



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

**Разработка коррекционного тренинга, направленного на преодоление
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:

77 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« » 2023 г.

Зав. кафедрой ППО и ПМ

 Корнеева Н.Ю.


Выполнил:

Студен группы ЗФ-309-187-2-2

Жумагулова Жанна Серикбаевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ППОиПМ

Алексеева Л.П.


Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ПСИХО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	9
1.1 Понятие и особенности проявления застенчивости у учеников старших классов.....	9
1.2 Застенчивость как фактор, влияющий на учебный процесс учеников старших классов.....	23
1.3. Тренинг как форма коррекционной работы в школе.....	27
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОДЕРЖАНИЯ ФЕНОМЕНА ЗАСТЕНЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ	34
2.1. Анализ психологических особенностей застенчивости у старшекласников ее результативности.....	34
2.2. Разработка и реализация коррекционного тренинга, направленного на преодоление застенчивости учащихся старших классов.....	42
2.3. Оценка результативности коррекционного тренинга по снижению уровня застенчивости у старшекласников.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст – это один из важнейших и значимых этапов индивидуального развития человека, который располагается между детством и взрослой жизнью. В данный промежуток времени подросток претерпевает физиологические и психоэмоциональные изменения, сопровождающиеся определенными сложностями. Перемены, происходящие в теле, характере и в целом образе подростка, за относительно короткое время, влекут за собой некоторые трудности, как для самого подростка, так и для его окружения (семьи, друзей, одноклассников и прочих). Произошедшие изменения становятся одной из причин закомплексованности, неуверенности в себе, замкнутости, стеснительности, застенчивости подростков. Застенчивому и неуверенному в себе подростку сложнее налаживать коммуникации с окружающими людьми, например сверстниками, учителями, родителями и так далее, затрудняется процесс принятия самостоятельных решений. Обычно, такие дети выбирают виртуальное общение, избегая коммуникаций в реальном мире, замыкаясь в себе еще больше, становятся тихими и скрытными, что препятствует раскрытию их потенциала в учебном процессе творчестве, спорте и другом [1].

Огромное число современных школьников подросткового возраста ощущают уверенность в себе лишь в виртуальном общении (социальных сетях, компьютерных играх), где они проявляют интерес, инициативу, что не является негативным опытом, однако чрезмерное нахождение подростка в виртуальном пространстве пагубно влияет на развитие общения в повседневной жизни. Так как при живом общении с собеседником чувствуют дискомфорт, ведут себя скованно, не выражают свое мнение полноценно и во многих случаях придерживаются мнения большинства, предпочитают роль слушателя и стесняются задавать вопросы, что абсолютно не способствует процессу обучения в школе или курсах, у репетиторов, которые посещает ребенок [2].

Актуальность диссертационной работы заключается в том, что подростковый период – это период социального и личностного самоопределения и самоутверждения. Застенчивость является проблемой, остающаяся актуальной во все времена. Каждый день на земном шаре рождается стеснительный ребёнок, которому очень трудно приспособиться к жизни в нашем социуме. Боязнь выглядеть перед сверстниками смешным, странным, причудливым и несостоятельным является характерной чертой проявления застенчивости в старших классах школы. Пагубные последствия застенчивости и стеснительности оказывают влияние на личностные качества подростка и на его будущую жизнь. От формирования подростка в данный период определяется его самооценка, уверенность в себе, что, безусловно, влияет на их будущую профессиональную деятельность и достижения, поведение в критических и жизненных ситуациях, умение гармонично выстраивать взаимосвязи в личной жизни и так далее.

В современное время в любой сфере жизни необходимо такое качество как быстрая приспособляемость, адаптивность к постоянно меняющимся условиям окружающего мира и иметь навык выстраивания здоровых коммуникационных связей в обществе. Застенчивость препятствует или ограничивает человека в реализации своих идей и возможностей, вызывает дискомфорт при общении с людьми или нежелание общаться с окружающими. Чем раньше решить, возникшие трудности и сложности, которые проявляются у застенчивых учеников, тем свободнее он будет чувствовать себя в профессиональной деятельности и так далее. Самым эффективным решением является проведение коррекционных тренингов в групповой форме в рамках одного класса, это позволит ученикам «прорепетировать» новые модели поведения, примерить новые социальные роли, научиться выстраивать дружеские отношения и тому подобное.

Феномен застенчивости за долгое время существования психологии обзавелся большим количеством стереотипов и суждений, одним из основных, заключается в том, что многие воспринимают застенчивость как

черту характера человека, для кого-то негативная, а для кого-то даже наоборот позитивная, например, люди использующие фразу: «Скромность украшает», в которую он вкладывают стеснительность, застенчивость, молчаливость человека и оценивают, как позитивные черты.

Однако застенчивость способствует препятствованию проявления всех истинных черт характера человека, как отрицательных, так и положительных загоняет его в рамки и создает барьеры при общении с окружающими людьми. Застенчивый человек является загадкой, причём как для других, так и для самого себя.

Именно поэтому стоит осуществить переход от ребенка к подростку, в рамках школьного обучения от младшеклассника к старшекласснику предельно ровно и стабильно для ученика. Для этого необходимо разрабатывать методики, которые помогут школьникам на пути преодоления стеснительности и застенчивости [3].

1.Объект исследования: застенчивость как качество личности у подростков в старших классах.

2.Предмет исследования: формирование коммуникативных навыков как средства психолого-педагогической коррекции застенчивости у учащихся старших классов.

3.Целью диссертационной работы является разработка коррекционного тренинга для преодоления застенчивости учеников старших классов для обучения коммуникационным навыкам и оптимизации социального взаимодействия учащихся старших классов.

4.Задачи исследования:

- рассмотреть понятие и особенности проявления застенчивости у учеников старших классов;
- рассмотреть тренинг в качестве формы коррекционной работы для учащихся старших классов подросткового возраста;

- проанализировать психологические особенности застенчивости у старшеклассников и их влияние на процесс обучения в школе и дальнейшей жизни человека;
- разработать и апробировать коррекционный тренинг, направленный на преодоление застенчивости учащихся старших классов с помощью педагога-психолога;
- оценить результативности коррекционного тренинга по снижению уровня застенчивости у старшеклассников по его окончании с использованием анкетных данных учеников.

5. Гипотеза исследования: разработанный коррекционный тренинг поможет ученикам старших классов стать более открытыми к общению с окружающими людьми, ясно выражать собственное мнение и преодолевать страхи, связанные с коммуникацией и допущением ошибок.

6. Методы исследования:

- теоретический анализ научной литературы, который позволяет оценить проработанность темы;
- эмпирический метод: психолого-педагогический эксперимент с наблюдением и регулированием хода тренинга;
- анкетирование учеников, до и после коррекционного тренинга, позволяющие оценить степень застенчивости, причины и результативность разработанного тренинга.
- методы математической статистики, представленные в виде объемных диаграмм и таблиц для визуализации экспериментальной часть диссертационной работы.

7. Научная новизна: разработана, апробирована и проведена оценка результативности коррекционного тренинга по преодолению застенчивости у учащихся старших классов на основе теоретической психолого-

педагогической литературы феномена застенчивости в подростковом возрасте.

8. Практическая значимость исследования: определяется тем, что предложен и используется в образовательной практике обоснованный коррекционный тренинг, позволяющий у учеников старших классов значительно улучшить коммуникационные навыки и способствовать общению с окружающими людьми.

База исследования: экспериментальная часть работы проводится на двух 9-ых классах общеобразовательной школы (9 «А» и 9 «Б класс», в каждом из которых 25 учащихся).

Этапы исследования:

1 этап – анализ психолого-педагогической литературы для выявления актуальности феномена застенчивости у старшеклассников, постановления цели, задач, формулирования гипотезы, подбора необходимых методик.

2 этап – по сведениям, полученным в ходе первого этапа, составить авторскую методику по преодолению застенчивости для учащихся старших классов, составить анкетирование для оценки результативности тренинга.

3 этап – провести апробацию созданной методики на учениках старших классов,

4 этап – оценить результативность разработанного коррекционного тренинга и обработать сведения, полученные при помощи анкетных данных, оформить результаты исследовательской части диссертационной работы.

Апробация результатов исследования: экспериментальная часть диссертационной работы проводится в двух 9 классах общеобразовательной школы.

Положения, выносимые на защиту:

- Феномен застенчивости у учеников старших классов является сложно сформированным состоянием, которое обуславливается огромным количеством факторов: тревожность, самокритичность, неуверенность в себе и так далее;

- Условиями успешной реализации коррекционной работы с застенчивыми подростками являются обучение коммуникативным навыкам, расширение уровня коммуникативной компетентности, доброжелательные позитивные отношения как в самой группе (классе), так и со стороны педагога;
- Получение позитивного опыта коммуникаций приносит положительный результат в процессе коррекции застенчивости у старшеклассников;
- Коррекционные тренинги имеют хорошую результативность, что позволяет наблюдать положительный эффект у учащихся старшей школы.

Структура и объем работы: объем и структура работы состоит из введения, теоретической и практической части, заключения, списка литературы.

ГЛАВА I. ПСИХО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

1.1 Понятие и особенности проявления застенчивости у учеников старших классов

Человеческие эмоции являются продуктом эволюционно-биологического наследия, при котором каждая из эмоций реализует определенные конкретные функции в филогенезе человечества. Биологические и психосоциальные функции застенчивости в значительной степени совпадают, делая человека сенситивным к чувствам и оценкам окружающих людей, увеличивает проницаемость границ Я, увеличивают самокритичность. Борьба и преодоление застенчивости протекает с помощью использования защитных механизмов отрицания, подавления и самоутверждения, обычно под наблюдением психолога[4].

На сегодняшний день застенчивость является актуальной проблемой, однако важно осознавать застенчивость отдельно от схожих эмоций, разграничивая и корректируя именно данную эмоцию, а не совокупность похожих, например, страх, стыд, вина и так далее.

Высокие показатели такого чувства, как страх перекликается с объяснениями возрастающей динамики застенчивости, которая тесно связана с такими чертами, как самочувствие, самосознание, целостность образа «Я». Во многих жизненных ситуациях застенчивость и стыд играют защитную роль, своим появлением, заставляя человека прятать и маскировать какие-то черты перед более серьезной опасностью, вызывающей эмоцию страха[5].

Отрицательные высказывания окружающих людей и внешности и качества человека, презрение, насмешка со стороны других или себя самого может стать катализатором появления застенчивости. Предпосылкой появления застенчивости являются такие мысли человека, как восприятие себя или своих черт и их неадекватность, неуместность или неприличность.

Страдает индивидуальность человека, его уникальные аспекты и таланты, особенности, которые характеризуют именно его.

Однако застенчивость представляет собой некую психологическую защитную функцию для индивида, так как делает человека сенситивным к чувствам и оценкам окружающих и, таким образом, действует как сила, сближающая людей, на которой связан социум, однако это пагубно влияет на личность и моральное здоровье человека, который изводит себя мыслями: что подумают окружающие и тому подобное.

Существует несколько функций застенчивости в психологии:

1. Застенчивость акцентирует фокус внимания на личности или на определенные черты личности и делает их предметом оценки окружающих.
2. Застенчивость способствует мысленному «проигрыванию» трудных ситуаций, что приводит к усилению Я и уменьшению уязвимости личности. Благодаря постоянному восприятию негативного сценария, человек становится более щепетильным и серьезным, что вызывает постоянную тревожность.
3. Чувство застенчивости, в основном, вызывается словами, действиями и оценками других людей, что гарантирует определенную степень сенситивности (чувствительности) в отношении чувств и оценок окружающих, в особенности близких людей и тех, с которыми у нас есть эмоциональный контакт и чьим мнением мы дорожим.
4. Застенчивость вызывает большее, чем другие эмоции, осознание собственного тела, которая возникает при застенчивости чувствительность к себе и к своему телу может выполнять определенные полезные функции, как биологические, так и психологические по своей природе. Обычно это выражается в более тщательном выполнении правил гигиены, в действиях, направленных на усовершенствование внешности, которое способствует повышению общительности и так далее.

5. Застенчивость содержит сильный враждебный импульс в отношении рациональных, интеллектуальных процессов. Сравнивая вину и застенчивость, Левис заметила, что застенчивость – менее дифференцированная, более иррациональная, более примитивная, менее выражаемая в словах реакция. Однако анализ застенчивости может вызывать разнообразные мысли и идеи, давая работу фантазии и воображению.
6. Застенчивость усиливает самокритику и временное ощущение бессилия. Это способствует формированию более адекватной Я-концепции. Объективно осознающий себя человек становится более самокритичным, фиксация внимания на себе заставляет индивида осознать собственные внутренние противоречия. Кроме того, человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других.

Однако, несмотря на все положительные стороны проявления застенчивости негативных сторон, которые она вызывает для личности человека, несравненно больше. Со временем застенчивость разрушает личность и особенности человека, делает его апатичным, депрессивным и тревожным, что в свою очередь плохо влияет и на физическое здоровье, так как появляются головные боли и мигрени, боли в мышцах из-за постоянных зажимов в теле, появление таких вредных привычек, как курение, алкоголь и наркомания.

Одной из отличительных психологических защитных реакций от застенчивости является отрицание. Отрицание относят именно к функции защиты, потому как застенчивость является очень болезненной эмоцией, которую весьма трудно перенести. Появление такого чувства, как застенчивость удаляет человека физически и психологически от источника. К самым часто встречающимся механизмом отрицания относят отрицание самого факта переживания эмоций. Это проявляется следующим образом: лицо и уши краснеют, голова опущена, руки, пальцы или ноги скрещены, однако человек будет упорно утверждать, что он не смущен.

Еще одним механизмом защиты от застенчивости является подавление, которое имеет более серьезные последствия для психологического регулирования и благополучия индивидуума, чем защитный механизм отрицания. Используя отрицание, люди просто отрекаются от своего смущения в момент переживания застенчивости, но это не исключает их мыслей о том, чтобы потом завершить эту ситуацию. Используя механизм подавления, люди отрезают для себя возможность обдумывания ситуации и реабилитации, замыкаясь в самих себе, перестают общаться с окружающими людьми, ведут одинокий образ жизни, который беспокоит их на постоянной основе.

Застенчивость вызывают те ситуации, в которых индивид чувствителен к эмоциям, оценкам, установкам, мнениям и действиям других. Таким образом, весьма важно исследовать развитие и проявление феномена застенчивости в раннем возрасте у младенцев и детей, для которых эмоциональные отношения являются доминирующими повсеместно.

