возрастает с возрастом. Отношение ребенка к себе проходит через отношение к нему других людей, разрыв этих двух планок отношений вызывает в нем дисгармонию, страх, что его поведение заставит людей думать о нем еще хуже, ребенок становится замкнутым, по возможности старается избегать общения. Застенчивые дети обладают такой особенностью потребностно-мотивационной сферы, как преобладание личностных мотивов над всеми остальными. Все, что он

делает, он старается сделать не хорошо, а так, как это должно понравиться взрослым.

Постоянное ожидание оценки со стороны окружающих держит ребенка в постоянном напряжении, не позволяет расслабиться – а вдруг сделаю что-нибудь неправильно? Если застенчивый ребенок попадает в новое окружение, его мучают сомнения по всем возможным и невозможным поводам: нравится ли им моя прическа? Удивляет ли их моя манера разговаривать? Все замечательно играют в футбол, а я не умею. Все очень симпатичные, а я некрасивый. И так до бесконечности.

Признаки уверенности читаются во всем облике человека, в его мимике и жестикуляции, манере говорить, двигаться, в умении человека выслушивать собеседника и во многом другом. В психологии существует такое понятие, как механизм обратной связи, который заключается в том, что человек ведет себя так, как он себя ощущает, и наоборот, ощущает себя так, как ведет. На основе этого принципа разработано много методик, позволяющих успешно преодолевать различные качества человека, негативно влияющие на его жизнедеятельность и самоощущение. Таким образом, поведение, имитирующее поведение уверенного в себе человека, позволяет застенчивому человеку повысить свою самооценку. Приняв непринужденную позу – расправив плечи и выпрямив спину, высоко подняв голову, спокойно глядя собеседнику в глаза, – человек чувствует себя уверенней.

Застенчивость можно наблюдать даже в поведении совсем маленьких детей: в компании малознакомых или незнакомых людей малыш прячется за мамой, отказывается участвовать в общении. У застенчивых детей часто отмечается не очень устойчивая нервная система, они легко возбуждаются, с осторожностью и опаской относятся к любым нововведениям, быстро утомляются, иногда бывают плаксивыми. Такие

дети требуют строгого соблюдения режима кормления и сна, новые впечатления и эмоции следует тщательно дозировать, наблюдая за состоянием малыша. При первых признаках утомления стоит успокоить малыша, уложить его спать, по возможности переместить его в привычную знакомую обстановку.

Застенчивые дети дошкольного возраста тоже часто льнут к матерям, ища у них защиты от окружающей действительности. Вот типичная картина поведения застенчивого ребенка дошкольного возраста: во время общения со сверстниками малыш держится в стороне от детских игр, хотя игра явно его интересует, наблюдает за играющими, но не решается присоединиться. Часто на приглашение включиться в игру ребенок отвечает отказом из-за страха сделать что-то неправильно. Общение с небольшим количеством давно знакомых людей, как правило, ничем не отличается от обычного детского общения, т. е. основные проявления застенчивости возникают при общении с незнакомыми детьми или с большой группой детей.

Если к застенчивому ребенку обращается доброжелательно настроенный взрослый человек, ребенок смущенно улыбается, ерзает на стуле, втягивает голову в плечи, посматривает искоса – избегает прямого взгляда; если следует просьба выполнить какие-либо действия, робко отказывается или выполняет, иногда не с первой попытки; если взрослый задает вопрос – ребенок отвечает неуверенно, тихим голосом, шепотом или не отвечает совсем. Если взрослый настроен решительно, ведет себя резко и нетерпеливо, ребенок теряется, иногда даже пугается, просьбу выполняет торопливо или отказывается выполнять, часто путается и ошибается, на вопросы отвечает нерешительно или не отвечает совсем, отворачивается, избегает смотреть в глаза.

В школьном возрасте застенчивость можно проиллюстрировать поведением ребенка, отвечающего возле доски. Следует вопрос учителя или предложение выполнить какое-либо задание. Застенчивый ученик, даже если он хорошо подготовлен, смущается, краснеет, затрудняется с ответом. Если в этот момент класс ведет себя некорректно – начинает нарочно громко подсказывать, вышучивать ребенка, – смущение возрастает, отвечающий уже не способен отвечать и просто ждет, когда это испытание закончится и он сможет сесть на место. Педагогу стоит проявить такт и помочь ребенку с достоинством выйти из ситуации.

Наиболее острые проявления застенчивости можно наблюдать во время проведения детских утренников или других массовых мероприятий. Ребенок может быть хорошо подготовлен, но из-за стеснительности выученное стихотворение рассказывает скороговоркой, тихим голосом или шепотом, иногда совсем отказывается, и сам при этом очень расстраивается. Во время проведения коллективных публичных выступлений таких проблем, как правило, не возникает. Совместно с другими детьми застенчивый ребенок может и станцевать, и спеть. Таким образом, смущение вызывает привлечение общественного внимания к своей персоне.

Зачастую застенчивости школьников сопутствуют другие тревожащие черты поведения – мнительность, тревожность, замкнутость, различные страхи.

Наиболее сильно застенчивость проявляется при освоении детьми новых сфер деятельности, при поступлении в ясли, детский сад или школу. Переход ребенка из одной среды в другую (из дома – в ясли, из детского сада – в школу), изменение окружающих условий заставляет детей чувствовать себя неуверенно, дети зачастую боятся проявить незнание или неумение и стесняются в этом признаться, затрудняются попросить

помощь. В большинстве случаев ребенок хочет общаться с другими людьми, но испытывает при общении большой дискомфорт, не знает, как этого избежать, из-за чего ему приходится подавлять свои желания и скрывать свои возможности.

Второй период повышенной застенчивости у детей приходится на подростковый возраст. Примерно в возрасте 12–14 лет у подростков внутренний взор направлен на собственное Я, усиливается склонность к самоанализу и самонаблюдению, подросток пытается найти себя в окружающем мире. Часто в этом возрасте самооценка человека является неадекватной, заниженной, подросток уверен, что окружающие имеют о нем исключительно плохое мнение, считает себя неинтересным и незначительным. Такая подозрительность, если ребенок не может с ней справиться самостоятельно, и никто не окажет ему моральной поддержки и помощи, может перерасти со временем в депрессивное состояние. Все эти проявления более ярко выражены у девочек. Вступление в пору юношества характеризуется повышением самооценки и самоуважения, и постепенно застенчивость ослабевает.

Застенчивые подростки, как правило, ненавидят свою стеснительность, мечтают от нее избавиться и стать такими, как остальные – смелыми, раскрепощенными, легкими в общении. Подростка мучают сомнения, тревоги и переживания из-за своей робости, он тоскует и страдает. Порой это выплескивается в сверхкомпенсацию застенчивости, когда подросток начинает вести себя самоуверенно, вызывающе, иногда даже нахально и агрессивно. В такие периоды подростки могут грубить людям, которых в общем-то очень уважают, вести себя неадекватно, совершать поступки, на которые в обычном состоянии не смогли бы решиться. Такое поведение вызвано стремлением подростка быть таким же, как и все, и доказать всему свету, что он совершенно не застенчив, а

наоборот, смел и раскрепощен. Ведя себя таким образом, подросток понимает, что поступает неправильно, но не может остановиться без посторонней помощи. В это время для него особенно важна психологическая поддержка и понимание близких людей. В этот период для подростков характерны такие акты самоутверждения, как побеги из дома родителей, увлечение татуировками, пирсингом, иногда спиртным и наркотиками как знак проявления независимости и потребности принимать самостоятельные решения.

Переход из подросткового возраста в юношеский приводит к переоценке понятий и ценностей. В том числе меняется отношение к застенчивости, особенно под влиянием того, что в этот период у молодых людей повышается самооценка, приходит самоуважение и понимание ценности своей личности.

