



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция застенчивости подростков в
условиях студии музыкального воспитания**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Медиация в социальной сфере»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
73,08 % авторского текста
Работа не рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«19» 01 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП О.А. Кондратьева
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ 310/224-2-1
Эммерт Ольга Олеговна
Научный руководитель:
к.псих.н., доцент, зав.кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СТУДИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ	
1.1 Застенчивость как объект психолого-педагогического исследования.....	8
1.2 Особенности застенчивости подростков.....	15
1.3 Модель психолого - педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СТУДИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ	
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СТУДИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.....	53
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	58
3.3 Технологическая карта внедрения	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики застенчивости подростков.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.....	100

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.....	128
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	133

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе у подрастающего поколения, проблема проявления застенчивости остаётся актуальной из года в год. Всё больше уделяется внимания сформированности таких качеств, как: сила воли, усидчивость, коммуникативных навыков. Следовательно, дети, находясь в подростковом возрасте, озадачены, как же обрести ту самую уверенность в себе, в собственных силах, побороть застенчивость и поднять самооценку. В условиях суровой действительности, лишённой инфантилизма, подростку нужно быть общительным, адаптированным в окружающем его социуме, проявлять умение постоять за себя. А подростки, которые застенчивы, испытывают некоторые сложности, они стараются не привлекать к себе внимания, не могут проявить инициативу там, где это следовало бы, боятся ответственности, и, что самое важное, не чувствуют себя комфортно из-за комплексов, тем самым обретая низкую самооценку. Ведь именно у детей в подростковом возрасте и происходит формирование личности.

Подростки очень зависимы от чужого мнения и мнения своих сверстников. Желание проявить себя, самоутвердиться и привлечь к себе внимание, также свойственно подростковому возрасту. Следовательно, из вышесказанного, на гармоничное развитие подростка, будет влиять насколько правильно будет сформировано индивидуальное (личностное) развитие. Застенчивость может стать настоящим «тюремным заключением» и кошмаром для робких, стеснительных подростков, которые социально не адаптированы и отсутствует навык здорового построения коммуникаций. Зачастую с наступлением подросткового возраста, застенчивость, как правило, возрастает, а также значительно снижает темп переработки новой информации в голове у подростка.

Застенчивые подростки чувствительны к социальным сигналам и сосредоточены на том, как их воспринимают другие. Застенчивость — это

такая преграда, которая стоит на пути приобретения новых знакомств и знаний. Чтобы преодолеть застенчивость, требуются серьезные затраты энергии и времени.

В музыкальной студии обучаются дети и подростки с творческим началом. Такие дети наделены, определёнными талантами. Но застенчивость, мешает воспитанникам раскрывать свои таланты, способности, выполнять самореализацию, и проявляется она в неумении проявить и подать себя. Робкие, неуверенные в себе воспитанники студии, считают себя отчуждёнными, пассивными, очень часто у них занижена самооценка, они менее толерантны к окружающим их ровесникам. Для робких и стеснительных подростков, застенчивость, это преграда, которая присутствует на музыкальных занятиях, и дети не могут правильно выразить свои мысли словами, у них происходит путаница при разговоре, из-за чего они чувствуют себя неуверенно.

Существуют и противоречия в изучении застенчивости. С одной стороны, накоплен научный опыт различными исследователями, по данной проблеме, но с другой стороны, так и не появилось конкретных разработанных практических технологий, методик, системных технологий или программ, которые бы позволяли преодолевать застенчивость у подростков.

Исходя из вышесказанного, была определена тема выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

Объект исследования – застенчивость подростков.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

Гипотеза: показатели уровня застенчивости подростков изменятся если:

- разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков;
- разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

Задачи исследования:

- 1) изучить застенчивость как объект психолого-педагогического исследования;
- 2) изучить особенности застенчивости подростков;
- 3) разработать модель психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания;
- 4) представить этапы, методы, методики исследования;
- 5) охарактеризовать выборку и провести анализ результатов исследования;
- 6) разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания;
- 7) проанализировать результаты формирующего эксперимента;
- 8) разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методологическую основу исследования составили труды: Филиппа Зимбардо в области психологии застенчивости, Реймонда Кэттелла в областях черт личности, способностей и мотивации, Кунициной Валентины Николаевны в области межличностного общения, Кэрролла Эллиса Изард — американского психолога, специалиста в области психологии эмоций, врача-психиатра, психотерапевта и автора клинико-психотерапевтического метода «Терапия творческим

самовыражением» Бурно Марка Евгеньевича, Эрика Эриксона - психолога в сфере психологии развития, Арнольда Герберта Басс профессора психологии, известный своей работой в области агрессии, темперамента, застенчивости.