Жизненные ситуации, вызывающие застенчивость, должны, скорее всего, активизировать интерес или страх, одну из двух эмоций. Застенчивость характеризуется относительно высокой степенью напряженности и импульсивности и существенно большей степенью расположенности к объекту, чем любая другая отрицательная эмоция[6].



Рисунок 1 – Схема мыслительного процесса при появлении застенчивости [7]

Одна из теорий клинических исследователей в области психологии является то, что они считают, что застенчивость передается по наследству, аналогично умственным способностям или росту человека. Их утверждение состоит в том, что у застенчивых людей более возбужденная центральная нервная система, благодаря чему они вынуждены в большей степени избегать угроз и конфликтов, и что это не поддается изменениям или коррекции. По этой «оптимистической» теории, люди, рожденные застенчивыми, обречены на всю жизнь. Однако, с точки зрения психологии такое состояние человека поддается коррекции при желании человека с помощью психолога.

Приверженцы разных течений психологии выдвигают свои теории о появлении и природе застенчивости, выделяя ее положительные и отрицательные стороны, на основе проведенных исследований в разное время и различных странах, неизменно и лишь то, что застенчивость является ограничивающим фактором для человеческой личности.

Именно поэтому возникает такая острая необходимость и дефицит в сфере образования, коучинга, практической и клинической психологии – как воспитывать открытых, мобильных, спонтанных и умеющих быстро ориентироваться и приспосабливаться к современному ритму и динамике людей, которые наверняка преуспеют[8].

Психоаналитическая теория толкует застенчивость как ответную реакцию на неудовлетворенные потребности, и связывается с отклонениями в развитии личности вследствие нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, который охраняет моральные нормы. Застенчивость расценивается как внешнее проявление глубокого бессознательного конфликта, психоаналитические рассуждения основаны на примерах патологической застенчивости, которую действительно необходимо преодолевать или корректировать [9].

Такое качество, как застенчивость у школьников в большинстве случаев сопровождается необоснованным чувством вины и стыда, тревожностью, неуверенностью в себе, высоким уровнем самоанализа и самокритики, которое закладывается и формируется в детском возрасте, связано с эмоциональными отношениями, с чувством доверия и безопасности внутри семьи.

Одной из самых результативных мер по предотвращению застенчивости является последовательное целенаправленное формирование у подростка навыков общения и умения действовать совместно с другими, взрослыми и детьми, знакомыми и незнакомыми людьми, например, спокойно обращаться с просьбами к продавцам-консультантам в магазине, указать дорогу человеку, который просит помощи и так далее [10].

Огромная ответственность ложится на плечи взрослого, который воспитывал подростка, ведь ребенка необходимо постоянно обучать новым навыкам, которые пригодятся в повседневной жизни, так как его личность - мощный фактор развития личности ребёнка, его функция - приобщение к культурному наследию, общественному опыту поколений, его роль - наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности [11].

Механизмом, запускающим застенчивость, являются ситуации формального и неформального общения и взаимодействия, а также мысли о прошлых неудачах и промахах или будущих межличностных контактах, которые вызывают чувство тревоги и дискомфорта [12].

Застенчивость, обычно, проявляется в период подросткового возраста, в который происходят разного рода изменения, влияющие на процесс взросления и самоощущения ребенка. То есть, влияние застенчивости на личность в процессе формирования подлинной самостоятельности, аутентичности, способности нести ответственность за свои поступки и свою жизнь в целом имеет негативный характер, так как препятствует развитию учеников через коммуникации с окружающими людьми.

По мнению Е. И. Гаспаровой и Ю. М. Орловой отечественных психологов, застенчивость – это свойство личности, которое характеризуется ограниченной свободой общения или отсутствием, скованностью, присутствующей в поведении и невербальном общении, которая не позволяет личности реализовывать себя в полной мере в социуме, проявлять свой потенциал.

Ю. М. Орлов, Е. И. Гаспарова, Т. О. Смолев, Т. А. Репина, В. И. Гарбузов сходятся во мнении, что существует несколько предпосылок появления застенчивости:

- Биологическая предпосылка, которая обуславливается ослабленной нервной системой, генетической предрасположенностью к стеснительности и зажатости, задержкой физического развития и прочее;
- Социально-обусловленная предпосылка – предполагает неприязнь родителей к детям, неблагополучные семьи, неверный тип воспитания: тревожно- мнительный, про котором родители постоянно тревожатся за здоровье ребенка и чрезмерно опекают его, не давая свободу выбора и действий ребенку в любом возрасте или же противоположный тип – авторитарный, при котором родители чрезмерно требовательны, не хвалят, не проявляют знаков любви и понимания к ребенку.

По мнению психолога Ф. Зимбардо застенчивость обуславливается наличием страха, страха общения, страха осуждения, насмешки и тому подобное. То есть быть застенчивым человеком – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: сверстников (неизвестно, чего от них можно ожидать); педагогов и родителей (так как они обладают властью) [13].



Рисунок 2 – Внутренние страхи, вызывающие застенчивость

Согласно И. С. Кону, юношеская застенчивость – это естественный этап в развитии личности, так как общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и представляет для них самостоятельную ценность. Коммуникация способствует удовлетворению потребности пережить новый, ранее неизвестный опыт, примерить на себя новую роль, расширить представление о себе и своих способностях и прочее [14].



Рисунок 3 – Основные причины страха и застенчивости у людей любой возрастной категории [15].

Застенчивые люди, обычно выделяются жесткой самокритичностью, тем самым, оценивая свою внешность, таланты, ум и прочее крайне низко, что не всегда соответствует действительности, это становится причиной появления комплексов и страхов, способствующие отдалению человека от социума и формированию чувства неполноценности.

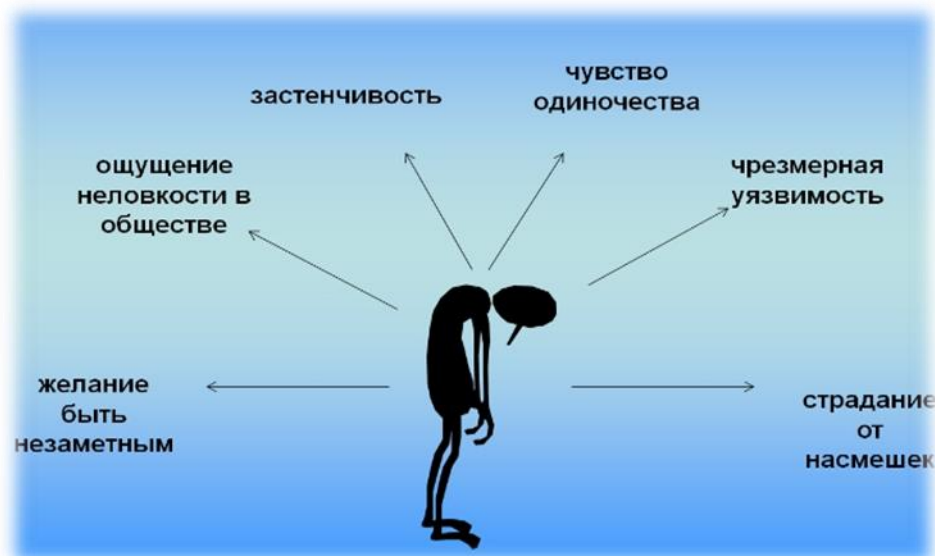


Рисунок 4 – Причины замкнутости и низкой самооценки человека

Причины застенчивости разнообразны и индивидуальны для каждого человека, однако основным ее источником является страх перед общением с людьми, особенно противоположного пола, незнакомыми или страшного возраста (родители, родственники, учителя) как и ее определение.

В подавляющем большинстве случаев застенчивые ученики испытывают огромные трудности в установлении межличностных контактов (отсюда замкнутость, одиночество); пассивны в разного рода деятельности (учебе, творчестве, спорте); чрезмерно озабочены мнением о себе окружающих их людей; более зависимы от других, ранимы, внушаемы, поддаются давлению со стороны окружения; не способны расслабленно вести разговор с собеседников и получать удовольствие и полезную информацию от общения; не ощущают доверия к людям [16].

Застенчивость учащегося может стать большой проблемой в школе или ее источником, так как во время занятий, в которых формат работы заключается в двустороннем обмене информации, а не на монологе педагога ученик должен проявлять активность, а застенчивые подростки в основном являются пассивными наблюдателями на уроке даже при отлично усвоенном учебном материале предпочитают «отсидеться». В особенности для учеников старших классов активность во время урока необходимо развивать, не бояться ошибиться или задать «глупый» вопрос, так в дальнейшем им предстоит обучение в колледжах и высших учебных заведениях, в которых поощряется активность и интерес, который студент проявляет на определенном предмете. Пассивным учащимся будет тяжело привыкать к новым условиям обучения, поэтому стоит развивать их постепенно [17].

Стеснительность ребёнка в процессе обучения, с одной стороны, может послужить преградой для качественного усвоения материала: застенчивость, будучи высоким эмоциональным напряжением, блокирует различные мыслительные процессы, препятствуя развитию памяти и влияя на усвоение учебного материала. С другой стороны, застенчивость наносит ущерб

психоэмоциональному здоровью ребёнка: для застенчивого ребёнка выступление перед классом – стресс, который, в свою очередь, может привести к возникновению у подростка разнообразных страхов [18].

Тем не менее, в реалиях современного мира человек должен проявлять лидерские качества, коммуникативные умения, настойчивость, уверенность в себе и в целом быть конкурентоспособными на рынке труда. Однако, если не перебороть застенчивость в школьные годы, это будет отягощать взрослую жизнь человека, так как ему будет сложнее находить общий язык с коллегами в профессиональной деятельности, труднее адаптироваться в новых условиях и так далее. Таким образом, ученики старших классов подросткового возраста, которые страдают чрезмерно выраженной застенчивостью, изначально находятся в менее выгодных условиях для достижения социального и профессионального успеха.

Виды самооценки		
Завышенная	Заниженная	Адекватная
<ul style="list-style-type: none"> - Постановка более высоких целей; - Уровень притязания выше реальных возможностей; - Некритичность к неудачам, некачественному выполнению задания; - Стремление к превосходству, самоуверенность; - Ориентация на внешние моменты деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Постановка более низких целей; - Преувеличение значения неудач; - Необходимость поддержки со стороны окружающих; - Страх неудачи, боязнь ошибки, общая неуверенность; - Уход «в себя», ориентация на слабости своего характера; - Повышенная тревожность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Соответствующий возрасту уровень притязаний, гибкость по отношению к поставленным целям; - Разумное отношение к успехам и неудачам, одобрению и порицанию; - Критичность, самостоятельность, общительность; - Ярко выражен мотив достижения; - Стремление к самоутверждению и самореализации.

Рисунок 5 – Виды самооценки

Рассмотрев виды самооценки можно сделать вывод, что для застенчивых людей характерна низкая самооценка, при которой человек имеет неадекватное, нереалистичное представление о себе.

Заниженная самооценка является одной из возрастных особенностей в процессе подросткового периода, при активном росте организма и подстраивании психики под современные реалии повседневной жизни. Это нормальное состояние является временным. Для подросткового возраста характерны сомнения в собственных силах, грусть из-за недостатков, как внешних, так и внутренних, разочарование, огромное внимание уделяют неудачам в отношениях со сверстниками. В жизни очень важно то, как человек относится к себе. Самооценка бывает адекватной, а бывает неадекватно заниженной или завышенной, соответственно, доставляет немало проблем в повседневной жизни [19].

Современные технологии в данном случае способны как проявить в подростке инициативу к общению, не только виртуальному, но и в реальной жизни (интернет-знакомства, которые переходят в реальное общение, встречи и взаимодействие), так и усугубить, присутствующую у ученика застенчивость и дальнейшее не желание формирование связи с окружающими людьми. Для преодоления застенчивости среди учеников следует проводить специально организованные профессиональные работы с застенчивыми детьми и подростками в рамках образовательного учреждения с педагогом или психологом.



Рисунок 6 – Основные признаки застенчивости школьников

В подростковый период от 11 до 17 лет ребенок концентрирует свой внутренний взор на собственном «Я», повышается уровень самонаблюдения и самоанализа, оценка собственных физических и умственных возможностей. Критика и мнение окружающих людей воспринимается крайне болезненно. Со временем самооценка на фоне чужого мнения и собственной неуверенности в себе становится ниже, что может перерасти в депрессивное состояние или девиантное поведение, что делает обучение в старших классах не эффективным, так как внимание ребенка концентрируется на его неполноценности. Ухудшаются отношения с родителями, близкими и друзьями.

Подростковый возраст становится наивысшей точкой повышенной застенчивости и стеснительности, которая способствует замыканию в себе, депрессии, вплоть до суицидальных мыслей и наклонностей, либо видоизменяется в наглость, отклоняющиеся от норм поведение. Изменения, которые происходят в организме в этот момент, провоцируют ряд психологических трудностей, которые влияют на дальнейшую жизнь.

У большинства учащихся старших классов застенчивость проявляется в общении с одноклассниками и учителями в рамках школьного обучения. Тихий голос; дрожь в руках и ногах при общении или изложении учебного материала; боязнь высказывания своего мнения; взгляд, опущенный в пол; зажатая поза, скрещенные руки и ноги и так далее, все это является явными признаками проявления застенчивости у учеников старших классов.

Последствия проявления застенчивости могут стать разрушительными для личности ученика, начиная появлением апатии, неврозов до суицидальных мыслей и их воплощение. Данное состояние следует предотвращать путем психокоррекции как индивидуальной, так и групповой в зависимости от степени застенчивости учащегося.



Рисунок 7 – Последствия застенчивости у учеников старших классов

Выше перечисленные последствия застенчивости влияют на раскрытие личности ученика, как в школе, так и в личной жизни. Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно воздействует на мыслительные процессы, сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, искажает восприятие себя, как личности, повышается тревожность во время общения, что провоцирует нежелание коммуницировать с людьми[20].

Аффективное расстройство является одним из самых опасных проявления застенчивости в подростковом возрасте, выражающееся депрессией, которая становится результатом «неразряженной застенчивости». Так как застенчивые и стеснительные люди не выражают

такие эмоции, как злость и агрессия. Эмоции, не находящие выхода, перенаправляются на самого, отсюда появляется ощущение своей неполноценности, никчемности и ненужности. Все это в совокупности приводит к появлению депрессии. И в крайних случаях последним шагом на пути самоунижения являются телесные увечья и суицид.

Необходимо как можно раньше начинать принимать меры по предотвращению развития застенчивости у детей и подростков. Способы борьбы с застенчивостью зависят, прежде всего, от степени проявления её у ребёнка и различны в конкретном случае[21].