Застенчивые люди часто обладают такой интересной особенностью – робкие и нерешительные в повседневной жизни, они бывают отчаянно-храбрыми в критической обстановке. Подтверждение этому можно найти в истории и литературе – например, было описано немало случаев, как во время Великой Отечественной войны стеснительные люди вели себя героически в минуты опасности. В такие моменты застенчивым человеком овладевает оцепенение, которое не дает ему чувствовать страх за собственную жизнь, но позволяет отлично соображать и вести себя обдуманно и решительно.

Принято думать, что застенчивость препятствует успешности человека, тогда как наглость и самоуверенность помогают человеку добиться больших успехов в жизни. На самом деле это не совсем так. Застенчивым людям присущи такие качества, как самообладание, умение анализировать и прогнозировать, что просто необходимо в современном деловом мире. Наглость дает возможность человеку где-то опередить,

оттолкнуть соперника, стать первым. Все зависит от того, какие цели перед человеком стоят и в какой жизненной сфере он хотел бы добиться успеха. Поэтому, например, в карьерном продвижении менеджера крупной компании личностные качества застенчивого человека будут более уместны и предпочтительны.

В основном застенчивость возникает из-за того, что человек ставит перед собой завышенные цели и идеалы, которые не позволяют ему ни на минуту расслабиться и почувствовать себя спокойно и уверенно. Это начинается в детстве, когда родитель ставит в пример дочери или сыну мальчика из соседнего дома, который замечательно кушает и всегда слушается маму. Таким образом родитель устанавливает перед ребенком идеал в каком-либо вопросе, которому ребенок обязан соответствовать. Порой ребенок и сам хочет соответствовать уровню своих родителей, успешных и самодостаточных людей, видя ежедневно их пример перед глазами. Если перед ребенком стоит слишком много идеалов, или эти идеалы выше общепринятых, логично предположить, что в дальнейшем он сам будет устанавливать перед собой завышенные планки и стараться быть первым во всех начинаниях. Для некоторых людей спортивного склада, с сильной волей и развитой настойчивостью, такой подход может быть очень хорош, будет двигать человека к новым и новым вершинам, но для обычного человека он может означать крушение всех планов и надежд в самом начале пути. Порой очень трудно смириться с тем, что ты представляешь собой класс «среднячков» – людей с умеренными амбициями и взглядами на жизнь, не очень яркой и броской внешностью, не пользующихся большой популярностью в обществе. В итоге человек живет по придуманным им же самим законам, стараясь соответствовать своим идеалам, не задумываясь, так ли они на самом деле хороши? Принесет ли достижение идеалов и поставленных целей чувство

удовлетворения своему обладателю или же достижение их является самоцелью и жизнь такого человека пройдет в вечной погоне за чем-то недостижимым, а в конечном счете может оказаться не таким уж важным и значимым. Очень страдают из-за этого дети. С самого раннего детства им прививается мысль, что они должны быть если не лучше, то никак уж не хуже других.

Одна и та же причина застенчивости – страх перед общением – может вызывать различные реакции у каждого отдельно взятого человека, поэтому не всегда проявления застенчивого поведения говорят о том, что перед вами действительно застенчивый человек. Конечно же, застенчивость сильно влияет на поведение человека, но не всегда такое поведение является единственным и главным признаком застенчивости. В любом случае человек застенчив ровно настолько, насколько чувствует себя таким, вне зависимости от его поведения на людях. Иногда стеснительность служит маской, за которой человек прячет по каким-то причинам истинные черты характера. Например, малообщительные люди. Для некоторых людей общение не играет большой роли, их больше устаивает жизнь, позволяющая погрузиться в свой собственный мир, состоящий из книг, живописи и других увлечений. Как известно, существует психологическая классификация людей на интровертов – самоуглубленных людей, познание которых обращено внутрь самого себя, и экстравертов – людей, открытых для внешнего мира. Люди-интроверты могут создавать ошибочное впечатление застенчивых людей, от которых они отличаются тем, что их самооценка находится в полном порядке и нежелание общаться происходит не от неумения правильно это делать, а от особенностей характера.

У некоторых детей нежелание общаться появляется как следствие неправильного воспитания и формирования у ребенка чересчур

завышенной оценки. Чувство собственной исключительности может заставлять ребенка думать, что другие дети просто недостойны его общения, или должны признавать его как лидера. Такое поведение не приветствуется другими детьми, из-за чего такой ребенок оказывается в изоляции. Поэтому слишком самоуверенный ребенок или отказывается от общения, принимая позицию: «это Я не хочу с ними общаться» или же просто отвергается своими сверстниками.

Иногда трудности общения могут быть вызваны тем, что у ребенка имеются недиагностированные нарушения речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы. Таким детям, несомненно, нужна своевременная помощь специалистов, которая поможет им научиться общению.

С другой стороны, часто застенчивость маскируется у детей под нарочито раскрепощенным, иногда даже развязным стилем поведения. Если вы видите у пяти–шестилетнего малыша отклонения в поведении: при незнакомых людях ребенок ломается, кривляется, невпопад хихикает, коверкает слова – знайте, у этого ребенка развивается застенчивость, страх общения выливается таким вот неадекватным образом. Вырастая, такие дети, стремясь избавиться от зависимости, могут попасть в компанию, где все ее члены ведут себя свободно, раскрепощено, употребляют спиртные напитки, широко используют ненормативную лексику. Таким образом, желание избавиться от застенчивости может привести к тому, что поведение застенчивого ребенка трансформируется в девиантное. Несомненно, застенчивые дети нуждаются в психологической помощи и поддержке, иначе в дальнейшем он может пострадать из-за своей проблемы.

Как показали исследования, дети считают застенчивость отрицательным качеством личности. Также было установлено, что, как

правило, дети не замечают застенчивости у своих родителей, но в то же время прекрасно распознают ее в других людях, не столь близких – в школьных приятелях, учителях, знакомых. Отчасти это связано с тем, что родители выступают в семье по отношению к детям в качестве авторитета и просто не дают повода узнать о своей застенчивости, отчасти – застенчивость в глазах детей является отрицательной чертой, а родители, по их мнению, служат образцом для подражания и не могут обладать негативными качествами.

В то же время выяснилось, что матери очень легко распознают в своих детях застенчивость, в то время как отцы, особенно незастенчивые, не очень чувствительны к таким качествам личности. Существует интересная закономерность – застенчивые отцы очень тонко подмечают нюансы поведения у своих застенчивых детей, в то время как по отношению к незастенчивым детям эта чувствительность пропадает.

Во взрослом возрасте иногда застенчивые люди прячут свою стеснительность под маской весельчака-острослова, так что окружающие не могут догадаться, что этого человека постоянно мучают переживания и сомнения. Иногда такие люди без умолку болтают или, не прекращая, сыплют остротами, шутками. Такое поведение свойственно застенчивым экстравертам – эти люди прекрасно осознают свою застенчивость и прикладывают все усилия на ее ликвидацию.

Застенчивые люди не любят признаваться в своей застенчивости даже близким людям, стараются избегать разговоров о своей личности, тем самым глубже замыкаясь в себе и не давая окружающим возможности понять и увидеть свои положительные стороны.

Застенчивые люди не могут выступать ведущими в какой-либо сфере деятельности, в отличие от смелых, волевых людей им совершенно не

нужна власть над людьми, так как они не знают, как правильно ей распорядиться.

Существует еще такой вид застенчивости, как застенчивость перед самим собой. Такие люди могут вовсе не производить впечатления застенчивых, они четко знают, какими хочет видеть их общество, и прилагают все возможные усилия, чтобы понравиться окружающим. В основном это экстраверты, в силу своей целеустремленности они могут добиться в жизни немалых успехов, высоко пройти по карьерной лестнице и даже стать знаменитыми. Такие люди тратят массу сил на достижение своих целей, все заранее продумывают, высчитывают, планируют.

К сожалению, для них, такие застенчивые люди, ставя перед собой слишком высокие цели, не способны насладиться успехами, даже весьма значительными, если они ниже ожидаемых. Иногда поведение этих людей расценивается окружающими как бездушное и высокомерное, и никто не может подумать, что на самом деле этот человек не уверен в себе и своих возможностях.