Методы и методики исследования:

- 1) теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;
- 2) эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование;
- 3) психодиагностические: методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной, проективная методика «Лесенка» В. Г. Щур, методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС).
- 4) методы математической обработки данных: метод ранговой корреляции Спирмена, Т – критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования: студия музыкального воспитания «Росток» при Дворце творчества детей и молодёжи г. Копейска. В исследовании участвуют подростки - воспитанники студии, в возрасте 12-14 лет, в составе 30 человек (20 девочек и 10 мальчиков).

Практическая значимость исследования заключается в:

- разработке модели коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания;
- в составлении и реализации программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

Апробация результатов исследования:

- публикация статьи «Особенности превентивной работы с застенчивыми подростками в условиях студии музыкального воспитания» [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, О.О. Эммерт // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2022. — № 2. — С. 39–57. — ISSN: 2304–120X.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СТУДИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1 Застенчивость как объект психолого-педагогического исследования

Существует несколько определений застенчивости и теорий её возникновения. Понятие «застенчивость» достаточно часто встречается в психологии. Многие научные исследователи заинтересовались данным феноменом, а конкретно её природой, формы и уровни проявления застенчивости и, конечно же, причины её появления. Такие исследователи, как К. Гросс, В. Штерн, сопоставляют застенчивость с чувством страха, а В. Зеньковский, К. Изард, интерпретируют застенчивость как чувства стыда или вины. Британский и американский психолог, внёсший существенный вклад в развитие дифференциальной психологии в областях черт личности, способностей и мотивации Р. Кэттелл, определяет понятие «застенчивость» как биологически обусловленную черту, которая связана с возбудимостью нервной системы. Он обращает внимание на то, что робкие, стеснительные люди, имеют высокую возбудимость нервной системы и чувствительность, следовательно они становятся особенно уязвимыми для социального стресса.

Врач-психиатр, психотерапевт Бурно М.Е., в своих работах, отмечает, что застенчивость, зачастую имеет общие черты характера с совестливостью, робостью, нерешительностью, неуверенностью в своих силах, медлительностью, неловкостью, тревожностью, склонностью к страхам, сомнениям, мнительности, стеснительности, тоскливости, переживанием своей неестественности. Все эти свойства характера, собранные воедино, составляют переживание, комплекс своей неполноценности, из-за чего человек желает оставаться подальше от

бытового или делового общения с людьми, и в то же время, страдает от самолюбия – потому что много чего он в своей жизни не успевает[4, с. 85-87].

Известный социальный психолог Ф. Зимбардо, понимает «застенчивость» – как понятие весьма неоднозначное: «чем пристальнее мы в него всматриваемся, тем больше видов застенчивости обнаруживаем». Исследователь отмечает, что впервые это понятие употребили письменно и зафиксировали в англосаксонском стихотворении, которое было написано около 1000 года н. э., и оно означало «легкий испуг»[20, с. 20-21].

80% опрошенных Ф. Зимбардо американцев ответили, что в определенный период своего жизненного пути, они были застенчивыми. Порядка четверти опрошенных ответили что они хронически застенчивые[18, с. 65].

Около 13% жителей стран Запада всю жизнь страдают от застенчивости. 80% признаются, что у них бывают периоды стеснительности. И 40% утверждают, что по-прежнему беспокоятся о том, какое впечатление производят[66].

В ходе проведения исследования «Застенчивость детей и социофобия матерей» было установлено, что дети матерей, которые были стеснительными, в восемь раз чаще сами оказываются стеснительными. У 20% застенчивых имеются близкие родственники, которые страдают социофобией[62].