1.2 Застенчивость как фактор, влияющий на учебный процесс учеников старших классов

Феномен застенчивости малоизучен, хотя является весьма распространенным явлением, особенно у учеников старших классов, которые имеют свои особенности в силу возрастных сложностей подросткового периода. По сведениям Ф. Зимбардо более чем 40% американских студентов считают себя застенчивыми, по данным В.Н. Кунициной в России и странах СНГ застенчивы около 25% школьников и студентов. В отечественной психологии «застенчивость» рассматривалась в работах А.Б. Добровича, И.С. Кона, В.Н. Кунициной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой. В зарубежной психологии подробные исследования, направленные на студентов высших учебных заведений проводил Ф. Зимбардо.

Именно Ф. Зимбардо совместно с П.А. Пилконисом проводил первое комплексное исследование застенчивости, и характеризовали ее как внутренний страх перед людьми.

В лонгитюдном исследовании (научном методе, при котором группа людей меняет свои признаки или характеристики), что даже будучи в совершеннолетнем возрасте студенты высших учебных заведений

испытывают напряжение, замкнутость, неловкость, неуверенность в себе и своем мнении.

Изначально интерес к феномену застенчивости ограничивался определением ее структурных особенностей, а также влиянием застенчивости на развитие различных психических процессов в детском возрасте. Одно из первых комплексных исследований, проводившееся на 10 тысячах человек разного возраста и социального происхождения с применением «Стэнфордского опросника застенчивости» Университета в 70-х годах прошлого столетия, под руководством Ф. Зимбардо и группы его единомышленников.

Застенчивость способна сделать подростковый период худшим периодом в жизни человека. Внешность и популярность в школе становятся важнее оценок, и именно несоответствие стандартам красоты и отсутствие популярности заставляет застенчивого подростка страдать ещё больше. Постоянное недовольство своей внешностью и умственными способностями вызывает раздражение и недовольство собой, неуверенность в себе во время взаимодействия с людьми. В запущенных случаях эти чувства подростки пытаются заглушить употреблением табачных и алкогольных изделий, что деструктивно влияет на их поведение и отношения с взрослыми, однако на некоторое время делает более уверенным в себе в кругу сверстников. Курение, алкоголь и наркотические вещества они считают средством избавления от собственной робости.

Однако даже в небольшой степени проявления застенчивости имеются отрицательные стороны, влияющие на процесс обучения в школьном учреждении. Стеснительные подростки боятся просить помощи в обучении, задавать возникающие по теме вопросы, пассивны в обсуждениях на уроке, даже если прекрасно изучили тему, боятся совершать ошибки и осуждения. Огромное количество времени и энергии ребенок тратит на тревожность при контакте с людьми.

Застенчивость	Социофобия
Черта характера	Расстройство
Дискомфорт в социальных ситуациях	Выраженная тревога, паника в социальных ситуациях
При необходимости принятие социальных вызовов	Выраженное избегание социальных ситуаций
Транзиторное проявление	Длительное хроническое течение
Начало в дошкольный период	Начало в подростковом и юношеском возрасте <i>35% были застенчивы в детстве</i>
Практически не нарушает жизнь	Существенные ограничения в жизни

Рисунок 8 – Различия между застенчивостью и социофобией

Проблемой застенчивости является то, что ее продолжительность напрямую влияет на личность подростка, которая со временем перерастает в такое психологическое расстройство как социофобия, у которого огромное количество негативных последствий и ограничений, сложно решаемых, даже с помощью психолога, ведь зачастую таким людям необходимо медикаментозное лечение с назначением от психиатра. Поэтому очень важно решать данную проблему в подростковом возрасте.

В старших классах школы подростки либо максимально концентрируются на учебе, либо уходят в общение, забывая про обучение, необходимо соблюдать баланс, заниматься обучением и в свободное время общаться с кругом людей, которые разделяют твои личные интересы. Застенчивые подростки, в большинстве своем, имеют очень ограниченный круг друзей и предпочитают интернет-общение, так как не могут или боятся разговоров с реальными людьми, опасаясь показаться неловкими, что со временем становится привычным образом жизни подростка [22].

Конфликты поколений при общении с родителями усугубляют данный период жизни подростка, поэтому родителям следует запастись терпением, и пониманием. Взрослые обычно даже не замечают ментальные проблемы своего застенчивого ребенка, считая его страхи мелочью, однако в этот момент необходимо быть открытым к переживаниям своего ребенка, прислушиваться к его мнению и не отстраняться от него.

То есть застенчивость может травмировать психику подростка, последствия которой могут стать разрушительными для личности в целом: создает трудности и неприязнь к новым знакомствам, не доставляет радости от общения; не позволяет заявлять подростку отстаивать свои права и мнение; способствует развитию замкнутости и апатии; является помехой ясного мышления и эффективного общения; обычно сопровождается такими чувствами, как депрессия, беспокойство и ощущение одиночества[23].

В процессе обучения у старшеклассников наблюдаются следующие признаки проявления застенчивости, которые отрицательно влияют на усвоение пройденного учебного материала или получение новой информации:

- новые знакомства, идеи и задумки вызывают тревожность и мысли о собственных неудачах;
- избегание конфликтных и неоднозначных ситуаций;
- при общении тихо выслушивают собеседника, меньше перебивают и не выражают ярко свои эмоции в процессе разговора или обсуждения, в отличие от не застенчивых подростков;
- не инициативны, апатичны, отдают предпочтение коллективному мнению;
- по отношению к противоположному полу еще более насторожены и необщительны, склонны избегать подобных контактов
- большое количество времени проводят за партами, меньше отвлекаются на разговоры с одноклассниками, характерными чертами является спокойствие и послушание [24].

Для преодоления застенчивости педагогам-психологам следует создавать методики и условия для раскрытия личности подростка в учебном заведении. Главным образом, развивать в детях навык здоровых коммуникации и взаимодействия с окружающими людьми.

В воспитании застенчивого ребёнка ответственность лежит на взрослом, воспитывающем его, так как его личность является мощным фактором развития личности, его роль – наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности [25].



Рисунок 9 – Рекомендации взрослым по отношению к застенчивым подросткам[26].

Родители способны как участвовать в появлении у подростка застенчивости, так и помочь в ее преодолении. В любом возрасте своего ребенка важно хвалить за его достижения, за полученный опыт. Проявлять участливость в жизни ребенка, которое ему так необходимо, нежели пренебрежение и постоянную критику со стороны родного человека. Заинтересовать в общении со сверстниками или хотя бы с вами, так как хорошие отношения с родителями очень ценны и подростки болезненно

воспринимают родительскую отчужденность и холодность по отношению к ним. Не критикуйте ребенка, укажите на недостатки и помогите, позвольте быть самостоятельными в проблемных случаях соответствующих возрасту. Проявляйте интерес и активность в жизни вашего ребенка, от этого зависит психологическое здоровье в дальнейшей жизни человека.

1.3. Тренинг как форма коррекционной работы в школе

Тренинг – это метод интерактивного обучения, который направлен на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок. В рамках школы педагоги-психологи проводят групповую коррекцию для учеников на различные определённые тематики, которые в основном способствуют развитию такого навыка коммуникация [27].

Основной задачей тренингов является получение практических навыков, которые могут потребоваться в будущем. Обучение происходит путем выполнения действий, которые способствуют развитию определенного навыка и анализа приобретенного опыта.



Рисунок 10 – Соотношение понятий «психотерапия», «психокоррекция», «обучение» по И.В. Вачкову [28].

То есть граница между обучением, тренингом и терапией крайне размыта. В практику общеобразовательных школ активно вносят новые, интересные формы работы с учащимися старших классов, педагогами и родителями - тренинги. Это объясняется тем, что большинство основных проблем человека связаны с его социальными, межличностными контактами, психологическая помощь в условиях работы группы приносит большой эффект.

Тренинг представляет собой своеобразную тренировку, которая способствует формированию и отработке навыков и умений эффективного поведения, чем чаще подросток «тренирует» данные навыки, тем проще ему будет адаптироваться в социальной жизни, общаться и выстраивать связи с окружающими людьми.

Тренинг в качестве формы активного обучения преследует цель передачи психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков, получение нового психологического опыта, например, на тренинге могут положительно оценить особенности ученика, которые в обычной жизни он считает заурядными или даже «неправильными», психокоррекция в группе (классе) помогает найти единомышленников, людей чей интерес в чем-то совпадает, однако до этого их общение ограничивалось обсуждением школьной учебной программы.

Тренинг выступает в качестве метода создания условий для самораскрытия учащихся и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем, так как в личной и профессиональной жизни навык самостоятельного решения проблем является очень ценным[29].



Рисунок 11 – Формы и инструменты, применяемые во время тренингов

Характерной особенностью тренинговой работы является то, что одной из ведущих предпосылок, механизмов и в то же время результатом группообразования выступают качественные изменения процессов общения в группе, которая объединена по какому-либо параметру, в данном случае возрастная категория, так как проводится в рамках одного класса. В процессе тренинговых занятий у школьников происходит смена внутренних установок, расширяется кругозор, формируется позитивный опыт отношения к себе и окружающим людям. Они становятся более компетентными в сфере общения.

У тренингов, которые проводятся с учениками старших классов следующие задачи:

- развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
- _ диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, которые мешают реальным и продуктивным действиям в социуме;
- изучение и овладение приёмами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

К коррекционным факторам тренинговой работы относят:

- проявление активного участия каждого члена группы;
- оказание эмоциональной поддержки внутри группы;
- коллективный эмоциональный опыт положительного характера;
- проверка новых приобретенных навыков коммуникации в реальной жизни;
- приобретение новой необходимой информации и социальных навыков эффективными путями.

Эффективность коррекционного тренинга в большой степени зависит от соблюдения специфических принципов групповой работы:

1. Принцип активности учащихся: вовлечение членов группы в выполнение разнообразных упражнений - играх, дебатах, дискуссиях, упражнениях, целенаправленных на наблюдение и анализ действия других участников коррекционного тренинга;
2. Принцип исследовательской позиции учащихся: предоставление условий для самостоятельного поиска решения вопросов и проблемных ситуаций, в которой педагог становится стороной, которая побуждает к поиску ответов на возникающие вопросы;
3. Принцип объективации поведения: поведение учащихся переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью видеотехники, а также других членов группы, сообщающих свое отношение к происходящему и мнение стороннего наблюдателя;
4. Принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, поддержка, понимание и принятие друг друга;
5. Принцип «здесь и теперь»: члены группы акцентируют свое внимание на действиях и переживаниях происходящих в настоящее время, и не апеллируют к прошлому опыту;

б. Принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников [30].

Групповая форма работы в пределах одного класса предполагает сознательное и целенаправленное использование всей совокупности взаимоотношений, возникающих внутри группы между ее участниками, то есть групповой динамики в коррекционно-развивающих целях. При которой создаются определенные условия, чтобы каждый участник группы имел возможность выразить и проявить свою личность и суметь осуществить обратную связь для других членов группы.

Плюсы	Минусы
Повышения уровня учебной и познавательной мотивации	Групповой работе сначала нужно обучиться
Снижение уровня тревожности учеников	Учителю требуются особые навыки, умения и усилия
Повышение эффективности усвоение материала и актуализация знаний	Пассивные ученики принимают меньшее участие в групповой работе, нежели активные, за счет чего происходит неравномерное распределение обязанностей в группе
Улучшение психологического климата в классе	Для некоторых детей разделение на группы довольно болезненный процесс

Таблица 1 – Плюсы и минусы групповой работы[31].

В коррекции при помощи метода тренинговой работы наиболее часто применяются следующие формы работы: групповая дискуссия (обсуждение) и аргументация собственного мнения, ролевая игра, психогимнастика, проективный рисунок и музыкотерапия. Каждый из методов может

использоваться как самостоятельный, так и в совокупности с другими методиками.

Групповая форма тренинга является особенно продуктивной, так как ее можно использовать как для конкретной определенной социальной группы, так и для смешанной группы. Использование тренинга в психологической коррекции застенчивости учеников старшего звена на сегодняшний день является актуальным, так как подростки в дальнейшем формируют общество, которому необходимо быстро адаптироваться в социуме. Тренинги помогают, облегчают и ускоряют процесс овладения знаниями и умениями эффективного положительного социального поведения. Это очень удобный профилактический инструмент [32].

Вывод по первой главе

Проявление застенчивости в подростковом возрасте в большинстве случаев является неизбежностью и нормой (не продолжительное время), необходимо вовремя обнаружить ее проявления и причины, для устранения нежелательных последствий в виде замкнутости, неумению и нежеланию общаться, одиночества, отчуждения, избегания общения и новых знакомств и прочее. Замкнутый человек не способен на реализацию своей потребности в общении и упускает множество возможностей, которые используют более общительные и открытые люди, начиная от обычного общения с окружающими людьми до получения новых знаний и навыков при коммуникациях.

Для коррекции застенчивости и стеснительности разрабатываются методы и условия, в которых учащийся раскроет свой физический и умственный потенциал без зажимов и комплексов, повышение самооценки, что является первостепенной задачей педагогов-психологов в настоящее время для гармоничного развития ученика. Ведь такие навыки, как общение, гармоничное выстраивание отношений с людьми, неважно дружеских,

родственников или романтических, самостоятельное решение проблем, быстрая адаптация к различным ситуациям, получение новых знаний пригодятся в развитии профессиональной деятельности и не только [33].

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОДЕРЖАНИЯ ФЕНОМЕНА ЗАСТЕНЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1. Анализ психологических особенностей застенчивости у старшекласников ее результативности

Респонденты, принимающие участие в исследовании, отмечали следующее:

- Застенчивость создает социальные сложности, проблемы и трудности при общении, препятствует установлению устойчивых дружеских отношений, в том числе, с противоположным полом; упускаются возможности, препятствует получению удовольствия в потенциально позитивных ситуациях;
- Застенчивость характеризуется появлением таких негативных эмоциональных последствий, как одиночество, депрессия, апатия и так далее;
- Застенчивость способствует возникновению трудностей в выражении собственного мнения, оценки, чувств, в проявлении инициативы;
- Застенчивость ограничивает положительную оценку окружающими людьми личных достижений застенчивого человека и самооценку самого застенчивого субъекта;
- Застенчивость способствует формированию неверного оценивания личности застенчивого человека, который может восприниматься как высокомерный, неинтересный, недружелюбный, занудный, скучный, слабый;
- Застенчивость усложняет процесс мыслительной деятельности в присутствии других людей, спутанность мыслей, неверно подобранные слова, тихий голос и прочее;
- Застенчивые люди чересчур самокритичны, сконцентрированы на ошибках и оплошностях;

- Застенчивость в тяжелой форме приводит к появлению вредных привычек в виде употребления табачных изделий, спиртных напитков, психотропных препаратов для снижения напряжения и давления социальных запретов;
- Застенчивые люди подавляют свои внутренние желания, находятся в собственных рамках, которые создали они сами и которые боятся нарушать.