Высокое самообладание таких людей, их умение держать себя в руках, привычка держать в тайне свои чувства и эмоции не допускают и мысли о том, что этот человек может страдать из-за чувства неполноценности, тем не менее многие известные люди, достигнув известной величины, признаются, что часто испытывают тревоги и сомнения, связанные с самооценкой.

1.3 Психолого-педагогические особенности проявления застенчивости у учащихся старших классов

Подростковый и ранний юношеский период в жизни молодого человека — это время социального и личностного самоопределения и самоутверждения. От того, насколько ровно и стабильно молодые люди переживают данный период, зависит формирование их самооценки,

уверенности в себе, что, безусловно, сказывается на их будущих профессиональных достижениях, поведении в критических и жизненных ситуациях, умении достичь гармонии и взаимопонимания в личной жизни. Молодой человек в этот период находится между двумя полюсами: мощным стремлением к самоутверждению, актуализации своего «я», проявлению сильных и ярких сторон своей природы и болезненным самоуничижением, страхом перед возможными поражениями, неверием в свои возможности. Этот возраст обусловлен внутренней нестабильностью и одновременно нарастанием социальной активности [9].

Таким образом, влияние застенчивости на личность в процессе взросления, когда формируется подлинная самостоятельность, аутентичность, способность нести ответственность за свои поступки и свою жизнь в целом имеет особо негативное значение.

По мнению И. С. Кона, юношеская застенчивость – естественный этап в развитии личности, так как общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и представляет для них самостоятельную ценность. В общении они удовлетворяют потребность пережить новый опыт, испытать себя в новой роли, расширить свое представление о себе, своих отношениях с другими. Ряд особенностей в общении у подростков почти закономерно вызывает юношескую застенчивость [7].

При этом застенчивые подростки и юноши испытывают большие трудности в установлении межличностных контактов (отсюда замкнутость, одиночество); пассивны в деятельности и жизнедеятельности в целом; чрезмерно озабочены оценкой себя другими людьми; более зависимы от других, ранимы, внушаемы, поддаются давлению со стороны окружения. В стадии установления первого контакта застенчивость является специфической трудностью доверительного межличностного общения. В свою очередь, изменившиеся социально-экономические

условия в современном мире требуют от молодых людей проявлять лидерские качества, коммуникативные умения, настойчивость, уверенность в себе и в целом быть конкурентоспособными на рынке труда. Таким образом, юноши и девушки, страдающие чрезмерно выраженной застенчивостью, изначально находятся в менее выгодных условиях для достижения социального и профессионального успеха. Изменение ценностных ориентаций людей привело к искажению восприятия застенчивого человека и более того к оценке данной характеристики личности как отрицательной. За последние годы значительно участились запросы в службы психологической помощи от родителей, стремящихся с самого раннего возраста вырастить из своих детей лидеров, «бизнесменов, активных строителей своей жизни», но часто не принимающих во внимание индивидуально-психологические особенности личности своего ребенка.

Таким образом, проблема преодоления застенчивости в подростковом и юношеском возрасте, для оптимизации социального взаимодействия детей приобретает особую значимость в теоретическом и практическом плане. Актуальным становится вопрос о путях и методах преодоления застенчивости, а также требуется разработка программ коррекции застенчивости. Рост распространенности явления застенчивости среди учащихся и необходимость специально организованной профессиональной работы с застенчивыми детьми и подростками определили проблему данного исследования, состоящую в поиске способов преодоления застенчивости учащихся старших классов. Несмотря на разное понимание застенчивости различными авторами, можно выделить общие характеристики в понимании ее генезиса. Это связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание

собственного смущения и возникновение затруднений при установлении контактов и в процессе общения в целом.

Обобщая имеющиеся данные о феномене застенчивости, констатируем следующее:

1. Застенчивость – сложное, интегративное психологическое явление, охватывающее все сферы личности и проявляющееся в состоянии нервно-психического напряжения, характеризующегося разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания [2].

2. Застенчивость аффективно тяжело переживается вследствие амбивалентного отношения к себе застенчивого человека. С одной стороны, застенчивые люди обладают высокой общей самооценкой, высоким уровнем притязаний, мотивацией достижения, а с другой – охвачены иррациональными когнициями о собственной неполноценности и об отрицательном отношении объектов общения [4].

3. Застенчивость всегда сопровождается необоснованным чувством вины и стыда, тревожностью, неуверенностью в себе, высоким уровнем рефлексивности и тревоги о своем «Я» [2].

4. Застенчивость формируется в детстве и связана в первую очередь с эмоциональными отношениями, с чувством доверия и безопасности в семейной системе. Механизмом, запускающим застенчивость, являются ситуации формального и неформального общения и взаимодействия, а также мысли о прошлых неудачах и промахах или будущих межличностных контактах [4].

Основываясь на проведенном теоретико-методологическом анализе базовых подходов к рассмотрению понятия, феномен застенчивость мы предлагаем понимать как интегративное личностное качество, связанное

со всеми сферами личности, которое аффективно тяжело переживается и определяется следующими характеристиками: тревогой о своем «Я»; сомнениями относительно ценности своего «Я»; подчиняемостью в поведении, предпочтением держаться в стороне и быть незаметным; неуверенностью в себе, робостью, медлительностью и сдержанностью в выражении своих чувств; склонностью к самоупрекам, чувству вины и стыда, недооценкой своих возможностей, знаний, способностей, мыслями об отрицательном отношении объектов общения.

Таким образом, застенчивость имеет две составляющие: субъективные переживания негативного характера и поведенческие проявления как результат переживаний. В силу частых негативных переживаний по поводу ситуации взаимодействия с другими людьми, у застенчивых людей недостаточно сформированы навыки эффективной коммуникации. Как следствие формируется определенная модель поведения, не позволяющая человеку заявить о себе в полной мере, отстаивать свои права, завести знакомство, гордиться и уважать самого себя, а окружающие воспринимают такого человека как стеснительного, застенчивого. Общая тенденция к застенчивости проявляется в количестве ситуаций и типов людей, запускающих ее механизмы, т. е. чем больше различных ситуаций и типов людей вызывает у человека состояние стеснительности, тем он более застенчив.

Для каждого застенчивого человека набор типов ситуаций и типов людей является индивидуальным, но, как правило, это ситуации взаимодействия, вызывающие по той или иной причине страх (например, незнакомцы, начальство, лица противоположного пола).

Субъективные переживания для всех застенчивых практически одинаковы и постоянны [5]. Застенчивость может быть процессом, свойством и состоянием. Если застенчивость переживается

кратковременном и редко, она выступает как состояние (ситуативная застенчивость), если застенчивость переживается длительно и часто, то она переходит в свойство (черту) личности (личностная застенчивость) [10].

Считаем, что тип застенчивости зависит от силы, длительности и частоты возникновения негативных переживаний в адрес собственного «Я» и нервнопсихического напряжения при социально значимом взаимодействии в различных условиях, т. е. от уровня выраженности самого феномена застенчивости.

Мы выделили и описали четыре типа застенчивых людей.

Практически незастенчивые. Такие люди весьма общительны и разговорчивы, энергичны, легкомысленны в отношении к жизни. Любят быть на виду, проявляют открытый интерес к другим людям, самоуверенны, не чувствительны к замечаниям и порицаниям. Состояние смущения возникает крайне редко и быстро проходит.

Ситуативно застенчивые. Такие люди в целом уверены в себе и обладают хорошо развитыми навыками социального поведения, достаточно общительны. Проявление характеристик застенчивости, таких, как: подчиняемость в поведении, робость, склонность к самоупрекам, недооценка своих возможностей, сдержанность в выражении своих чувств, предпочтение держаться в стороне, связано с реагированием личности на конкретные жизненные ситуации или на конкретный тип людей. Переживание застенчивости носит неустойчивый и кратковременный характер.