По данным журнала исследований и терапии поведения, 85% застенчивых людей могут вспомнить по меньшей мере один травматичный эпизод, по времени примерно совпадающий с первым проявлением у них симптомом стеснительности. 44% помнят особенно мучительный эпизод и убеждены, что после него стали застенчивыми[68].

В толковом словаре Ожегова С. И. понятие застенчивости интерпретируется как - стыдливо-робкий, смущающийся[48].

По сведениям В. Н. Куницыной (1995), существенная часть людей взрослого возраста, оказываются в категории застенчивых (30 % женщин и 23 % мужчин). У школьников процент застенчивости колеблется от 25 до 35.

Е. И. Гаспарова и Ю. М. Орлова рассматривают понятие «застенчивость» как свойство личности, в основе которого лежит нехватка свободного общения, присутствие внутреннего напряжения в собственном поведении, и следовательно эти факторы не позволяют детям в подростковом возрасте реализовать свой потенциал в полном объёме.

Э. Эриксон предполагал, что дети в подростковом возрасте испытывают психологическую напряженность.

Кон И.С. рассматривает застенчивость как «акцентуированное самосознание, повышенную озабоченность индивида своей самостью и тем, как её воспринимают другие[24].

Целый комплекс личностных особенностей застенчивых детей, находящихся в подростковом возрасте, выявила Н.В. Шингаева. Отличительные особенности между застенчивыми и «свободными в общении», проявились по таким параметрам, как: общительность, сензитивность к отвержению, решительность, экстраверсия-интроверсия, уравновешенность личностной тревожности, инициативность-самостоятельность, эмоциональная лабильность[57].

В источниках научной литературы можно найти более содержательные работы, которые направлены именно на детальное исследование природы застенчивости. Это научные труды, таких исследователей, как: Галигузова Л. Н., Ф. Зимбардо, Р. Кеттел, П. Пилконис. Над выявлением детерминант феномена застенчивости, работали: Белорусова А. Б., Краснова Л. В., Тихомирова А. В. Выявлению причин появления застенчивости у детей и возможных вариантов ее преодоления были посвящены научные труды Боровцовой Л. А., Гавриловой Т. А., Гаспаровой Е. М., Д. Каган, Кротовой Л. М., Морозовой

Е. С., Шишовой Т. Л. Анализированием поведения застенчивых подростков, занимались Бойцова Е. Н., Кон И. С., Куницина В. Н., Шингаева Н. В.

Психолог Раймонд Кеттел, выдвинул теорию о врождённой застенчивости. Он считает, что человеческая личность — это комплекс основных черт, выявляющиеся путём математического анализа ответов человека в соответствующем опроснике. При этом, в баллах, оценивается отдельная личностная черта. Эти количественные оценки взаимосвязаны таким образом, что можно выделить совокупность черт — «синдромы». В результате проводится их сравнение у детей и родителей, для того чтобы выяснить, наследственная ли эта черта[20].

Подростковый возраст по традиции является наиболее сложным в воспитательном отношении. Дубровина И.В. связывает сложности данного возраста с половым созреванием, что является причиной всевозможных психических и психофизиологических отклонений[53, с.76-77].

Как полагает Бретт Д.: «Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений – от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, вплоть до травмирующей тревожности, полностью нарушающей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Кое-кто, сам предпочитает застенчивость в качестве своего жизненного стиля; для других она – суровый приговор без надежды на помилование»[цит. по 3, с. 94-95].

Чарльз Дарвин подчеркнул, что специфичной особенностью застенчивости, является легкий румянец. Если рассмотреть понятие «застенчивость» более глубоко, понятным становится тот факт, что робость и застенчивость, мешают человеку свободно общаться и чувствовать себя комфортно. Даже можно сказать, что застенчивость - это решение человека по своей воле, лишить себя свободы[20].

Специалист в области медицинской психологии Л. Форер, акцентирует внимание на том, что первенцы при наличии младших детей в

семье в большей степени нуждаются в поощрении и одобрении, чем их младшие сестры, братья или единственные дети. Так получается, что самооценка у детей родившихся первыми, ниже, чем у детей которые появились на свет позже[5, с. 127].