Малоизученность феномена застенчивости и детерминирующих его факторов, которые в условиях рыночной экономики лишает индивида конкурентоспособности, делает проблему актуальной с научно-практических позиций.

Таким образом, проблема исследования заключается в том, что коррекция личностной застенчивости может быть эффективной лишь в случае, если она опирается на данные о природе целостного явления, а не отдельных его элементов.

Для недопущения таких статистических данных следует проводить коррекционную работу в процессе получения образования на уровне школы.

Для психокоррекции застенчивости наиболее подходящим периодом является возрастной диапазон от 14-16 лет, в момент динамично развивающейся самооценки, формирования личности в целом. Поэтому именно в такие периоды жизни учеников следует осуществлять психолого-педагогическую работу по преодолению застенчивости.

Так как застенчивость в период обучения в школе характеризуется в форме социального страха – оценивания, при котором возникает постоянная тревожность, перерастающая в избегание общения. Для формирования уверенности в себе также предлагаем использовать технику позитивного мышления и визуализации. Для работы над коррекцией застенчивости применяются различные техники и методики, как динамичного, так и статичного характера, например ролевые игры или методы арттерапии

(рисуночные, танцевальные техники, методика «коллаж», фрактальный рисунок и прочие).

Целью проведения коррекционного тренинга по преодолению застенчивости у учеников старших классов является развитие коммуникации и сотрудничества между учениками, способствовать открытости и доверительным отношениям между подростками.

В начале коррекционной работы с учениками 9-ых классов общеобразовательной школы стоит прояснить некоторые моменты, касающиеся застенчивости учащихся, степень, причину их страхов и так далее. Затронуть во вступительной речи мотивацию на совершенствование и интерес к познанию себя, как личности.

Для выявления легкой, средней и тяжелой степени тяжести застенчивости проведем анкетирование до проведения коррекционного тренинга для проверки его результативности. Поэтому предлагаем двум девятым классам пройти предварительное тестирование, в самом начале коррекционного тренинга или в свободное время до его начала для выявления статистических данных, исходя из которых отметим необходимость проведения тренинга по преодолению застенчивости или же выявим, что тренинги на подобную тему не актуальны и не интересны учащимся девятого класса общеобразовательной школы.

Мини-анкета №1 (Приложение 1), предложенная учащимся двух девятого класса общеобразовательной школы, включает следующие вопросы:

1. Считаете ли вы себя застенчивым человеком?

А. Да;

В. Нет.

2. Если ответили «Да» то, в чем проявляется ваша застенчивость?

А. Страх высказывать свое мнение;

В. Страх ошибиться;

С. Страх общения с окружающими людьми;

D. Страх негативной оценки;

E. Другое.

3. Хотели ли бы вы более свободно общаться с окружающими людьми?

A. Да

B. Нет

C. Затрудняюсь ответить

Апробация, разработанной методики, проводилась на базе двух 9-ых классов общеобразовательной школы, 9 «А» и 9 «Б» классе, состоящих из 25 человек. Поскольку 9 класс является началом школьного старшего звена и у учеников не настолько загруженный график, как у выпускников, у них достаточно времени на обдумывание и проработку застенчивости, которая помешает им в дальнейшем обучении и жизни в целом.

Мини-анкета №1 показала следующие результаты:

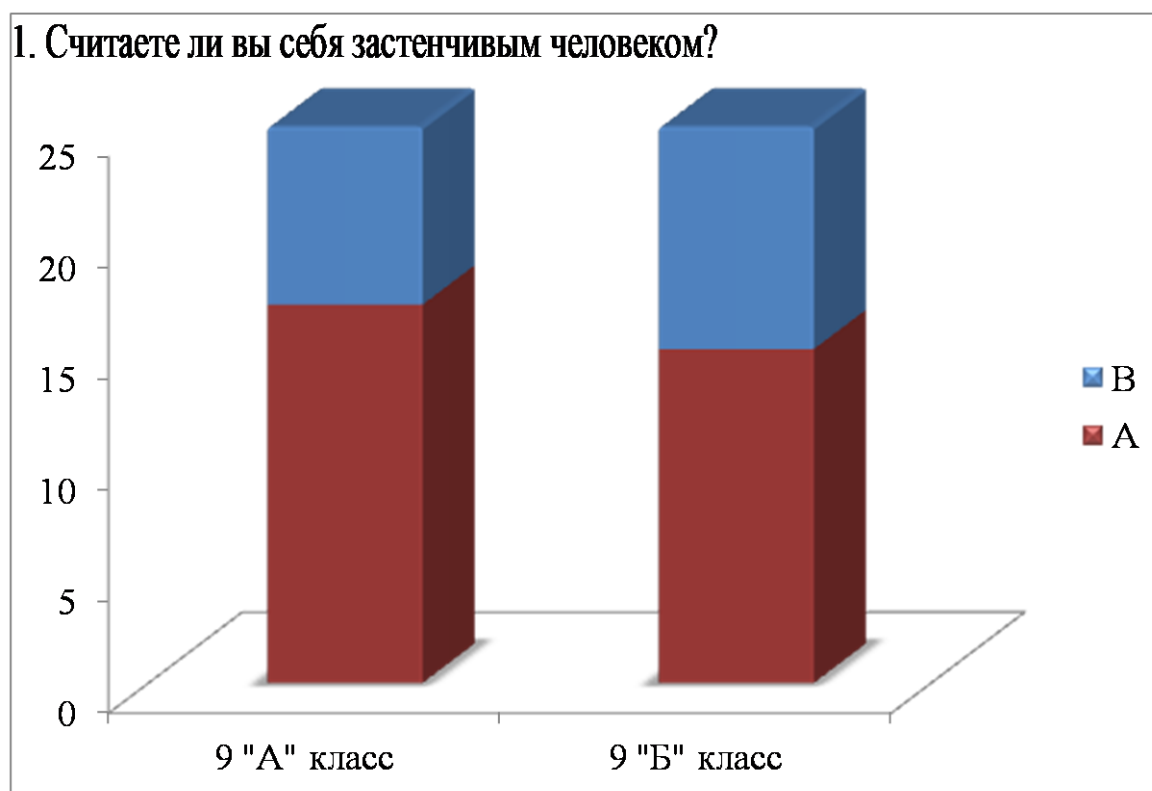


Рисунок 12 – Сравнение 9 «А» и 9 «Б» классов по первому вопросу мини-анкеты №1 «1. Считаете ли вы себя застенчивым человеком?»

Данные полученные в результате анкетирования 9 «А» и 9 «Б» классов в сравнении. Из 25 учеников 9 «А» класса ответ А. «Да» выбрали 17 учеников (68%), В. «Нет» 8 учеников (32%). Из 25 учеников 9 «Б» класса ответ А. «Да» выбрали 15 учеников (60%), В. «Нет» 10 учеников (40%). То есть в обоих классах больше половины учащихся считают себя застенчивыми. Менее половины девятиклассников чувствуют уверенность в себе и не имеют страхов при взаимодействии с окружающими людьми, иными слова именно в этом возрасте есть необходимость корректировать застенчивость у учащихся, так как это будет препятствовать дальнейшему развитию, как личной жизни, так и профессиональной деятельности.

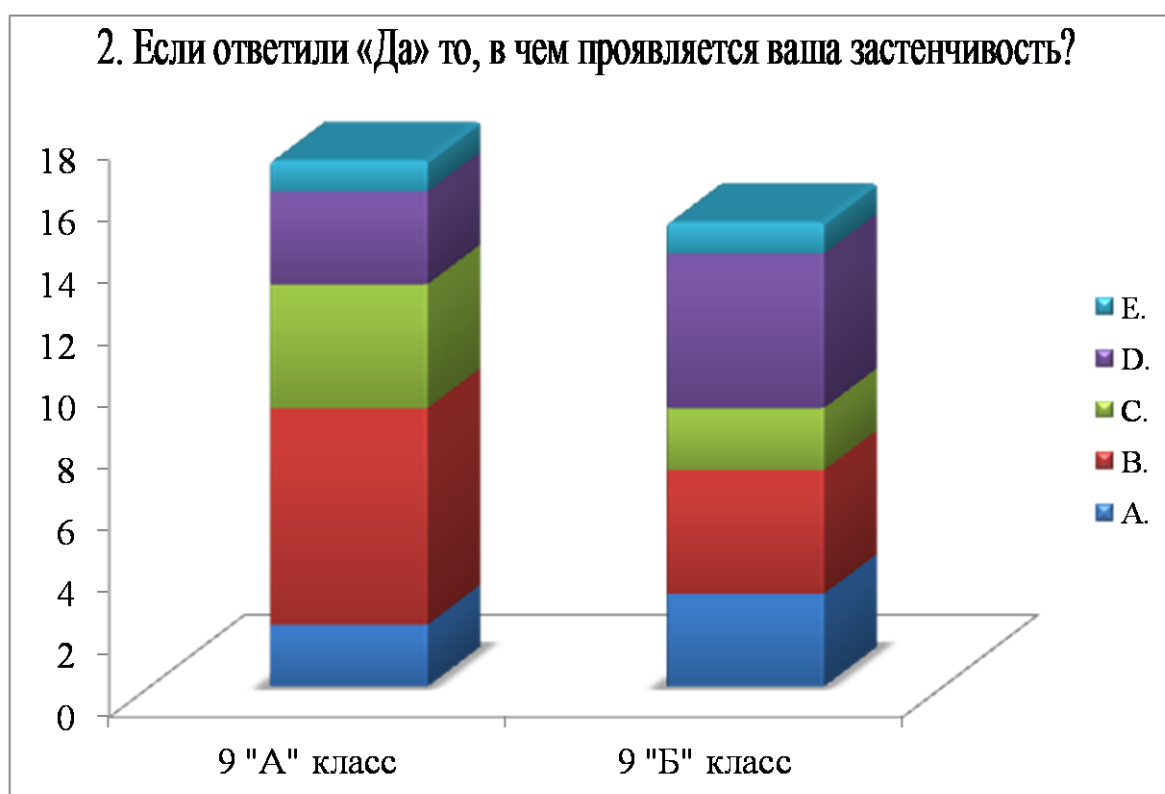


Рисунок 13 – Сравнение 9 «А» и 9 «Б» классов по второму вопросу мини-анкеты №1 «2. Если ответили «Да» то, в чем проявляется ваша застенчивость?»

На данный вопрос отвечали лишь ученики, выбравшие вариант А. Да в первом вопросе, то есть 17 учеников из 9 «А» класса и 15 учеников из 9 «Б» класса. Выявлены результаты второго вопроса мини-анкеты №1:

- Вариант А. Страх высказывать свое мнение выбрали 2 ученика из 9 «А» класса и 3 ученика из 9 «Б» класса.
- Вариант В. Страх ошибиться выбрали 7 ученика из 9 «А» класса и 4 ученика из 9 «Б» класса.
- Вариант С. Страх общения с окружающими людьми выбрали 4 ученика из 9 «А» класса и 2 ученика из 9 «Б» класса.
- Вариант D. Страх негативной оценки выбрали 3 ученика из 9 «А» класса и 4 ученика из 9 «Б» класса.
- Вариант Е. Другое выбрали по одному ученику из обоих девятых классов.

Исходя, из результатов данного вопроса можно сделать вывод, что большинство учеников старших классов боятся высказывать собственное мнение и негативного оценивания со стороны окружающих людей. Однако у многих подростков большое количество причин появления застенчивости, обычно не одна, а несколько причин сразу комбинируются и сочетаются между собой, создавая комплексы и неуверенность в себе. Начиная от внешности, заканчивая характером и особенностями, которые человек считает либо посредственными, либо отрицательно их оценивает: я недостаточно хорош, недостаточно умен, недостаточно красив или талантлив. В большинстве случаев такая самооценка пагубно влияет на личность человека, делая его замкнутым, создавая неадекватное представление о себе. Низкая самооценка отягощает жизнь не только детей, подростков, но и взрослых людей, во время не обратившихся к психологу. Именно поэтому очень важно следить за своим моральным здоровьем, учиться объективно оценивать себя и не бояться общения и оценки окружающих.

Одни из самых близких к застенчивости эмоций – это страх и стыд, причинами возникновения, которых может стать огромное количество факторов в жизни подростка, родители, друзья, сверстники и прочие.

Поэтому важно соблюдать следующие рекомендации для того чтобы избежать проявлений страха, стыда и застенчивости у человека:

- ✓ Избегать публичных замечаний, исправлений, осуждения;
- ✓ Не сравнивать человека, принижая его ценность и достоинство;
- ✓ Отмечать успехи и достижения;
- ✓ Правильно хвалить, говорить, что гордитесь им;
- ✓ Не унижать ребенка, наказывая его;
- ✓ Поддерживать эмоционально;
- ✓ Проявлять знаки внимания, не быть холодным;
- ✓ По возможности уменьшать состояния страха, тревожности, напряженности и так далее.

Это касается не только родителей, все вышеуказанные инструкции могут применять друзья, близкие, педагоги и воспитатели в отношении ребенка. Следует помнить, что лучше не допустить появления застенчивости, чем ее корректировать с помощью педагога-психолога.