Личностно застенчивые. Негативные переживания застенчивости приобретают у таких людей устойчивый и длительный характер. Они предпочитают иметь одного-двух близких друзей, проявляют внимание к окружающим, но не могут поддерживать контакты с широким кругом

людей и не любят работать вместе с другими. Большую часть времени они находятся в тревожном, подавленном, озабоченном настроении, легко плачут. Склонны к печальным размышлениям в одиночестве, тяжело переживают любые жизненные неудачи, не верят в себя, склонны к самоупрекам, обладают развитым чувством долга, легко поддаются чужому влиянию, настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения со стороны окружающих. В обществе чувствуют себя неуютно и неуверенно, держатся скромно и обособленно. В целом, такие люди не уверены в себе и не обладают в достаточной степени навыками социального поведения и общения.

Сверхзастенчивые. Такие люди характеризуются невротическим поведением с патологически заостренным чувством тревоги, стыда и вины вследствие неэффективного сопротивления личности негативному влиянию окружающей среды [4].

Таким образом, к коррекции застенчивости необходимо подходить с учетом типа застенчивости (от этого зависит характер заданий и упражнений, продолжительность коррекционного воздействия).

Выводы по первой главе

Застенчивость – сложное, интегративное психологическое явление, охватывающее все сферы личности и проявляющееся в состоянии нервно-психического напряжения, характеризующегося разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

Застенчивость аффективно тяжело переживается вследствие амбивалентного отношения к себе застенчивого человека. С одной стороны, застенчивые люди обладают высокой общей самооценкой,

высоким уровнем притязаний, мотивацией достижения, а с другой – охвачены иррациональными когнициями о собственной неполноценности и об отрицательном отношении объектов общения.

Застенчивость всегда сопровождается необоснованным чувством вины и стыда, тревожностью, неуверенностью в себе, высоким уровнем рефлексивности и тревоги о своем «Я».

Застенчивость формируется в детстве и связана в первую очередь с эмоциональными отношениями, с чувством доверия и безопасности в семейной системе. Механизмом, запускающим застенчивость, являются ситуации формального и неформального общения и взаимодействия, а также мысли о прошлых неудачах и промахах или будущих межличностных контактах.

Феномен застенчивость понимаем как интегративное личностное качество, связанное со всеми сферами личности, которое аффективно тяжело переживается и определяется следующими характеристиками: тревогой о своем «Я»; сомнениями относительно ценности своего «Я»; подчиняемостью в поведении, предпочтением держаться в стороне и быть незаметным; неуверенностью в себе, робостью, медлительностью и сдержанностью в выражении своих чувств; склонностью к самоупрекам, чувству вины и стыда, недооценкой своих возможностей, знаний, способностей, мыслями об отрицательном отношении объектов общения.

Застенчивость имеет две составляющие: субъективные переживания негативного характера и поведенческие проявления как результат переживаний. В силу частых негативных переживаний по поводу ситуации взаимодействия с другими людьми, у застенчивых людей недостаточно сформированы навыки эффективной коммуникации. Как следствие формируется определенная модель поведения, не позволяющая человеку заявить о себе в полной мере, отстаивать свои права, завести знакомство,

гордиться и уважать самого себя, а окружающие воспринимают такого человека как стеснительного, застенчивого. Общая тенденция к застенчивости проявляется в количестве ситуаций и типов людей, запускающих ее механизмы, т. е. чем больше различных ситуаций и типов людей вызывает у человека состояние стеснительности, тем он более застенчив.

Юношеская застенчивость – естественный этап в развитии личности, так как общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и представляет для них самостоятельную ценность. В общении они удовлетворяют потребность пережить новый опыт, испытать себя в новой роли, расширить свое представление о себе, своих отношениях с другими. Ряд особенностей в общении у подростков почти закономерно вызывает юношескую застенчивость.

При этом застенчивые подростки испытывают большие трудности в установлении межличностных контактов (отсюда замкнутость, одиночество); пассивны в деятельности и жизнедеятельности в целом; чрезмерно озабочены оценкой себя другими людьми; более зависимы от других, ранимы, внушаемы, поддаются давлению со стороны окружения.

В стадии установления первого контакта застенчивость является специфической трудностью доверительного межличностного общения. В свою очередь, изменившиеся социально-экономические условия в современном мире требуют от молодых людей проявлять лидерские качества, коммуникативные умения, настойчивость, уверенность в себе и в целом быть конкурентоспособными на рынке труда. Таким образом, юноши и девушки, страдающие чрезмерно выраженной застенчивостью, изначально находятся в менее выгодных условиях для достижения социального и профессионального успеха. Изменение ценностных ориентаций людей привело к искажению восприятия застенчивого

человека и более того к оценке данной характеристики личности как отрицательной. За последние годы значительно участились запросы в службы психологической помощи от родителей, стремящихся с самого раннего возраста вырастить из своих детей лидеров, «бизнесменов, активных строителей своей жизни», но часто не принимающих во внимание индивидуально-психологические особенности личности своего ребенка.

Таким образом, проблема преодоления застенчивости в подростковом и юношеском возрасте, для оптимизации социального взаимодействия детей приобретает особую значимость в теоретическом и практическом плане.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ КОРРЕКЦИОННОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

2.1 Диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов

Базой исследования выступает КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана программа коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На данном этапе была использована методика диагностики застенчивости автора К.С. Чечулиной. Бланк представлен в приложении 1 выпускной квалификационной работы.

В исследовании приняли участие 45 человек из 10-х классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На рисунке 1 представлены результаты диагностики застенчивости старших школьников.



Рисунок 1 – Уровень застенчивости старших школьников на констатирующем этапе исследования

49% школьников имеют низкий уровень застенчивости, 40% – средний уровень и 11% – высокий уровень.

Исходя из полученных данных было принято решение о разработке программы коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов. Программа будет апробирована в течении 2022-2023 учебного года в КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

2.2 Программа коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов

На формирующем этапе эксперимента (с сентября 2022 года по май 2023 года) мы разработали Программу коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов. Программа апробирована в КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Коррекция застенчивости даст положительный эффект в результате снижения уровня личностной тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самооценностного отношения и отраженной самооценки. Основными мишенями психокоррекционного воздействия выступают:

- 1) снятие нервно-психического напряжения;
- 2) формирование (укрепление) уверенности в себе;
- 3) снижение уровня личностной тревожности;
- 4) повышение самооценностного отношения; устранение иррациональных когниций об отрицательном отношении объектов общения;
- 5) формирование навыков эффективного социального взаимодействия (в первую очередь, навыков правильной оценки и интерпретации поведения собеседника).

Цель программы коррекционного тренинга: преодоление застенчивости учащихся старших классов для оптимизации их социального взаимодействия.

Задачи:

- 1) провести теоретический анализ феномена застенчивости;
- 2) подобрать коррекционные игры для преодоления застенчивости;
- 3) при помощи игр и упражнений сформировать у старших школьников коммуникативные умения;
- 4) развить у старших школьников уверенность в себе, повысить самооценку, научить подростков принимать себя.

Программа коррекционного тренинга

Занятие № 1. «Давайте познакомимся!»

Цель занятия: установление контакта с участниками группы.

Здравствуйте. Я очень рада вас всех видеть. На занятиях мы будем получать новые знания и хорошее настроение, также мы будем учиться справляться с трудностями, которые иногда портят нам настроение.

Упражнение «Приветствие по...»

Цель: снятие напряженности, установление контакта, доверительных отношений.

Участникам предлагается поприветствовать друг друга разными способами. Например: пожать друг другу руки; поздороваться локтями; поздороваться пятками.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: создание настроения для работы.

Участникам предлагается назвать цвет, с которым они себя ассоциируют в настоящий момент. Также они должны обосновать свой выбор.

Упражнение «Моя реклама»

Цель: развить творческий подход к заданиям; учит концентрироваться на своих положительных качествах.

Участникам предлагается создать рекламу самому себе. Например, написать про себя стихотворение; нарисовать плакат и т.д.

Упражнение «Радостные паровозики» (10 -15мин).

Цели: упражнение в качестве разминки и установления доверительных отношений между участниками, учит подростков работать в группе, быть ответственным за действия группы, развивает координацию движений.