Исследователем Арнольдом Басе из Техасского университета, изучающего застенчивость, выдвинул причины, когда люди испытывают необходимость общаться с окружающим их людьми. Рассмотрим их более подробно: успокоение (в результате обиды, разочарования и боли), стимуляция (соперничество, помощь в общении), гордость (общественное признание за достижения), совместная работа и отдых, внимание (осознание своей личности и себя), привязанность (дружба и любовь) и социальное сравнение (оценивание собственных способностей относительно способностей других людей)[20].

Среди детей школьного возраста, застенчивость встречается чаще, чем у взрослых, ведь большинство взрослых, в силу своего возраста находят способ преодолеть свой недуг детства. У девочек подростков, застенчивость наблюдается чаще, чем у мальчиков, так как желание быть привлекательным для противоположного пола, всё же больше заложено в девушках, чем в парнях. Но и это не говорит, о том, что представительницы женского пола бывают чаще застенчивы, чем мужчины. Всё-таки, это соотношение может быть изменчивым в зависимости от культурного слоя общества или страны [20, с.22-23].

Синонимом к застенчивости, уместно применить такое слово, как «замкнутость». Замкнутость — это отсутствие желания говорить, даже в необходимых ситуациях. Замкнутые люди склонны к молчанию, они боятся и избегают любой коммуникации. Профессором Джеральдом Филипсом было потрачено десять лет, на изучение синдрома замкнутости. Он рассматривает замкнутость, как не простое уклонение от высказываний на публике, а гораздо более глубокая проблема. Даже после того, как у студентов, испытывающих стеснительность и робость, с помощью

специальной методики были сформированы определенные навыки публичного выступления, некоторые из них продолжали оставаться не способными к коммуникации. А также, Филипс отмечает, что у около трети студентов даже повысилась тревожность после того, как они овладели речевыми навыками. Приобретая навыки «как» нужно общаться, они продолжали нуждаться в том, чтобы освоить «почему» и «о чем»[20].

В настоящее время некоторые психологи полагают, что застенчивость может проявляться в результате ответной реакции на эмоции страха. Такая реакция, находит начало в той ситуации, когда застенчивым подросткам, нужно коммуницировать со своими сверстниками и уверенно закрепляется. Вследствие чего, исследователи, которые изучают застенчивость, в процессе ряда наблюдений обнаружили причины, как проявляется застенчивость и как можно избежать неблагоприятных последствий застенчивости.

Психоаналитики полагают, что застенчивость — это внешнее проявление глубинного, бессознательного конфликта. По мнению бихевиористов, застенчивые люди, просто не смогли овладеть определёнными навыками, которые применяются в социуме, а также необходимы для эффективного общения. Социологи и другие специалисты в области детской психологии полагают, что застенчивость следует рассматривать в определениях социального программирования: условия окружающей человека социальной среды многих из нас делают стеснительными. Социальные психологи предполагают, что застенчивость как ярлык, и навешивается на себя: «Я застенчив, потому что считаю себя застенчивым или потому что другие меня таким считают»[20].

В некоторых источниках литературы по психологии содержатся данные о понятии застенчивости, которые зависят от возраста и половой принадлежности детей. Например, психологические исследования проведённые Ф. Зимбардо, Ключевой Н. В и Касаткиной Ю. В., показали, что уровень застенчивости у мальчиков и девочек имеют характер

относительных реакций. А именно, мальчики дошкольного возраста, менее подвержены застенчивости, чем девочки. В случае, когда робкие девочки и мальчики рассказывают о себе, содержится исчерпывающее количество информации, а также прослеживается проявление заниженной самооценки.

Застенчивые девочки думают про себя, что они тощие или наоборот полные, что они непривлекательные, не такие сообразительные и умные, чем их незастенчивые подруги. Мальчики думают про себя, что внешне они не такие привлекательные. Придерживаются мнения что они неуклюжие, слабые, сравнивая со своими более уверенными в себе сверстниками. Родители девочек, зачастую обращаются за помощью к психологу тогда, когда застенчивость приводит к невротическим расстройствам: заикание, нервный тик и другим. Конечно, это совсем не значит, что родители девочек относятся менее внимательно. Ведь всегда считалось, что девочки должны быть скромнее. И путь даже ярко выраженная стеснительность, не помешает в дальнейшей жизни девочки[27, с. 48].