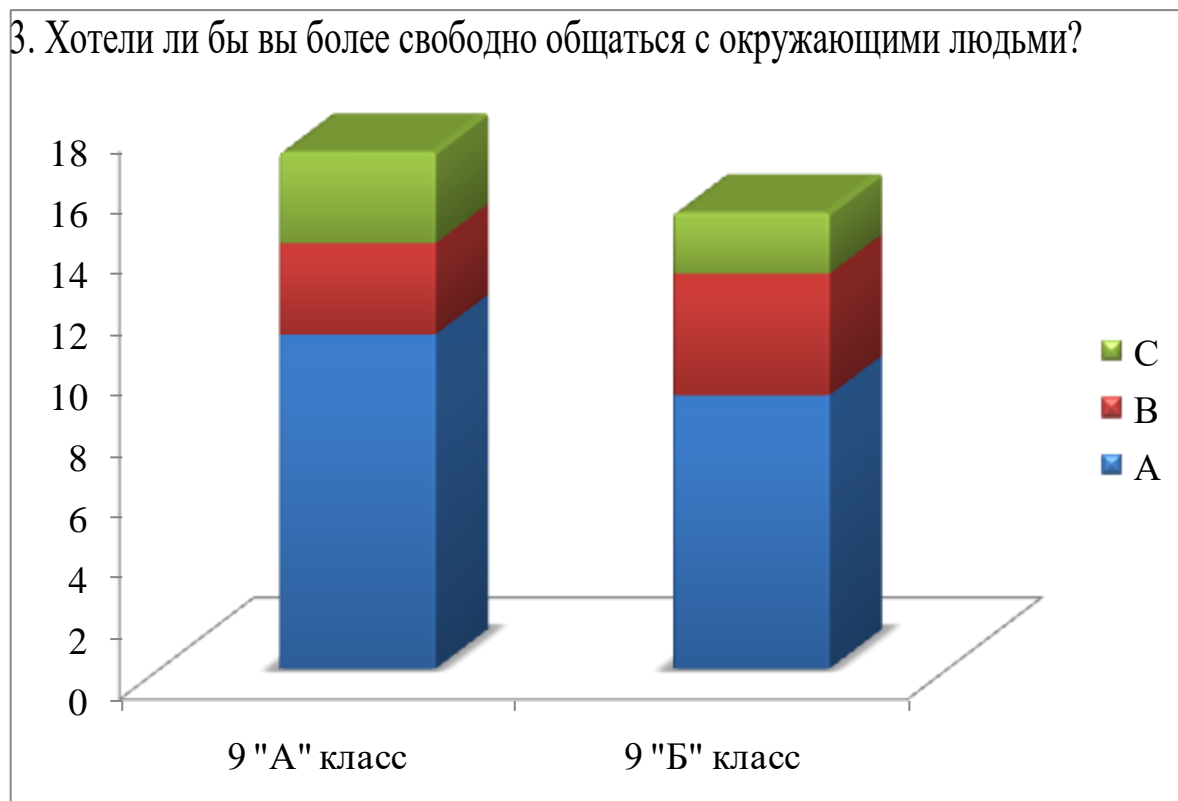


Рисунок 14 – Сравнение 9 «А» и 9 «Б» классов по третьему вопросу мини-анкеты №1 «3. Хотели ли бы вы более свободно общаться с окружающими людьми?»

По результатам третьего вопроса: хотели бы свободно общаться с окружающими людьми 11 учеников из 9 «А» класса и 9 учеников из 9 «Б» класса, не хотели развиваться в этом направлении 3 ученика из 9 «А» класса и 4 ученика из 9 «Б» класса, затрудняются с ответом 3 ученика из 9 «А» класса и 2 ученика из 9 «Б» класса.

Можно сделать выводы, что у большинства учащихся 9 класса легкая степень застенчивости, так как у них присутствует желание развиваться в данном направлении и корректировать данное состояние. Однако находятся и ученики с тяжелой степенью застенчивости, те которые проявили нежелание к общению с людьми. Средняя степень застенчивости, которая проявляется в том, что подростки затрудняются ответить на поставленный вопрос.

Принцип анонимности, применяемый в анкетировании, обеспечивает получение более достоверной информации, так как респонденты чувствуют себя в безопасном состоянии, что положительно влияет исследование. В данном случае сведения сокрыты от окружающих и сохраняются в тайне, что позволяет человеку чувствовать себя комфортно и быть более открытым и откровенным, особенно в подростковом возрасте.

Мини-анкета №1 позволила определить количество, причины и степени застенчивости учеников двух девятых классов общеобразовательной школы. Полученные данные используются в разработке коррекционного тренинга по преодолению застенчивости учащихся старших классов.

2.2. Разработка и реализация коррекционного тренинга, направленного на преодоления застенчивости учащихся старших классов

Целью проведения коррекционного тренинга по преодолению застенчивости в 9 «А» и 9 «Б» классах общеобразовательной школы является создание благоприятных условий для общения между учащимися, то есть развитие коммуникационных навыков в комфортной обстановке. Педагогу необходима тщательная подготовка к коррекционному тренингу, с четко поставленными целями и задачами, использованием конкретных методов коррекции застенчивости и формирования навыка общения с окружающими людьми. В тренинге участвуют как ученики, считающие себя застенчивыми, так и открытые, готовые к общению учащиеся, выступающие в качестве инициаторов общения и тем самым подкрепляющие уверенность при общении с людьми, как у себя, так и у других учеников.

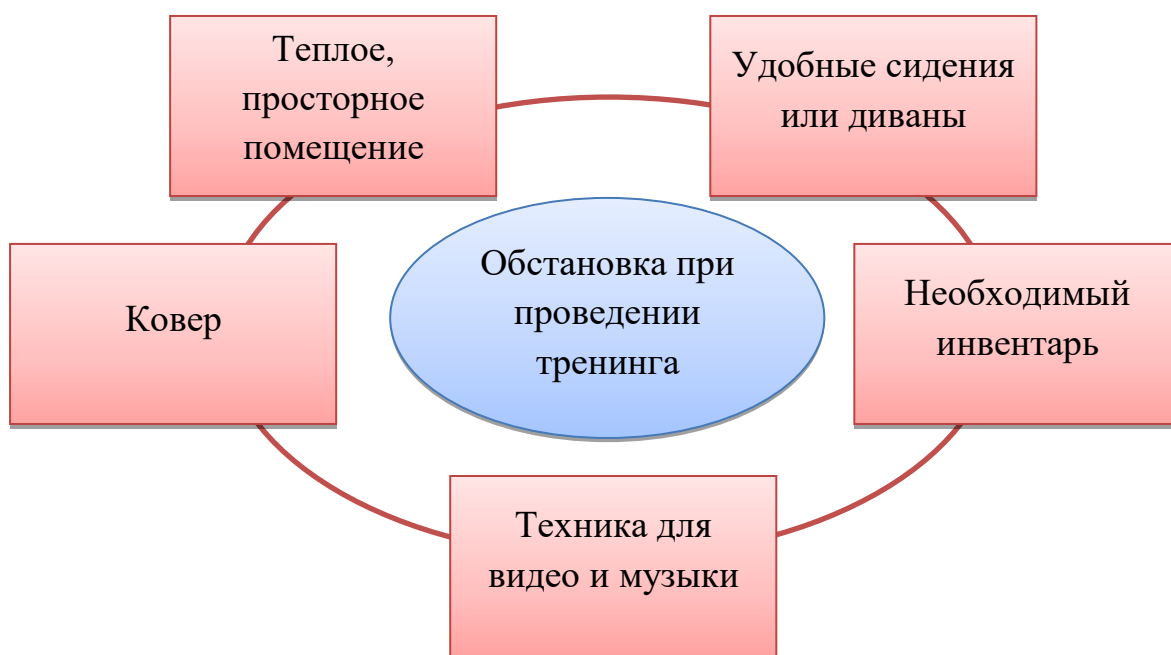


Рисунок 15 – Обстановка в кабинете при проведении коррекционного тренинга

Не менее важна обстановка и атмосфера в классе: теплое, просторное помещение в теплых оттенках цветовой гаммы является более подходящим, наличие ковра или диванов для комфорта приветствуется, инвентарь необходимый для осуществления определенных методик коррекции и

прочее. В том числе создание дружественной атмосферы между учениками, которая способствует раскрытию индивидуальности каждого ученика.

В качестве группы взят отдельный класс для того, чтобы учащиеся находились в привычной для себя обстановке, в контакте со знакомыми лицами во избежание проявления скованности.

Самый наиболее подходящий метод для работы по коррекции застенчивости в подростковом возрасте является групповой метод, который применяется повсеместно и помогает достигать хороших результатов в течение проведения занятий. Позволяет смоделировать разнообразные ситуации, которые связаны с контактированием с окружающими людьми, с возможностью проявить себя на публике, в относительно безопасной обстановке, и тем самым получить позитивный опыт, и скорректировать самооценку.

Психолого-педагогическое сопровождение застенчивых подростков может быть построено с помощью двух этапов:

1. Диагностический этап;
2. Основной этап.

В диагностический этап входило изучение степени тяжести застенчивости и числа застенчивых учащихся, которое проводилось с помощью мини-анкеты №1, то есть после его проведения можно ответить на следующие вопросы:

- Какие ученики относятся к группе застенчивых? Какие являются активными и будут способствовать развитию коррекционного тренинга?
- Какова степень тяжести застенчивости учеников, которых отнесли в группу застенчивых?

Основной этап психолого-педагогического сопровождения направлен на профилактику и коррекцию проявлений застенчивого поведения у школьников.

Педагогу следует начать тренинг с вступительной речи, мотивирующей на развитие навыка общения, разъяснить все положительные аспекты, применяемые в различных сферах жизни, и какие возможности открывает развитие навыка коммуникации с окружающими людьми.

Далее представлен ход коррекционного тренинга с полным описанием действий, речи и поведения педагога-психолога и учеников, а также реакции и активности учащихся девярых классов в процессе всего тренинга. Упражнения, предлагаемые для учеников, не требовали наличие специфического инвентаря или реквизита, были максимально простые для воспроизведения, однако, требующие от педагога тщательного контроля происходящего.

Ход коррекционного тренинга:

Расположить стулья учеников в круг для того, чтобы одинаково хорошо видеть и слышать всех участников коррекционного тренинга.

Педагог: Во всем мире принято приветствовать друг друга своеобразно. Предлагаю поприветствовать друг друга, встав в круг и взявшись за руки и пожелать что-то приятное, это будет приветствием на наших последующих уроках.

Ученики приветствуют друг друга, взявшись за руки вместе с учителем, поочерёдно желают друг другу счастья, удачи, здоровья, хорошей учебы, поддержки друзей и тому подобное, и садятся на свои места.

Педагог: Темой сегодняшнего тренинга выступает коррекция застенчивости у учащихся старших классов. Чувствуете ли вы себя скованным при общении с другими людьми? Вас можно описать такими словами, как неуверенность или страх?

Активные и более открытые ученики описывают свое эмоциональное состояние при общении с другими людьми развернуто, в то время как стеснительные отвечают односложно да\нет.

Педагог: В современном мире огромное количество возможностей открыто перед человеком, однако такими ситуациями пользуются далеко не

все люди, так как есть ряд навыков, облегчающих вашу жизнь в социуме, которые влияют на успешность и продуктивность в различных сферах взрослой жизни. Застенчивость является одной из преград в достижении поставленных вами целей, препятствует росту во многих сферах деятельности человека, как в личной жизни, так и профессиональной деятельности. Способность приспосабливаться к условиям окружающей среды, стремиться получать новые знания и развивать навыки и умения, ставить цели и пути их реализации, делать выбор и нести за него ответственность, активно взаимодействовать с окружающими людьми, умение коммуницировать с людьми, выражать свою индивидуальность – все это имеет огромное значение в современном мире.

Однако застенчивые люди скованы большим количеством страхов, осложняющими общение, именно поэтому коррекция застенчивости является актуальной проблемой в старших классах, так как в будущем эти люди будут составлять общество.

На нашем коррекционном тренинге мы предпримем попытки скорректировать застенчивость и стеснительность, придать вам уверенности в себе, развить навык общения, который пригодится вам в дальнейшей жизни.

Педагог: Предлагаю провести одно из самых приятных упражнений в тренинге. Человек в круге, сидящий напротив вас, опишите черты внешности и характера, которые нравятся вам больше всего. Что бы вы хотели перенять у этого человека?

Ученики по очереди рассказывают о качествах, которые их привлекают в одноклассниках, застенчивые учащиеся отмечают у других такие хорошие качества, как общительность, чувство юмора, веселый характер, дружелюбие, позитивное мышление, открытые и активные ребята называют такие качества, как серьезность, сосредоточенность, ум, творческие таланты у некоторых застенчивых учеников. По реакции учащихся было видно, что им приятны качества, которые в них видят окружающие люди. Данное

упражнение поможет в поднятии самооценки учеников и научит принимать похвалу и комплементы, возможно, откроет глаза на собственные положительные качества, которые учащийся в себе не видел, но видят окружающие люди. Учит учащихся делать комплименты, что положительно влияет не только на самооценку окружающих людей, но и на человека, который говорит комплименты.

Педагог: Хорошо, мне приятно видеть ваши довольные лица. Следующее упражнение: расскажите о том, что вам нравится, какой любимый цвет, фильм, музыка, хобби, место или заведение в которое вы часто ходите.

Это необходимо для того, чтобы у учеников с похожими интересами появилось желание общаться друг с другом на определенные темы или вызвать интерес к ранее не рассматриваемым темам для разговора. После урока собралась небольшая компания, обсуждавшая компьютерные игры и предстоящие совместные бои, кто-то обменивался композициями из плей-листов, обсуждали новое кафе, в которое собираются пойти и прочее. Самым ярким примером после проведения тренинга стал разговор двух девочек после того, как урок закончился. Они бурно обсуждали действия, разворачивающиеся в сериале, которые они обе смотрят (хотя одна из учениц в обычное время очень молчалива, однако поддерживала разговор с одноклассницей с похожими увлечениями)

Педагог: А теперь после бурного обсуждения нам нужно немного расслабиться, сядьте в удобную для вас позу, закройте глаза и думайте о приятных моментах вашей жизни, которые позволят вам раскрепоститься. Для достижения высокой эффективности коррекционного тренинга, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимают бы усталость. Первые признаки утомления могут проявляться в двигательном беспокойстве детей на 12-14 минут урока. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует

активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности [42].

Включается спокойная музыка на 2-3 минуты. Релаксация под музыкальное сопровождение во время тренинга способствует снятию эмоционального напряжения, позволит переключить внимание на следующее упражнение, снимает также физическое напряжение и телесные зажимы, тем самым расслабляя мышцы [43].

Педагог: Следующее упражнение пройдет в форме дискуссии. Я буду озвучивать спорные вопросы или утверждения, а вы- высказывать свою точку зрения с приведением аргументов. Перекрикивание и высмеивание мнения окружающих недопустимо, отвечаем по очереди.

Метод дискуссии или дебаты в старших классах используется для повышения коммуникативной компетенции, что способствует развитию следующих навыков:

- построение грамотных диалоговых конструкций;
- улучшает критическое и аналитическое мышление;
- аргументация личного мнения;
- структурирование мыслительного процесса;
- рассмотрения неоднозначных ситуаций с разных сторон;
- развивают уверенность в себе и своем мнении;
- выслушивания точки зрения оппонента и другое [44].

Для того чтобы не посеять разлад в классе неоднозначные темы политики, религии, экологические проблемы и так далее не рассматривались. Подобранные темы для проведения дискуссии, так или иначе, связаны с дальнейшей жизнью старшеклассников, возможно помогут определиться с будущей профессией или наведут на определенные размышления:

- Высшего образования является залогом успешной карьеры;

- Нетрадиционные варианты карьеры или более традиционная работа в офисе;
- Родители должны выбирать будущую профессию детей, так как у них больше накопленного опыта;
- Семья или карьера?;
- Работа должно приносить удовольствие или материальное благосостояние.