Дети становятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия. В этой игре важно, чтобы направляющий не торопился и вез «вагончики» аккуратно. Игру можно повторять несколько раз, чтобы каждый желающий мог побыть в роли паровозика. Игру можно усложнить и предложить всем участникам, кроме направляющего закрыть глаза или завязать полоской ткани.

Рекомендации: Объясните, что тем, кто стоит в конце, сложнее преодолевать препятствия. Препятствия можно сделать из кубиков, мячей, положить гимнастическую палку на стулья и т.д. После упражнения обсуждаем, как чувствовали себя участники, будучи в роли паровозика и вагончика.

Упражнение «Подарок»

Цель: развитие эмпатии по отношению к другим.

Участникам предлагается подарить невербальный подарок соседу.

Занятие №2. «Скажем, нет обидам»

Цель занятия: эмоциональное реагирование негативных эмоций.

Упражнение «Нарисуем обиду» (40 мин.)

Цели: актуализация типичных трудностей подростка, эмоциональное отреагирование негативных эмоций.

Предложите детям нарисовать обиду. Можно вспомнить ситуацию, в которой ребенок испытывал чувство обиды, и нарисовать ее.

Упражнение «Драматизация»

Цель: развить умение управлять своими эмоциями, находить выход из разных ситуаций.

Участники разбиваются по парам. Им предлагается разыграть случай из жизни, когда они испытали обиду.

Занятие № 3. «Мое настроение»

Цель занятия: развить умение подростков говорить о своих чувствах.

Игра-разминка «Города»

Цель: настрой участников группы на работу.

Участники становятся в круг. Один из них получается мяч. Он задумывает название известного ему города, называет первую половину этого слова (например, Моск., Там..., Ус...) и кидает мяч любому игроку. Тот называет город целиком, а затем произносит начало названия нового города и так далее.

Упражнение «Поговорим о своем настроении»

Цель: установление доверительных отношений, дальнейший настрой на работу.

Дети садятся в круг и говорят о своем настроении, самочувствии. («Мне весело, потому что...», «Мне грустно, потому что...»).

Упражнение «Наши стихи»

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, диагностировать застенчивость, учит подростка быть раскованным, развивает актерские способности.

Предварительно раздаются карточки, на которых написано каким

образом, следует прочитать стихотворение: 1.очень быстро - «с пулеметной скоростью»; 2.как иностранец; 3. Как робот; 4.шепотом; 5.очень медленно – со скоростью черепахи; 6. Очень громко; 7.как будто рассказывает страшную историю. Психолог-ведущий подходит к каждому и объясняет то, что написано на карточке. Затем каждый участник декламирует свое стихотворение определенным образом (стихотворение было подготовлено дома). После каждого выступления звучат аплодисменты, и публика угадывает, каким образом было произнесено стихотворение.

Занятие №4. «Фантазер»

Цель занятия: развитие креативности школьников.

Упражнение «Полет на луну»

Цели: снятие психоэмоционального напряжения.

Игра состоит из нескольких этапов:

1. Подготовка к полету. Делают зарядку, (приседают, разводят руки в стороны и т.п., можно эмитировать подъем штанги – космонавты должны быть очень сильными и организованными).

2. Сборы перед полетом. Полет – очень ответственное дело – выбирают только самых лучших.

3. Полет. Одевают скафандры, проверяют космический аппарат – все ли в порядке. Теперь в путь! Нужно рассказать, что при отрыве от Земли возникают перегрузки, поэтому они изображают, как сильно напряжены. /Этап напряжения/ Ну вот отрыв произошел, и так как в космосе невесомость, то можно поболтать руками и ногами, «полетать» по игровой комнате. /Этап расслабления/

4. Пока летим на Луну, можно немного поиграть. Скафандры мешают разговаривать, поэтому общаемся жестами. Школьники встают в круг и по очереди загадывают профессии, объясняя их жестами.

5. Ну, вот мы и прилетели на Луну, как здесь все необычно! Школьники ходят лунной походкой и исследуют поверхность Луны.
/Расслабление мышц, релаксация/

Можно ввести в игру встречу с инопланетянами. Психолог может взять на себя эту роль. Ребята по очереди должны подойти к инопланетянину и познакомиться, сказав вежливые слова.

6. Летим обратно. Небольшая перегрузка при отлете – школьники напрягают мышцы – затем расслабляют.

7. Мы вернулись на Землю героями. Похлопаем себе!

В конце игры можно обсудить, кому что понравилось и не понравилось при полете.

Занятие №5. «Я уверенный в себе»

Цель занятия: повышение самооценки школьников.

Упражнение «Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки, улучшению взаимоотношений между школьниками.

Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Занятие №6. «Вежливость»

Цель занятия: преодоление застенчивости, повышение самооценки,

приобретения чувства уверенности.

Упражнение «Вежливые слова»

Цель: упражнение направлено на развитие навыков эффективного общения, вызывает положительные чувства по отношению к другим участникам, развивает речь, помогает овладеть этикетом.

Сидя или стоя в круге, бросают друг другу мяч (воздушный шарик) и называют добрые слова или вежливые выражения. Можно усложнить задание, предложив называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности).

Упражнение «Ролевая гимнастика»

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, преодолеть застенчивость, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.

По очереди выполняют ряд заданий.

1) Сказать скороговорку (Например, «Шла Саша по шоссе и сосала сушку»): 1.очень медленно, 2.очень быстро.

2) Пройти как: 1.трусливый заяц, 2.лев, 3.младенец, 4.старичок.

3) Попрыгать как: 1.кузнечик, 2.лягушка, 3.козлик, 4.обезьянка.

4) Сесть в позе: 1.птички на ветке, 2.пчелы на цветке, 3.наездника на лошади.

5) Нахмуриться как: 1.рассерженная мама, 2.осенняя туча, 3.разъяренный лев.

Обсуждаем: кому и какие задания было легко выполнять, а какие трудно, в чем заключалась трудность.

Занятие №7. «Доверие»

Цель занятия: создать условия для развития у участников способности доверительно относиться к людям.

Упражнение «Разыгрывание ситуаций»

Цель: отработка определенных навыков поведения, это своеобразная «репетиция поведения», которая снимает некоторые трудности, возникающие у ребенка в процессе общения с детьми и взрослыми.

Предлагается проиграть следующие сценки:

- два незнакомых человека вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;

- двое друзей гуляли во дворе – видят другого человека, незнакомого, который громко плачет.

После игры обсуждаем, что понравилось, что нет, кому что удалось.

Упражнение «Волшебная лавка».

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-

либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Занятие №8. «Доверься людям»

Цель занятия: приобретение чувства уверенности.

Упражнение «Приветствие в темноте»

Цель: создание доверительного отношения между участниками группы.

Участники становятся в два круга: внутренний и внешний. Участники становятся к другу лицом. Молча, без слов, участники должны поздороваться со своим соседом с закрытыми глазами. Затем участники внешнего круга делают шаг влево, а участники внутреннего круга – вправо.

Упражнение «Моя мечта»

Цель: развитие умений говорить о себе.

Участники сидят по кругу. Держа в руках мягкую игрушку, они рассказывают о своих мечтах и планах на будущее.

Упражнение «Пресс-конференция»

Цели: упражнение учит задавать различные вопросы на одну тему, поддерживать беседу, слышать собеседника, способствует развитию речи.

Каждый из ребят по очереди становится «гостем», садится на стул в центре зала, остальные задают ему вопросы на известные темы.

Рекомендации: Темы пресс-конференции должны быть хорошо

известны и понятны участникам. Например: «Мое хобби», «Моя будущая профессия», «Мои друзья» и т.д. Можно написать названия тем на отдельных карточках и предложить вытянуть их не глядя. Следите за тем, чтобы каждый участник мог задать свой вопрос.

Занятие №9. «Кем я буду в будущем»

Цель занятия: приобретение чувства уверенности, преодоления боязни будущего.

Упражнение. Рисунок «я в будущем»

Цель: закрепление навыков эффективного общения, также упражнение позволяет проследить установку ребенка на дальнейшую жизнь.