Безусловно, все вышеперечисленные, разные интерпретации понятия застенчивости и всё что с этим понятием связано, не исчерпывают того многообразия из всевозможных объяснений. Но каждый из приведённых пояснений способствует пониманию застенчивости. Исходя из этого, всё же существуют моменты, приводящих к общему знаменателю, к пониманию природы застенчивости. Под общим знаменателем, находится взаимосвязь застенчивости с самоуважением, самооценностью, самооценкой, а также с трудностью, которая возникает в процессе коммуникации, и вызвана эмоциональным переживанием застенчивости.

В процессе анализа источников литературы, психологи разных направлений, пришли к выводу, что застенчивость определяется как индивидуальная особенность личности.

Таким образом, застенчивость это - особенность характера, которая проявляется в неуверенности, робости, смущении, нерешительности,

заниженной самооценке, беспокойстве, тревожности, сложности в общении, и вызвана мыслями о негативном отношении к себе собеседников и неполноценности.

1.2 Особенности застенчивости подростков

В подростковом возрасте, общение со сверстниками является ведущей деятельностью. Риск возникновения психологических блоков в процессе общения возрастает, появляется чувство неуверенности в себе. У подростка меняются взгляд на жизнь, появляется своя идеология, возрастает требовательность к окружающим и к себе. Подростковый возраст — это неотъемлемая часть в развитии и становления каждого индивидуума. Дети в подростковом возрасте, находятся между периодом детства и взрослости. Общение со сверстниками для подростка является главной деятельностью, но низкая самооценка и страх быть отверженным может стать помехой построения успешных взаимоотношений.

В подростковом возрасте, застенчивость выражена наиболее сильно, ведь в этом непростом периоде взросления подростки остро реагируют на внешние раздражители. В следствии чего, данный феномен, может привести подростка к депрессивным состояниям и замыканию в себе. Важно отметить, для того чтобы в подростковом возрасте, застенчивость не перерастала в патологическую, необходимо проводить работу, которая будет направлена на формирование мотивации достижения успеха. Важно чтобы в подростковом периоде, были созданы безопасные условия для подростков, а также необходимо обучать их стратегиям в жизненных ситуациях различного рода[30].

У застенчивых подростков наблюдается более низкий уровень самоуважения, самопринятия, уверенности в себе, самопонимания, и при этом они имеют высокий уровень самообвинения[25].

Застенчивость является определенной преградой для личностного развития подростка, а также она препятствует успешному усвоению

знаний. Застенчивость вызывает высокое эмоциональное напряжение, блокирует мыслительные процессы, а также негативно влияет на память[15].

Сигналы отталкивания или неодобрения, которые зачастую мерещатся застенчивым, поступают не от внешних раздражителей, а из глубинной памяти и внутренней ключевой информации, именно поэтому любая оценка необъективна: застенчивым свойственно искажать действительность в негативную сторону или проявлять предубежденность[67].

Застенчивым присуща высокая степень социальной тревожности, при которой нередко возникают чрезвычайно навязчивые мысли о прошлом, об неудовлетворительном опыте общения. И такие мысли вынуждают придавать событиям прошлого негативную окраску, чем они имели в действительности[65].

Феномен «негативного восприятия» усугубляется. Застенчивым не только мерещится неприязнь окружающих их людей, но и подробности ситуаций искажаются в их памяти[29].

Приятные моменты и впечатления, связанные с общением, застенчивым подросткам, вспоминаются более негативными, чем они были на самом деле[65].

Ещё одной отличительной особенностью подросткового возраста является интенсивное интеллектуальное развитие, которое выражается в активности мыслительных познавательных механизмов. На этапе подросткового периода также осуществляется интенсивное коммуникабельное развитие, оно связано с повышением общительности, стремлением к обмену информацией, к пониманию, снижению остроты межличностных конфликтов, помощи, сдержанности в поведении, дружескому общению и др. Но, застенчивость стоит как «скала», между желанием быть услышанным, понятым обществом и робостью, стеснительностью[46].