Начались бурные обсуждения и тихое негодование на некоторые резкие высказывания по темам дискуссии. Активно участвовали в разговоре и ранее стеснительные и молчаливые ученики мнение, которых было аргументировано и высказано сдержанно, однако с заинтересованность в происходящем.

Темы для обсуждения необходимо тщательно подбирать, чтобы не смутить учеников и следует контролировать их количество, так как они могут устать от споров и обсуждений, тематика может быть как однонаправленной, так и иметь разные направления, важно лишь контролировать время дискуссии и регулировать беседу, предотвращая спорные моменты и оценивание между учениками.

Во время дискуссии следила за тем, чтобы ученики не выкрикивали, не выражали превосходство, каждый учащийся мог высказать свое мнение, а тем, кто стесняется, помочь такими вопросами: «Что вы думаете на этот счёт?», «Вас устроило такое пояснение?» и так далее, следила за течением обсуждения, чтобы обсуждение не уходило в другую сторону, предостерегала бессмысленные споры и тому подобное.

Данное упражнение на регулярной основе поможет преодолеть страх осуждения мнения человека

Педагог: Следующее задание «Никто из вас не знает, что я (у меня)...». Тот, кому бросили мяч, рассказывает интересные факты своей жизни. Например: никто из вас не знает, но я посетила несколько Европейских стран в прошлом году. Кидаю мяч ученику.

Учащиеся рассказывали о своих путешествиях, успехах в спорте и творчестве, о новых начинаниях.

Цель данного упражнения заключается в проживании положительных эмоций и осознании собственной ценности. Позволяет показать различные стороны ученика в повседневной жизни за пределами школьного учреждения. Создает дополнительный интерес к жизни своих одноклассников.

Педагог: Сегодня мы все увидели насколько могут быть приятны сказанные теплые слова в ваш адрес от общества, заключительное упражнение напротив связано с преподнесением своих положительных качеств от своего лица. Вам следует описать одно свое качество, которым вы гордитесь то, что для вас ценно и похвастаться этим перед остальными, неважно касается это внешности, характера, умственных или физических способностей.

Хвастовство в определенном количестве полезно как для самооценки подростка, так и для выработки навыка подачи себя в обществе, преподнесение своих сильных сторон. Это цениться как в высших учебных заведениях, так и в профессиональной деятельности.

Данное упражнение заставило задуматься даже ранее очень активных и уверенных учеников, обдумывание и преподнесение своих достоинств заняло довольно продолжительный период времени (более 5 минут), некоторым ученикам понадобилось визуальное восприятие, сформулированное в виде текста или картинок. Упражнение поможет осознать свою ценность, принять положительные качества и акцентировать на них свое внимание. Упражнение проводится в самом конце для того, чтобы по окончании тренинга учащиеся чувствовали облегчение и поднятие самооценки, хотя бы до конца дня.

Педагог: Наш тренинг подошел к концу, давайте попрощаемся. Ученики встают и берутся за руки. Желая вам успехов в учебе, больше поводов для радости и улыбки, дальнейшего развития, увидимся на следующем тренинге, до свидания. Ученики прощаются и выходят из

кабинета, предварительно заполнив предложенное мини-анкетирование №2 для оценки результативности коррекционного тренинга по преодолению застенчивости, чтобы изучить сведения о состоянии учеников после проведения занятия.

Можно отметить то, что на тренинге была дружественная атмосфера, как в 9 «А», так и в 9 «Б» классе. Попыток испортить или сорвать тренинг не происходило, учащиеся охотно участвовали в обсуждениях, хотя не все с самого начала проявляли активность. В этом преимущество проведения тренинга в классе, как группе людей, в которой присутствуют люди с разным темпераментом, как активные лидеры, так и пассивные подростки. Активные ребята в большей степени подстегивали на действие, а также педагог способствовал развитию беседы в целом в течение тренинга.

2.3. Оценка результативности коррекционного тренинга по снижению уровня застенчивости у старшеклассников

Оценка результативности коррекционного тренинга проводилась на основе оценивания учащихся своего морального состояния по окончании тренинга.

Для оценки результативности коррекционного тренинга по преодолению застенчивости у учащихся старших классов предложила ученикам 9 «А» и 9 «Б» класса Мини-анкету № 2, в которой они должны были оценить занятие по шкале от нуля до пяти, где 0 – отрицательный ответ, 5 – положительная оценка, вопрос с «*» необязателен для заполнения.

0	1	2	3	4	5
Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо	Отлично

Рисунок 16 – Шкала оценивания результативности коррекционного тренинга для 9 «А» и 9 «Б» классов.

Вопросы мини-анкеты №2 (Приложение 2):

1. Понравился ли вам коррекционный тренинг?
 2. Как вы себя чувствуете после занятия?
 3. Лучше ли понимаете одноклассников после проведенного занятия?
 4. Стоит ли проводить подобного рода коррекционные тренинги по преодолению застенчивости в школе?
 5. *Напишите свои пожелания по поводу будущих занятий на подобную тему? Чего вам не хватало? Что хотелось бы добавить?
-

Результаты мини-анкеты № 2 следующие:

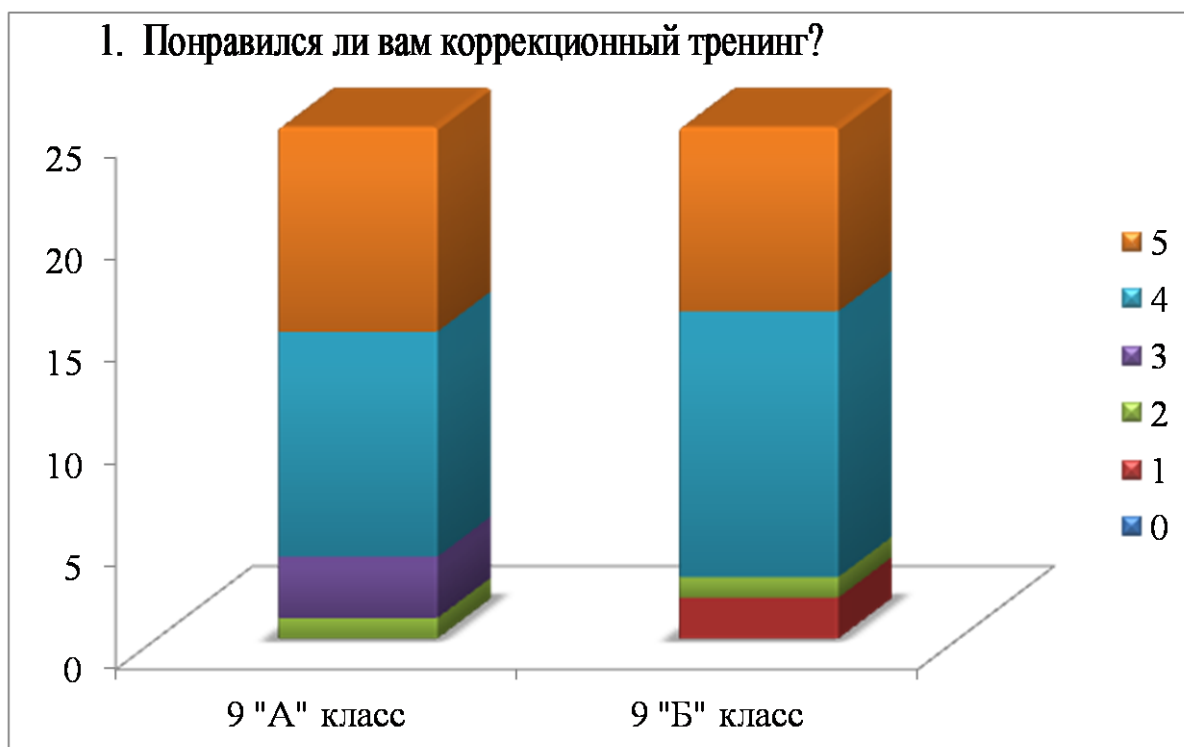


Рисунок 17 – Сравнение 9 «А» и 9 «Б» классов по первому вопросу мини-анкеты №2 «1. Понравился ли вам коррекционный тренинг?»

Ответы учеников распределились следующим образом:

Класс\оценка ученика	0	1	2	3	4	5
9 «А» класс	0	0	1	3	11	10
9 «Б» класс	0	2	1	0	13	9

Таблица 2– Количественный результат мини-анкеты №2 по первому вопросу

84% учащихся 9 «А» класса и 88% учащихся 9 «Б» класса ответили положительно и реакция отличная. 16% учащихся 9 «А» класса и 4% учащихся 9 «Б» класса ответили удовлетворительно, и всего 8% учащихся из 9 «Б» класса неудовлетворительно отозвались о коррекционном тренинге. То есть абсолютное большинство учеников положительно отреагировали на проведенный тренинг и были заинтересованы в происходящем.

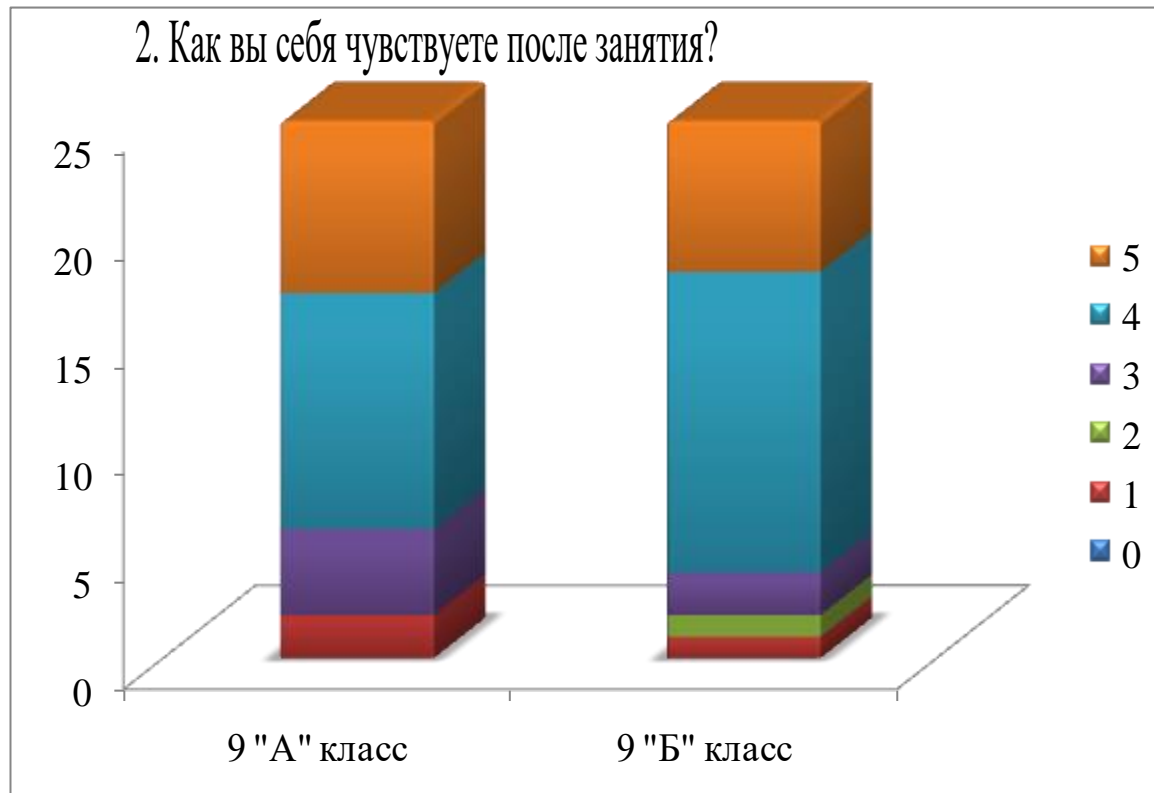


Рисунок 18 – Сравнение 9 «А» и 9 «Б» классов по второму вопросу мини-анкеты №2 « 2. Как вы себя чувствуете после занятия?»

Ответы учеников распределились следующим образом:

Класс\оценка ученика	0	1	2	3	4	5
9 «А» класс	0	2	0	4	11	8
9 «Б» класс	0	1	1	2	14	7

Таблица 3 – Количественный результат мини-анкеты №2 по второму вопросу

76% учащихся 9 «А» класса и 84% учащихся 9 «Б» класса ответили положительно. 16% учащихся 9 «А» класса и 12% учащихся 9 «Б» класса ответили удовлетворительно. 8% учащихся 9 «А» класса и 4% учащихся из 9 «Б» класса неудовлетворительно отозвались о коррекционном тренинге. У большого количества учеников тренинг оставил хорошие впечатления и поднял настроение, позволил общаться более свободно, нежели в обычной учебной среде. В данном вопросе очень важными факторами является регулярность и постоянство, так как коррекционные тренинги являются своеобразными тренировками общения, они способствуют раскрытию личности подростка, который постепенно будет привыкать коммуницировать с людьми и прорабатывать, имеющиеся до этого страхи.



Рисунок 19 – Сравнение 9 «А» и 9 «Б» классов по третьему вопросу мини-анкеты №2 «3. Лучше ли понимаете одноклассников после проведенного занятия?»

Ответы учеников распределились следующим образом:

Класс\оценка ученика	0	1	2	3	4	5
9 «А» класс	0	1	0	5	9	10
9 «Б» класс	0	0	1	6	9	9

Таблица 4 – Количественный результат мини-анкеты №2 по третьему вопросу

76% учащихся 9 «А» класса и 72% учащихся 9 «Б» класса ответили положительно. 20% учащихся 9 «А» класса и 28% учащихся 9 «Б» класса ответили удовлетворительно. 4% учащихся 9 «А» класса неудовлетворительно отозвались о коррекционном тренинге. На данный вопрос больший процент учеников ответили удовлетворительно, ведь за одно занятие невозможно полностью понять окружающих тебя людей, на это требуется время и регулярные коммуникации со своими одноклассниками.

Однако в дальнейшем подростку будет требоваться меньше времени для изучения и понимания людей вокруг себя. Проще выстраивать дружеские связи, искать новые знакомства, развиваться в профессиональном плане и так далее. Ведь застенчивость является преградой перед активной жизнью и реализацией себя в различных сферах жизни, поэтому следует совершенствовать свои знания и умения, касающиеся общения с другими людьми, будь это друзья, знакомые или незнакомые люди.