Участникам предлагается нарисовать себя в будущем. Примерно через 10 лет.

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: упражнение способствует повышению уверенности в себе, в свои силы.

Дети по очереди заканчивают каждое из предложений:

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Каждого школьника можно попросить объяснить тот или иной ответ.

Занятие №10. «Давайте скажем до свидания!»

Цель: подведение итогов работы.

Упражнение «Улыбка – лекарство от злости»

Цель: эмоциональная разгрузка.

Участники садятся в круг, трое добровольцев садятся в центр спиной друг к другу. Задача участников – любыми способами (рассказ смешной

истории, гримасничанье и т.д.) рассмешить добровольцев. Задача добровольцев – как можно дольше не улыбаться.

Упражнение «Путаница»

Цель: телесная разгрузка.

Участники сбиваются в кучу. Каждый участник берет за руки двух разных людей, левая рука – в правую. Задача – не разнимая рук распутаться в новый круг.

Упражнение. Рисунок «Я в коллективе»

Цель: эмоциональная разгрузка; развитие умения видеть себя в коллективе.

Участникам предлагается нарисовать свой коллектив.

2.3 Оценка эффективности Программы коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов

На формирующем этапе эксперимента была разработана Программа коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области. Данная программа была апробирована на базе КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На данном этапе так же была использована методика диагностики застенчивости автора К.С. Чечулиной.

В исследовании приняли участие 45 человек из 11-х классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная"

Управления образования акимата Костанайской области.

На рисунке 2 представлены результаты диагностики застенчивости старших школьников после коррекционного тренинга.



Рисунок 2 – Уровень застенчивости старших школьников на контрольном этапе исследования

78% школьников имеют низкий уровень застенчивости, 20% – средний уровень и 2% – высокий уровень.

На рисунке 3 представлено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Установлено, что количество школьников с высоким уровнем застенчивости сократилось на 4 человека, со средним уровнем на 9 человек.

Следовательно, можно считать, что коррекция застенчивости даст положительный эффект в результате снижения уровня личностной

тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самооценностного отношения.

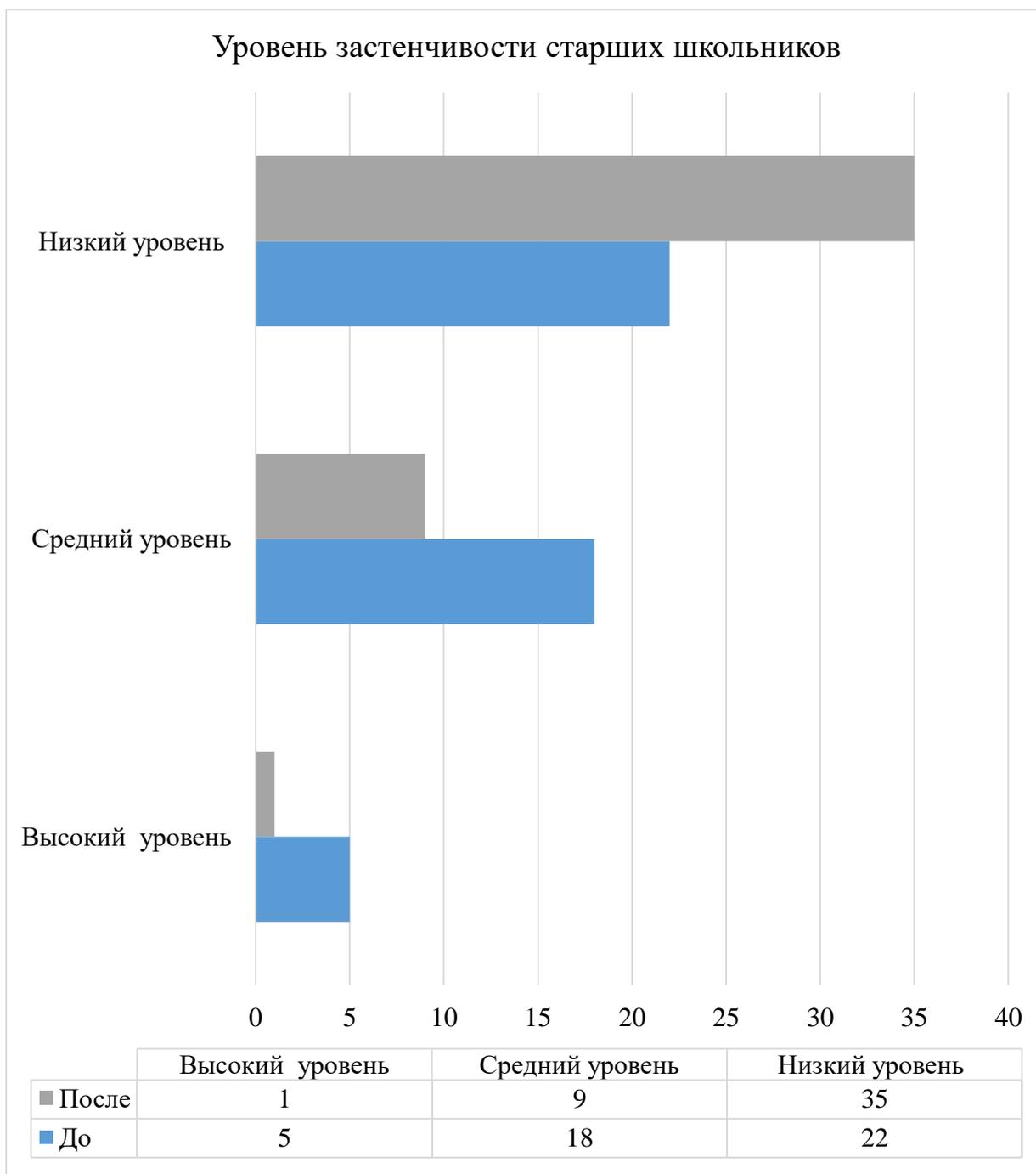


Рисунок 3 – Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Таким образом, делаем вывод, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

Выводы по второй главе

Базой исследования выступает КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана программа коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На данном этапе была использована методика диагностики застенчивости автора К.С. Чечулиной. В исследовании приняли участие 45 человек из 10-х классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела

образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

49% школьников имеют низкий уровень застенчивости, 40% – средний уровень и 11% – высокий уровень.

Исходя из полученных данных было принято решение о разработке программы коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов. Программа будет апробирована в течении 2022-2023 учебного года в КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На формирующем этапе эксперимента (с сентября 2022 года по май 2023 года) мы разработали Программу коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов. Программа апробирована в КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Коррекция застенчивости даст положительный эффект в результате снижения уровня личностной тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самооценностного отношения и отраженной самооценки. Основными мишенями психокоррекционного воздействия выступают: снятие нервно-психического напряжения; формирование (укрепление) уверенности в себе; снижение уровня личностной тревожности; повышение самооценностного отношения; устранение иррациональных когниций об отрицательном отношении объектов общения; формирование навыков эффективного социального взаимодействия (в первую очередь, навыков правильной оценки и интерпретации поведения собеседника).

Цель программы коррекционного тренинга: преодоление застенчивости учащихся старших классов для оптимизации их социального взаимодействия.

Задачи:

- 1) провести теоретический анализ феномена застенчивости;
- 2) подобрать коррекционные игры для преодоления застенчивости;
- 3) при помощи игр и упражнений сформировать у старших школьников коммуникативные умения;
- 4) развить у старших школьников уверенность в себе, повысить самооценку, научить подростков принимать себя.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На данном этапе так же была использована методика диагностики застенчивости автора К.С. Чечулиной.

В исследовании приняли участие 45 человек из 11-х классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

78% школьников имеют низкий уровень застенчивости, 20% – средний уровень и 2% – высокий уровень. Установлено, что количество школьников с высоким уровнем застенчивости сократилось на 4 человека, со средним уровнем на 9 человек.

Следовательно, можно считать, что коррекция застенчивости даст положительный эффект в результате снижения уровня личностной тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самооценностного отношения.

Таким образом, делаем вывод, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Застенчивость – сложное, интегративное психологическое явление, охватывающее все сферы личности и проявляющееся в состоянии нервно-психического напряжения, характеризующегося разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

Застенчивость аффективно тяжело переживается вследствие амбивалентного отношения к себе застенчивого человека. С одной стороны, застенчивые люди обладают высокой общей самооценкой, высоким уровнем притязаний, мотивацией достижения, а с другой – охвачены иррациональными когнициями о собственной неполноценности и об отрицательном отношении объектов общения.

Застенчивость всегда сопровождается необоснованным чувством вины и стыда, тревожностью, неуверенностью в себе, высоким уровнем рефлексивности и тревоги о своем «Я».

Застенчивость формируется в детстве и связана в первую очередь с эмоциональными отношениями, с чувством доверия и безопасности в семейной системе. Механизмом, запускающим застенчивость, являются ситуации формального и неформального общения и взаимодействия, а также мысли о прошлых неудачах и промахах или будущих межличностных контактах.

Феномен застенчивость понимаем как интегративное личностное качество, связанное со всеми сферами личности, которое аффективно тяжело переживается и определяется следующими характеристиками: тревогой о своем «Я»; сомнениями относительно ценности своего «Я»; подчиняемостью в поведении, предпочтением держаться в стороне и быть незаметным; неуверенностью в себе, робостью, медлительностью и

сдержанностью в выражении своих чувств; склонностью к самоупрекам, чувству вины и стыда, недооценкой своих возможностей, знаний, способностей, мыслями об отрицательном отношении объектов общения.

Застенчивость имеет две составляющие: субъективные переживания негативного характера и поведенческие проявления как результат переживаний. В силу частых негативных переживаний по поводу ситуации взаимодействия с другими людьми, у застенчивых людей недостаточно сформированы навыки эффективной коммуникации. Как следствие формируется определенная модель поведения, не позволяющая человеку заявить о себе в полной мере, отстаивать свои права, завести знакомство, гордиться и уважать самого себя, а окружающие воспринимают такого человека как стеснительного, застенчивого. Общая тенденция к застенчивости проявляется в количестве ситуаций и типов людей, запускающих ее механизмы, т. е. чем больше различных ситуаций и типов людей вызывает у человека состояние стеснительности, тем он более застенчив.

Юношеская застенчивость – естественный этап в развитии личности, так как общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и представляет для них самостоятельную ценность. В общении они удовлетворяют потребность пережить новый опыт, испытать себя в новой роли, расширить свое представление о себе, своих отношениях с другими. Ряд особенностей в общении у подростков почти закономерно вызывает юношескую застенчивость.

При этом застенчивые подростки и юноши испытывают большие трудности в установлении межличностных контактов (отсюда замкнутость, одиночество); пассивны в деятельности и жизнедеятельности в целом; чрезмерно озабочены оценкой себя другими людьми; более

зависимы от других, ранимы, внушаемы, поддаются давлению со стороны окружения.

В стадии установления первого контакта застенчивость является специфической трудностью доверительного межличностного общения. В свою очередь, изменившиеся социально-экономические условия в современном мире требуют от молодых людей проявлять лидерские качества, коммуникативные умения, настойчивость, уверенность в себе и в целом быть конкурентоспособными на рынке труда. Таким образом, юноши и девушки, страдающие чрезмерно выраженной застенчивостью, изначально находятся в менее выгодных условиях для достижения социального и профессионального успеха. Изменение ценностных ориентаций людей привело к искажению восприятия застенчивого человека и более того к оценке данной характеристики личности как отрицательной. За последние годы значительно участились запросы в службы психологической помощи от родителей, стремящихся с самого раннего возраста вырастить из своих детей лидеров, «бизнесменов, активных строителей своей жизни», но часто не принимающих во внимание индивидуально-психологические особенности личности своего ребенка.

Базой исследования выступает КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана программа коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность коррекционного тренинга как средства преодоления застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На данном этапе была использована методика диагностики застенчивости автора К.С. Чечулиной. В исследовании приняли участие 45 человек из 10-х классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

49% школьников имеют низкий уровень застенчивости, 40% – средний уровень и 11% – высокий уровень.

Исходя из полученных данных было принято решение о разработке программы коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов. Программа будет апробирована в течении 2022-2023 учебного года в КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На формирующем этапе эксперимента (с сентября 2022 года по май 2023 года) мы разработали Программу коррекционного тренинга как средство преодоления застенчивости учащихся старших классов. Программа апробирована в КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

Коррекция застенчивости даст положительный эффект в результате снижения уровня личностной тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самооценочного отношения и отраженной самооценки. Основными мишенями психокоррекционного воздействия выступают: снятие нервно-психического напряжения; формирование (укрепление) уверенности в себе; снижение уровня личностной тревожности; повышение самооценочного отношения; устранение иррациональных когниций об отрицательном отношении объектов общения; формирование навыков эффективного социального взаимодействия (в первую очередь, навыков правильной оценки и интерпретации поведения собеседника).

Цель программы коррекционного тренинга: преодоление застенчивости учащихся старших классов для оптимизации их социального взаимодействия.

Задачи:

- 1) провести теоретический анализ феномена застенчивости;
- 2) подобрать коррекционные игры для преодоления застенчивости;
- 3) при помощи игр и упражнений сформировать у старших школьников коммуникативные умения;
- 4) развить у старших школьников уверенность в себе, повысить самооценку, научить подростков принимать себя.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня застенчивости учащихся старших классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

На данном этапе так же была использована методика диагностики застенчивости автора К.С. Чечулиной.

В исследовании приняли участие 45 человек из 11-х классов КГУ "Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костаная" Управления образования акимата Костанайской области.

78% школьников имеют низкий уровень застенчивости, 20% – средний уровень и 2% – высокий уровень. Установлено, что количество школьников с высоким уровнем застенчивости сократилось на 4 человека, со средним уровнем на 9 человек.

Следовательно, можно считать, что коррекция застенчивости даст положительный эффект в результате снижения уровня личностной тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самооценностного отношения.

Таким образом, делаем вывод, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании».
2. Анастаси, А. Психологическое тестирование: В 2 кн. Текст. / А. Анастаси. М.: Просвещение, 2022. - 335 с.
3. Белоусова, А.Б. Психологические детерминанты личностной застенчивости Текст. : автореф. дис. .канд. психол. наук / А.Б. Белоусова. — Казань., 2014 . 23 с.
4. Бодалев, А.А. Психология о личности Текст. / А.А. Бодалев. СПб. : Питер, 2021.-288 с.
5. Бодалев, А.А., Столин, В.В. Общая психодиагностика Текст. / А.А. Бодалев, В.В. Столин. СПб.: Речь, 2019. - 440 с.
6. Бретт, Д. Возрастная психология. Застенчивость Текст. / Д. Бретт. -М.: Академия, 2019. 118 с.
7. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика. Текст. / Л.Ф. Бурлачук. СПб. : Питер, 2022.-352 с.
8. Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике Текст. / Л.Ф. Бурлачук. С.М. Морозов. — СПб.: Питер Пресс, 1999. 256 с.
9. Бурменская, Г.В., Карабанова О.А., Лидере А.Г. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений Текст. / Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидере. М: «Академия», 2022. - 416 с.
10. Вачков, И.В. Введение в сказкотерапию Текст. / И.В. Вачков. М.: Генезис, 2015 —257 с.
11. Волков, Б.С., Волкова Н.В., Тубанов А.В. Методология и методы психологического исследования : учебное пособие для ВУЗов Текст. / Б.С. Волков, Н.В. Волкова, А.В. Тубанов. М.: «МИР», 2020. - 352 с.