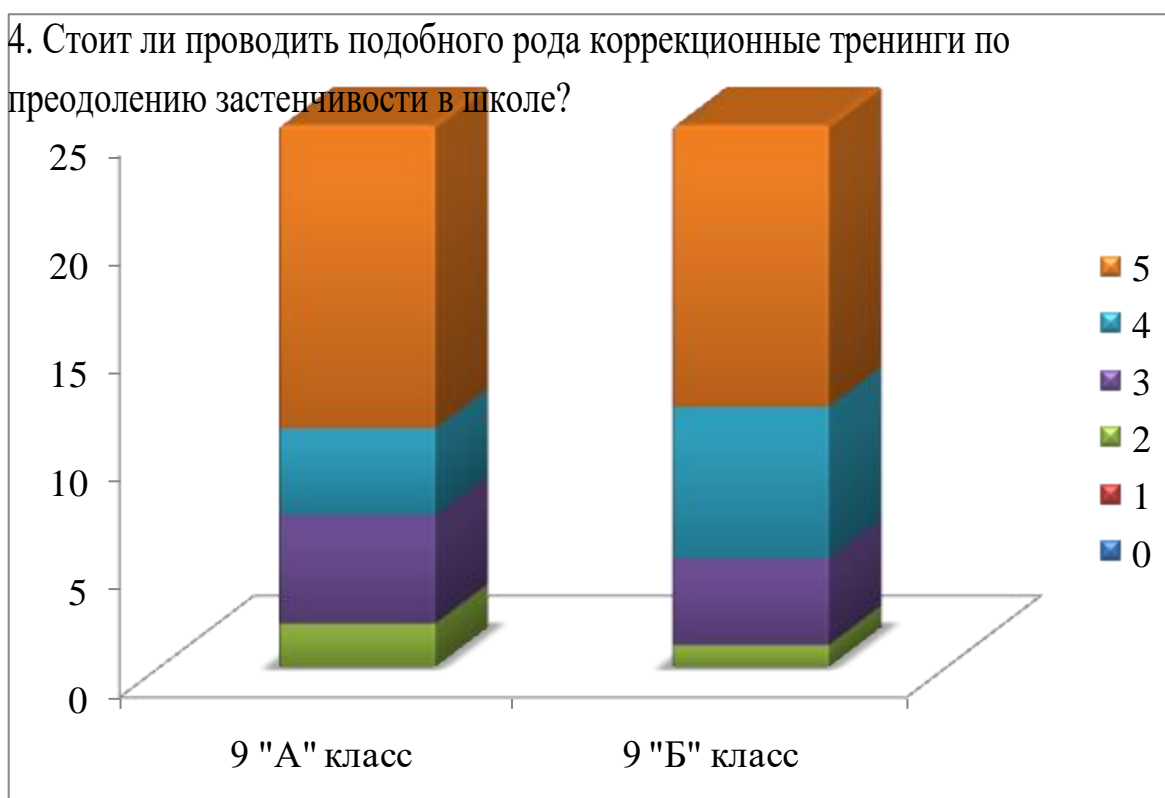


Рисунок 20 – Сравнение 9 «А» и 9 «Б» классов по четвертому вопросу мини-анкеты №2 «4.Стоит ли проводить подобного рода коррекционные тренинги по преодолению застенчивости в школе?»

Ответы учеников распределились следующим образом:

Класс\оценка ученика	0	1	2	3	4	5
9 «А» класс	0	0	2	5	4	14
9 «Б» класс	0	0	1	4	7	13

Таблица 5 – Количественный результат мини-анкеты №2 по четвертому вопросу

72% учащихся 9 «А» класса и 80% учащихся 9 «Б» класса ответили положительно и изъявили желание участвовать в последующих коррекционных тренингов. 28% учащихся 9 «А» класса и 20% учащихся 9 «Б» класса ответили удовлетворительно и были заинтересованы в развитии данной тематики. Никто из учащихся обоих девярых классов не отозвался неудовлетворительно об идее проведения подобных тренингов.

То есть ученикам стало интересно дальнейшее развитие и проведение коррекционных тренингов по преодолению застенчивости, а также занятия на похожие тематики и подобном формате.

Последний вопрос под номером 5 не нуждался в оценке и был необязателен для заполнения, важным являлось желание учеников письменно изложить свои предпочтения, что являлось бы затруднительным при незаинтересованности учеников в дальнейшем развитие подобных коррекционных тренингов. Однако свои пожелания написали 19 учащихся из 9 «А» класса и 13 учащихся из 9 «Б» класса. В психологии желание рассматривается как осознанный акт проживания определенной потребности и считается ключевым состоянием личности человека, так как от него зависит мотивация, заставляющая развиваться и достигать определенных успехов. Желание конкретно направлено на достижение поставленных результатов.

Ученики написали следующие пожелания, касающиеся следующего коррекционного тренинга:

- Хотелось бы чаще посещать такие занятия;
- Проводить тренинги раз в неделю после уроков было бы очень полезно для нашего класса;
- Использовать карандаши, краски, альбомы на следующем тренинге;
- Стала интересна жизнь одноклассников, больше рассказывать о себе и слушать интересные истории;
- Можно в следующий раз посмотреть спорные шоу или подкасты и обсуждать в классе;
- Больше времени для подобных тренингов;
- Спокойную музыку на фоне разговоров;
- Развивать навыки дискуссии;
- Я очень спокойный и неразговорчивый в школе, но после тренинга захотелось общаться с одноклассниками. Проводите такие занятия чаще;
- Изучать ораторское искусство на подобных тренингах;
- Обсуждать отношения с родителя.

Выделены самые часто встречающиеся пожелания, касающиеся дальнейшего развития коррекционных тренингов. Следует отметить, что учащиеся, написавшие обратную связь о коррекционном тренинге, отмечали позитивные эмоции после занятия, писали свои идеи по теме и реквизиту самостоятельно, так как это было необязательным вопросом мини-анкеты №2. Возможно, ученики, не написавшие пожелания, не хотели продолжать подобный формат работы, постеснялись или не знали, что написать, как передать словами свои ощущения от урока, не ясно.

Можно сделать вывод, что учащиеся девятых классов общеобразовательной школы проявляют желание совершенствовать свои коммуникационные навыки с помощью тренинговой работы и эта тема для них актуальна и вызвала интерес.

Визуально после проведения коррекционного тренинга ученики обоих 9 классов стали более заинтересованными в общении друг с другом, привычные группы, на которые делились ученики стали видоизменяться, застенчивые учащиеся не приобрели уверенность в себе после первого занятия, однако внимательно слушали и изредка высказывали свое мнение о происходящем. Большинство учащихся тщательно обдумывали высказанное одноклассниками мнение, не перебивали, соглашались или аргументировали свое противоположное мнение.

В тренинге сфокусировано внимание на упражнениях, которые проводятся без деления на группы большие или малые позволяет оценить деятельность и заинтересованность каждого ученика в отдельности, однако занимает большее количество времени, нежели при распределении на группы или пары. Еще одним аспектом группового выступления является явное доминирование и проявление лидерских качеств определённых учеников, что не позволит проявить себя в полной мере застенчивых учащихся. Ученики должны сконцентрировать свое внимание на себе, своем моральном состоянии, мыслях и действиях. Задания с использованием художественных навыков не применялись, так как уровень владения и видение у всех учеников различный. Чтобы учащиеся не сравнивали свои художественные данные с другими ученикам, не считали себя «бесталанными», именно поэтому упражнения «нарисуйте, спойте, сочините» и прочие не применялись в данном коррекционном тренинге.

Тренинг проходил в спокойном, размеренном темпе, без суеты, приносящей дискомфорт, так как зачастую в школьной программе старших классов большое количество учебного материала необходимо усваивать за короткие сроки. На тренинге следует направить свой фокус внимания на понимание себя и анализ мнения окружающих людей. Задавать себе такие вопросы: Что я чувствую при общении с этим человеком? Комфортно ли мне? Приемлемо ли его мнение для меня? И так далее.

В основном в процессе обучения в школе большая часть времени отведена на объяснения учителем задания и ведущую роль играет именно учитель, а не ученики. По мнению учащихся, учителя «слишком много говорят», однако учителя ссылаются на то, что все ими сказанное необходимо для усвоения учебного материала, время на выполнение задания сокращается. В идеале в течение урока соотношение времени активности учителя и учеников должно быть примерно одинаковым. Преподавание обязано быть уместным, информирующим и целенаправленным.

Большинство учеников во время урока выполняют автоматически указанные учителем задания и бездействуют в остальное время или нарушают дисциплину в классе. За счет четко выстроенного плана тренинга у учеников было время на активное выполнение упражнений и отдых.

Однако захватывающий и увлекательный урок не обязательно является удачным. Следует следить за выполнением поставленных перед уроком целей и задач, подбирать подходящие методы для их достижения, достигнуты ли они по окончании урока, какая информация усвоена учениками и другое, то есть обучение должно быть эффективным. Иными словами, действия должны соответствовать цели обучения и заканчиваться достижением желаемого результата.

В течение эффективного урока ученикам нравится урок, и они увлечены собственным обучением. Учащиеся поглощены выполнением упражнений и заданий, стараются зажечь этим других, менее активных одноклассников. Обучение несет исследовательский характер, а дидактическое преподавание или обучение, как получить правильный ответ, минимизировано. Ученики сами хотят исследовать интересующие их вопросы. Оценивание сверстниками и совместное обучение являются нормой.

Исходя из визуальной оценки вовлеченности учащихся в преодоление застенчивости и проведенного анкетирования – коррекционный тренинг

является актуальной темой для обсуждения и психокоррекции в подростковый период, приходящийся на старшие классы школы.

С полной уверенностью, можно сказать, что проведенный коррекционный тренинг по преодолению застенчивости прошел успешно, как с точки зрения апробации методики, так и со стороны самочувствия учеников старших классов общеобразовательной школы. Для наиболее эффективного результата следует проводить подобные тренинги один раз в неделю на регулярной основе, затрагивать различные актуальные темы для подростков, видоизменять упражнения, но сохранять атмосферу защищенности для лучшего установления коммуникации с учащимися, прогресс, которых не заставит себя ждать.

Вывод по второй главе

Коррекционный тренинг входит в область практической психологии, которая ориентирована на применение активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении[54]. Подростковый возраст является самым подходящим периодом жизни для проведения психокоррекции, так как развитый навык общения пригодиться учащимся школы на протяжении всей жизни [55,56]. В коррекции принимает участие не только педагог, но и группа, в данном случае класс, которая является активатором деятельности, поддержкой, вовлеченными людьми [57].

Апробация разработанного коррекционного тренинга по преодолению застенчивости на учебниках двух 9-ых классов прошла успешно. Ученики изъявили желание продолжать подобного рода занятия, что свидетельствует о желании учащихся развивать и совершенствовать навыки общения.

Застенчивость – это свойство личности, возникающее у человека, который постоянно испытывает 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[58].

Застенчивость старшеклассников легкой и средней степени поддается коррекции на внеклассных занятиях с педагогом-психологом, для которых необходим четкий план действий и применяемых методик, поставленные цели и задачи, гарантирующие постепенное раскрепощение учащихся в общении с окружающими людьми. Для достижения положительного результата стоит развивать и совершенствовать коммуникативную компетенцию учеников старших классов в рамках школьной программы [59]. А так же регулярность проведения подобных коррекционных тренингов, разработка которых на сегодняшний день является очень актуальной проблемой, нуждающаяся в решении со стороны педагогов, психологов, методистов и родителей застенчивых детей [60].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст (юношество) является «репетиция» взрослой жизни, в которой важную роль играют приобретенные ранее навыки и умения, способствующие развитию личности человека. В этот сензитивный период жизни решаются вопросы самоопределения, выстраивания отношений, профессионального становления и так далее.

В данный период жизни молодые люди ищут себя, определяют свои интересы и приоритеты. Приходит осознание своего взросления, понимание, что детский возраст закончен и желание начать самостоятельную, независимую жизнь при отсутствии жизненного опыта и наличия определенных необходимых навыков. Именно в подростковом возрасте, который приходится на обучение в старших классах, учатся выстраивать взрослые отношения, иметь равные с взрослыми права и обязанности.

То есть в этом возрасте коррекционные тренинги с педагогом-психологом являются наиболее необходимыми и актуальным для коррекции и развития конкретных умений и навыков, которые в основном касаются коммуникаций с окружающими людьми, более того, имеет высокую эффективность и усвоение.

Застенчивость – это одно из качеств, пагубно влияющих на личность человека, не позволяющее проявлять себя, жить полноценной, насыщенной жизнью, которое характеризуется чувством стыда и страха, сочетается с робостью, стыдливостью, пугливостью. Как правило, такие люди являются лишь «наблюдателями» окружающих событий и «слушателями» для других людей, хотя они имеют богатый внутренний мир, четкие взгляды и определенные таланты, которые никто не увидит и не узнает благодаря застенчивости, скромности и нежеланию выделяться из массы людей.

Внутренний диалог такого рода препятствует активной жизни подростка, вызывает неуверенность в себе и низкую самооценку. Возможности, идеи, планы, появляющиеся в жизни подростка, остаются не реализованными благодаря страху ошибки и осуждения окружающих, отрицательной оценки своей внешности, умений и талантов.

Желание слиться с толпой и не выделяться, быть частью «серой массы», когда внутренний голос говорит: «Лучше не участвуй, подожди, постой в сторонке. Вдруг все настроится против тебя? Никуда не вмешиваться – гораздо безопаснее. А вдруг все поймут, какой ты: глупый, неинтересный, скучный, неуверенный и т.д.». То есть для подростка страх вызывает общение с людьми, их оценочное мнение, желание находиться в безопасной, комфортной зоне, не выделяясь и не привлекая к себе лишнее внимание.

Если вовремя не заметить застенчивости подростка, она из легкой степени будет прогрессировать до средней и тяжелой степени, которые сложно поддаются коррекции. Если ситуация продолжается длительное время, то в последствие формируется психологическая защита, при которой подросток больше не хочет проявлять активность, он отгораживается от событий внешнего мира и еще больше погружается внутрь себя, возможно общается с людьми в интернет-сети, которые не знают его лично, возможно и отсутствие всякого общения, отчуждение и одиночество. Все меньше и меньше событий его волнуют, он стремится проводить время в одиночестве в своем доме, эмоции притупляются, перестает на что-то реагировать так, как прежде, мир становится скучным и не вызывает радостных эмоций, может развиваться депрессия.