12. Выготский, Л.С. Психология. Текст. / Л.С. Выготский. М. : Эксмо-Пресс; Апрель-Пресс, 2002. - 1008 с.
13. Гаврилова Г. Как помочь застенчивому ребенку. Текст. / Г. Гаврилова. // Школьный психолог. 2022. - №7. - С. 47 - 53.
14. Галигузова, Л.Н. Психологический анализ феноменологии детской застенчивости Текст. / Л.Н. Галигузова. // Вопросы психологии. 2019. -№5.-С. 28-38
15. Глуханюк, Н.С. Практикум по психодиагностике Текст. / Н.С. Глуханюк. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-т, 1999. - 35 с.
16. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения. Практикум Текст. / Т.Г. Григорьева. Новосибирск : Изд-во Новосибирского университета, 2015. - 98 с.
17. Кон, И.С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности). - Учебное пособие для студентов пединститутов. - М.: Просвещение, 1979. - 175 с.
18. Кулагина, И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учеб. пособие для вузов. - М., 2018.- 278 с.
19. Минаева, В. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость// Воспитание школьников- 2012- №9.
20. Мухина, В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия».- 2022- 432 с.
21. Немов, Р.С. Психология: Учеб.для студ. Высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн.- 4-е изд. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2022. - Кн.2: Психология образования. -608 с.
22. Психология воспитания: Пособие для методистов дошкольного и начального школьного образования, преподавателей, психологов./ Грибанова А.Д., Калининко В.К., Кларина Л.М. и др.; Под ред. Петровского В.А. - 2-е изд. - М.: Аспект Пресс, 2018. - 152 с.

23. Носенко, Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка Текст. / Э.Л. Носенко // Психологический журнал. -1998. Том 19. - №1. - С. 16 - 25.
24. Олпорт, Г.В. Личность в психологии Текст. / Г.В. Олпорт. СПб. : Питер, 1998. - 146 с.
25. Осипова, А.А. общая психокоррекция: Текст. Учеб. Пособие / А.А. Осипова М.: ТЦ Сфера, 2012. - 512 с.
26. Палей, А.И. Страх и одиночество Текст. / А.И. Палей // Психологическая газета. 2013. - №2/89. - С. 28 - 29.
27. Петровский, А.В., Ярошевский, М.Г. Психология Текст. / А.В. петровский, М.Г. Ярошевский. М.: Академия, 2019. - 512 с.
28. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий Текст. Учеб. пособие для учеб. заведений профтехобразования / К.К. Платонов. М.: Высш. шк., 1984. - 174 с.
29. Платонов, К.К. О застенчивости. Популярная психология: Хрестоматия: Текст. Учеб. пособие для студентов пединститутов / Сост. В.В.Мироненко. М.: Просвещение, 2020. - С. 348 - 352.
30. Платонов, К.К. Структура и развитие личности Текст. / К.К. Платонов. М. : Наука, 1986. - 254 с.
31. Прихожан, А.М. От тревожности к уверенности Текст. / А.М. Прихожан // Школьный психолог. 2023. - №15. С. 23 — 30.
32. Прихожан, А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми в детском саду Текст. / А.М. Прихожан // Активные методы в работе школьного психолога под ред. Дубровиной И.В. М. : Педагогика, 1989. -205 с.
33. Психологическая диагностика Текст. / под ред. М.К. Акимовой. -Спб.: Питер, 2015. 304 с.
34. Психология эмоций. Тексты Текст. / Под. ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Из-во Моск. ун-та, 1999. - 288 с.

35. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях Текст. / В. Ромек. СПб.: Речь, 2020. - 175 с.
36. Рогов, ЕМ. Настольная книга практического психолога. Кн 2 Текст. / Е.М. Рогов. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2020. - 358 с.
37. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии Текст. / С.Л. Рубинштейн . СПб.: ЭЛБИ, 2008. - .632 с.
38. Сафин, В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения Текст. / В.Ф. Сафин // Вопросы психологии. 2015. - № 3. - С. 62 - 72 с.
39. Симонов, В.П., Ершов, П.М. Темперамент. Характер. Личность. Текст. / В .П. Симонов, П.М. Ершов. СПб.: Питер, 2016. - 134 с.
40. Смит, М.Дж. Тренинг уверенности в себе Текст. / М.Дж. Смит. - СПб.: Речь, 2015.-244 с.
41. Столяренко, Л.Д. Основы психологии Текст. / Л.Д. Столяренко. -Ростов н /Д.: Логос, 2020. — 646 с.
42. Тихомиров, А.В. Психология застенчивости. Методическое пособие Текст. / А.В. Тихомиров. Екатеринбург : Изд-во дворец молодежи, 2012. -68 с.
43. Усова, С., Молочкова, И. Детская застенчивость как следствие деструктивного семейного воспитания Текст. / С. Усова, И. Молочкова // Коррекционно- развивающее образование. №3. - 2019 С. 57 — 67
44. Фоппель К. Технология ведения тренинга Текст. / К. Фоппель. М.: Генезис, 2013. 272 с.
45. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы: Пер. с англ. Текст. / А. Фрейд. М.: Педагогика, 1993. - 144 с.
46. Фрейд, З. Психология бессознательного: Сб. произведений Текст. / З. Фрейд. М.: Просвещение, 1990.- 448 с.
47. Хрящева, Н.Ю., Захаров В.П. Социально-психологический тренинг Текст. / Н.Ю. Хрящева, В.П. Захаров. СПб.: Речь, 2020. - 207 с.

48. Шакуров, Р.Х. Личность: психогенез и воспитание Текст. / Р.Х. Шакуров. Казань : Центр инновационных технологий, 2013. - 305 с.
49. Швалб, Ю.М., Данчева, О.В. Одиночество: Социально-психологические проблемы Текст. / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. К. : Укра'ша, 1991.-270 с.
50. Шмелев, А.Г. Основы психодиагностики Текст. / А.Г. Шмелев. - Ростов-на-Дону : 1996. 184 с.
51. Юсупов, И.М. Вчувствование. Проникновение. Понимание. Текст. / И.М. Юсупов. Казань : Изд-во Казанского ун-та, 2018. - 202 с.
52. Ярмолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов. Учебник. Текст. / О.Ю. Ярмолаев М. : Флинта, 2013. - 268 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1 – Методика диагностики застенчивости старших школьников

Критерии оценки

- 1 – Крайне редко
- 2 – Иногда
- 3 – Очень часто

Вопросы

- 1 На собраниях и в компаниях я предпочитаю держаться в стороне.
- 2 Я неуверенный в себе человек.
- 3 Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, не знаю почему.
- 4 Я слегка теряюсь, неожиданно оказавшись в центре внимания.
- 5 Мне кажется, что меня мало кто уважает по-настоящему.
- 6 Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я чувствую себя не в состоянии это сделать.
- 7 Я рад присоединиться к большой компании, например встретиться вечером с друзьями, пойти на танцы, принять участие в интересном общественном мероприятии.
- 8 Я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не зная от чего.
- 9 Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
- 10 Мне трудно поддерживать разговор с человеком, с которым я только что познакомился.
- 11 В различных публичных ситуациях я испытываю волнение, похожее на то, которое испытывает человек перед выходом на сцену.
- 12 У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей.
- 13 Я считаю себя очень общительным (открытым) человеком.
- 14 Я постоянно чем-нибудь тревожусь.

- 15 Случалось, что я остро ненавижу себя.
- 16 У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.
- 17 Я бываю робким.
- 18 В глубине души я считаю себя слабаком.
- 19 Я бываю скромным.
- 20 Мне определенно не хватает уверенности в себе.
- 21 Я охотно подчиняюсь.
- 22 Я слишком застенчив.
- 23 Даже находясь в обществе, я чувствую себя одиноко.
- 24 У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
- 25 Я кроткий.
- 26 Бывает, у меня возникает предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание, даже если я не сделал ничего дурного.
- 27 У меня бывает чувство, как будто я сделал что-то неправильное или нехорошее.
- 28 Находясь в небольшой группе людей, я довольствуюсь тем, что держусь в стороне и по большей части предоставляю говорить другим.
- 29 Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват, я всё же чувствую себя немного виноватым.
- 30 Я – человек стыдливый.
- 31 Мне говорят, что мой голос и вид слишком явно выдают мое волнение.