Страх всеобщего осуждения для подростка является пугающим, вызывает панику, суицидальные мысли, а в запущенных случаях самоповреждение и суицид. Делает подростка одиноким, портятся отношения с друзьями и родителями и прочие опасные последствия тяжелой степени застенчивости.

В современное время застенчивость и порожденные ею сложности в социальной жизни человека являются одной из главных психологических проблем в связи с тем, что огромное количество людей, число, которых увеличивается с каждым годом, проживает концентрировано в городах, где необходимость взаимодействия особенно актуальна и каждодневна. Еще

одной проблемой связанной с застенчивостью является то, что в современном быстром мире нагрузка на психику несравнимо больше, чем ранее, повышается уровень тревожности населения, застенчивость, прогрессирующая довольно быстро, поражает целые страны, такие, как например Япония, где люди добровольно ведут отшельнический образ жизни. Рост застенчивости среди населения происходит из-за ритма жизни сегодняшних городов-мегаполисов, огромного количества информации, которую необходимо усвоить, а также своеобразие способов ее приобретения и многими другими обстоятельствами. В неблагоприятных условиях глубоко личностные свойства, такие как застенчивость, аутистичность, интровертированность могут обостряться и из субъективно ощущаемых трудностей превращаться в объективное препятствие для полноценных личностных контактов. Создаются трудности при общении с окружающими людьми, которое необходимо человеку в повседневной жизни.

Застенчивость как отдельное самостоятельное свойство личности в отечественной психологии практически не изучено, за исключением нескольких работ И.С. Кона, А.Б. Добровича, В.Н. Кунициной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой, Л.Н. Галигузовой.

В зарубежной психологии существует большой труд, в котором исследовалась застенчивость Ф. Зимбардо. Так что в настоящее время исследование феномена застенчивости являются актуальными и необходимыми, нахождение и разработка действенных методик по коррекции и диагностике застенчивости должна быть одно из приоритетных направлений.

Феномен застенчивости имеет многогранную структуру, которая формируется под воздействием различных факторов, в большинстве случаев совокупности этих факторов. Факторы, возникновения застенчивости у подростков самые разнообразные, те которые проявлялись с детства или только в пубертатном периоде, который протекает тяжело в эмоциональном плане, проблемы связанные с трудностями общения со сверстниками или

родителями и еще множество различных факторов. Проблемы с застенчивостью все чаще появляются в подростковом возрасте, однако могут появиться раньше или позже, у каждого человека индивидуально, исходя из жизненных ситуаций, опыта, стресса и так далее. То есть в школьное время необходимо корректировать данное состояние для предотвращения серьезных психологических проблем в дальнейшей жизни человека.

В запущенных случаях застенчивость перерастает в такое расстройство, как социофобия или крайние формы застенчивости, которые способны вызвать целый комплекс негативных последствий:

- ✓ застенчивость способствует социальной изоляции, отчуждению и одиночеству;
- ✓ ребенок оказывается уязвимым в стрессовых ситуациях из-за неразвитых навыков социального взаимодействия;
- ✓ блокируется приобретение собственного опыта доверительного общения с окружающими людьми;
- ✓ застенчивость не позволяет другим людям положительно оценить достоинства подростка, которому она свойственна;
- ✓ застенчивость удерживает человека от того, чтобы выразить свое мнение и отстаивать свои права;
- ✓ застенчивость вызывает страх осуждения, мнения, внешности или характера человека, благодаря чему происходит замыкание в себе;
- ✓ негативные переживания одиночества, тревожности и депрессии, сопровождающие застенчивость усугубляют чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- ✓ на фоне постоянной тревожности и одиночества развиваются болезни связанные с физическим телом человека, ухудшается здоровье и так далее.

Важно отличать застенчивого человека от человека, у которого просто менее экстравертный склад характера и он предпочитает тишину и

уединение, однако способен гармонично выстраивать отношения с окружающими людьми и постоянно развивает навыки общения, имеют адекватную самооценку, в целом являются уравновешенными. Эти самодостаточные люди могут быть вполне довольны своей жизнью в отличие от застенчивых, которые воспринимают себя как людей «по ту сторону», неадекватно оценивают себя и всегда недовольны своей внешностью, окружением, умениями и прочее. В погоне за уверенностью способны на разные спорные поступки.

Таким образом, застенчивый человек часто попадает в порочную ловушку «самоисполняющегося пророчества». Его манеры и поведение указывают на неприятие другими, что, по существу, как раз делает это неприятие более вероятным. Чем больше он сторонится других или отвергается ими, тем большая вероятность того, что он останется застенчивым вследствие недостаточности практики или положительной обратной связи.

Именно поэтому стоит развивать направление по преодолению застенчивости у учеников старших классов, которые в дальнейшей жизни смогут вести здоровое межличностное общение, устраивающий их круг общения и реализацию в своей профессиональной деятельности. Считаю данное направление перспективным для исследования, а работа в формате тренинга самая подходящая для коррекции поведения старшеклассников с помощью педагога-психолога.

Мной был разработан и апробирован коррекционный тренинг по преодолению застенчивости у учеников старших классов. Исследование проводилось на базе двух девярых классов общеобразовательной школы.

Перед проведением тренинга было проведено анкетирование для оценки актуальности данной тематики у старшеклассников, после которого выявлены степень застенчивости учеников и количество действительно застенчивых учеников, проводимое анонимно. Описан полный, подробный ход коррекционного тренинга и реакция и действия учеников в процессе

занятия. После реализации программы мной была проведена повторная диагностика с целью оценки эффективности коррекционной работы. Для оценки результативности ученикам было предложено второе анкетирование, которое дало представление о мыслях учеников по поводу проведенной коррекции,

Наблюдение за учениками после проведения коррекционного тренинга по преодолению застенчивости, показали, что большинству учеников стало легче общаться между собой, не только на темы учебы, уменьшилось число страхов и зажимов в теле (сложенные руки, скрещенные ноги, опущенная голова), проявилась активность и самостоятельность обычно пассивных или молчаливых подростков, одноклассники стали внимательнее относиться друг к другу и оказывать помощь при необходимости.

В исследовании рассмотрено поведение, причины появления, степени тяжести феномена застенчивости у учеников старшей школы, то есть школьников-подростков. Опираясь на полученные сведения можно описать обобщенный портрет застенчивого подростка. Как правило, застенчивость сопровождается тревожностью, депрессией, мотивацией к одобрению. Представлен также способ коррекции застенчивости с полным описанием действий педагога и причинами таких действий, а также реакция учащихся девятого класса в течение всего коррекционного тренинга. В мини-анкете №2 отражены результаты по окончанию урока, позволившие провести оценку результативности тренинга, однако подобные тренинги стоит проводить регулярно, например раз в неделю для закрепления полученного эффекта от коррекции застенчивости.

Проведенный коррекционный тренинг считаю успешным, так как полученные сведения вносят вклад в исследование феномена застенчивости и нахождение путей ее преодоления. Таким образом, исследование показало, что после проведения коррекционного тренинга, направленного на преодоление застенчивости, у учеников старших классов значительно улучшились коммуникационные навыки и появилось желание общаться с

окружающими людьми. Это свидетельствует о том, что разработанные условия на коррекционном тренинге для учеников девятых классов оказались эффективными. Следовательно, данная гипотеза подтверждена, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дедович О.Н., Игровой тренинг на развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы младших школьников, 2018
2. Петрова С.С., Феномен подростковой застенчивости в психолого-педагогической науке Петрова Светлана Сергеевна, 2018
3. Иванова Н., Как избавиться от застенчивости. Пошаговая инструкция, 2020
4. Дарвин Ч. О., Выражение эмоций у человека и животных, 2001
5. Резепов, И.Ш. Шпаргалки: общая психология , 2018.
6. Краснова Л.В., Психосоциальные функции застенчивости, 2006
7. Раренко О., Социофобия или застенчивость? Как отличить и как справиться, 2018
8. Ильин Е.П., Эмоции и Чувства, 2008.
9. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Вопросы психологии, 2000
10. Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества, 2001. - 121 с.
11. Немов Р.С., Общая психология: Ощущение и восприятие, 2016
12. Кондратьева К.С., Психологический анализ феномена застенчивости, 2009
13. Бакшеева Э.П., Белева О.П., Анализ исследований застенчивости в отечественной и зарубежной науке, 2016
14. Кон И.С., Психология ранней юности, 1989.
15. Откуда берется стеснительность \ Психология и самоанализ [Электронный ресурс]. URL: https://kz-russia.ru/psychology_and_introspection/kak-muzcine-preodolet-stesnitelnost-polnyj-instrukta-z-a-poka-vy-ego-ne-prosli-pomnite-cto-u-verennym-mozno-prosto-pritvoritsa-i-eto-toze-rabotaet.html
16. Вачков И. В., Умение владеть эмоциями, 2021

17. Выготский Л. С., Педагогическая психология , 2018
18. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М., Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения, 2003
19. Головина Е., Подростковая застенчивость: как научиться любить себя? 2018
20. Андреева И. Н., Ситуативная и личностная тревожность подростка, 2017
21. Уралец В.Г., Застенчивость в подростковом возрасте, 2022
22. Особенности проявления застенчивости в подростковом возрасте, 2012 [Электронный ресурс]. URL:<https://student.zoomru.ru/psih/osobennosti-proyavleniya-zastenchivosti-v-podrostkovom/110223.880493.s3.html>
23. Кленкина В.Ю., Халявина.О.В., «Застенчивость, как проблема юношеского возраста» Конкурс юношеских исследовательских работ им. В.И.Вернадского 2001-2002 [Электронный ресурс]. URL: www.vernadsky.dnttm.ru/raboty2002/raboty/h3/w02199.htm
24. Зимбардо Ф., «Как побороть застенчивость», [Электронный ресурс]. URL:https://nlp-institute.ru/library/s55/nlp/zimbardo.html?current_book_page=all
25. Краснова Л. В., Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности, 2007
26. Прихожан А. М., Тревожность у детей и подростков, 2000
27. Хрящева Н., Психогимнастика в тренинге, 2006
28. Психологический тренинг как метод групповой формы психокоррекции, [Электронный ресурс]. URL:https://studme.org/331004/psihologiya/psihologicheskii_trening_metod_grupповой_formy_psihokorreksii
29. Нечаев М.П., Управление воспитательным процессом в классе, 2006
30. Программа тренинга для подростков «Я себя понимаю», [Электронный ресурс]. URL:

- https://kopilkaurokov.ru/psihologu/meropriyatia/proghramma_trieningha_dli_a_podrostkov_ia_siebia_ponimaiu
- 31.Технология организации групповой работы, [Электронный ресурс]. URL: <https://ppt-online.org/76254>
- 32.Инобат Е.А., Тренинг как средство коррекции социальной дезадаптации подростков, 2019
- 33.Социально-психологический тренинг как средство коррекции, [Электронный ресурс]. URL: ozlib.com/879935/psihologiya/sotsialno_psihologicheskij_trening_sredstvo_korreksii
- 34.Белоусова А.Б., Психологические детерминанты личностной застенчивости, 2014
- 35.Преодоление застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения, [Электронный ресурс]. URL: https://studexpo.net/1340497/psihologiya/preodolenie_zastenchivosti_uchashchihsyarshihklassov_usloviyahspetsialnorganizovannogoobucheniya
- 36.Принцип анонимности, 2021, [Электронный ресурс]. URL: https://lib.sale/sotsiologicheskoe-issledovanie_1383/printsip-anonimnosti-86912.html
- 37.Кузьмина Е.Н., Тревожность и застенчивость в детском возрасте, 2017
- 38.Фирсова Г.А., Релаксация как метод снятия эмоционального напряжения, 2016
- 39.Психологический тренинг арт, [Электронный ресурс]. URL: <https://phonoteka.org/51361-psihologicheskij-trening-art.html>
- 40.Котова С.С., Коррекция застенчивого поведения подростков посредством тренинговых занятий, 2017
- 41.Дедович О.Н., Тренинг коммуникативных умений, 2018
42. Немчинова И.Ю., Приемы психологического настроения на урок, 2019

43. Дискуссия на уроках: польза и правила организации, 2022 [Электронный ресурс]. URL: <https://solncesvet.ru/blog/bazaznanij/diskussii-na-urokah/>
44. Филиппова Е., Тренинг по преодолению застенчивости у подростков, 2019
45. Ушакова М.А., Консультация для родителей «Игры для преодоления застенчивости», 2016
46. Маньяковская И., Хвастовство и его психология, 2022
47. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология, 2019
48. Монахова А.П., Желание с точки зрения психологии, 2022
49. Лебедева Ю.В., Застенчивость и уверенность в себе у подростков, 2019
50. Скрипкина Т.П., Фатхи О.Г., Гармонизация доверительных отношений к себе и другим у учителей. Программа социально - психологического тренинга, 2002
51. Смирнова Е.А., Эффективный урок: слагаемые успеха, 2019
52. Шесть признаков «отличного» урока, [Электронный ресурс]. URL: <https://megaobuchalka.ru/4/21973.html>
53. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий, 2004
54. Булатова В.В., Тренинг как форма коррекционно – воспитательной работы, 2012
55. Кризина Д.Н., Коррекционно-развивающие занятия для подростков, 2020
56. Краснова Л.В., Торохина Л.А., Психологический анализ феномена застенчивости, 2005
57. Балакина Л.Л., Коммуникативная компетентность учащихся: сущность, содержание, необходимость формирования, 2021
58. Савушкина А., Застенчивость, социальная тревожность и социофобия - что это такое?, 2020
59. Брагуца А. В., Развитие коммуникативной компетенции учащихся в начальной школе, 2021

60. Уткина И.М., Формирование коммуникативной компетентности как средство психолого-педагогической коррекции застенчивости у младших подростков, 2010

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Мини-анкета №1

1. Считаете ли вы себя застенчивым человеком?

- A. Да;
- B. Нет.

2. Если ответили «Да» то, в чем проявляется ваша застенчивость?

- A. Страх высказывать свое мнение;
- B. Страх ошибиться;
- C. Страх общения с окружающими людьми;
- D. Страх негативной оценки;
- E. Другое.

3. Хотели ли бы вы более свободно общаться с окружающими людьми?

- A. Да
- B. Нет
- C. Затрудняюсь ответить

Приложение 2

Мини-анкета №2

1. Понравился ли вам коррекционный тренинг?

2. Как вы себя чувствуете после занятия?

3. Лучше ли понимаете одноклассников после проведенного занятия?

4. Стоит ли проводить подобного рода коррекционные тренинги по преодолению застенчивости в школе?

5. *Напишите свои пожелания по поводу будущих занятий на подобную тему? Чего вам не хватало? Что хотелось бы добавить?