Застенчивость проявляется по-разному. Очень много общих признаков в проявлении застенчивости с проявлением напряжения и растерянности. Таким образом, они все объединяются в одну группу, которая называется в психологии эмоциональными нарушениями деятельности[11, с.11-13].

Существует множество причин появления застенчивости. Но, всё же главная причина её возникновения – это страх перед людьми. Застенчивость появляется в детстве, и зависит от воспитания родителей, социальной среды, образовательных учреждений[51].

Минаева В. М. считает, что застенчивость, приобретается по наследству. Она пришла к выводу, что уже к первому году жизни, у робких детей пульс более частый, чем у их более общительных сверстников, они более возбудимые и часто плачут, а к четырем годам у них уже наблюдалось повышенное кровяное давление[32, с. 286].

Застенчивые подростки, часто держат эмоции в себе, боятся задавать вопросы, они совсем не любопытны, и боятся попросить помощи у одноклассников или педагога. Застенчивые подростки, боятся заводить новых друзей, и это пагубно влияет на его психоэмоциональное здоровье, а также любую неудачу, воспринимают на свой счёт, и склонны себя недооценивать, и чаще всего имеют низкую самооценку[20].

Составными характеристиками застенчивости являются:

1. Внешнее поведение человека, которое сигнализирует другим «Я застенчив».
2. Физиологические симптомы беспокойства, к примеру, красное от волнения лицо и т. д..
3. Внутренние ощущения смущения и неловкости, перед которыми отступают все остальные чувства[12, с.23-24].

Застенчивость может мешать достижению жизненных целей, как бы откладывая их исполнение на неопределенный срок. Застенчивость может

быть провокационным фактором для подростка, в ситуации переключивания важных дел «на потом», и заменять их на неважные.

Стратегии поведения отца и матери, в жизни подростка, будет основной составляющей при формировании определенных навыков поведения и коммуникации подростка со окружающими его людьми. В период взросления подростка, его взгляд ориентирован на эмоционально близкие контакты со сверстниками, тем самым, это помогает приобретать новые навыки, и подросток начинает правильно чувствовать своё собственное «Я».

У детей в подростковом возрасте появляются эталоны самооценки, личные идеалы и отношения к себе, также начинает формироваться самосознание, происходит активный процесс развития внутреннего мира, осознание своей индивидуальности и неповторимости. Как раз в этот период происходит изменение Я-концепции у подростка[1, с. 238].

В подростковом возрасте, юноши и девушки, начинают интенсивно усваивать из мира взрослых морально-этические нормы, способы поведения, моральные ценности, ведь именно это составляет новое содержание сознания подростка и соответственно, превращаются в требования к поведению сверстников и собственному, в критерии оценки и самоотношения.

Само понятие «застенчивость» довольно часто связано с такими особенностями характера, как нерешительность, совестливость, отрешённость, неловкость, неуверенность, тревожность, мнительность, стеснительность, ощущение неполноценности, ненужности и отчуждённости. Следовательно, все это в комплексе составляет комплекс неполноценности, по причине которого подросток, стремится оставаться подальше от практического общения с людьми. Вне зависимости от степени выражения застенчивости, дети в подростковом возрасте стремятся к общению и проявляют активность в силу своих индивидуальных качеств. Для кого-то, это общение не выходит за границы

малого количества сверстников, а для кого-то, значительной потребностью является завести как можно больше друзей, несмотря на свою застенчивость.

Внешнее проявление застенчивости: малообщительность или вовсе отдаленность, из-за того, что у робких подростков, ещё недостаточно социальных навыков. Это напрямую влияет на их взаимоотношения со сверстниками или людьми старшей возрастной категории в будущем. В свою очередь, это также усугубляет, итак, уже заниженную самооценку и может привести к тому, что подросток может замкнуться в себе. Если говорить о внешне застенчивых подростках, то, они редко становятся лидерами в компании. Для сравнения, хотелось бы ещё добавить про тип темперамента, который непременно влияет на проявление застенчивости.

Может показаться, что застенчивость – приоритет интровертов, у них взгляд направлен на свой внутренний мир, они не нуждаются в многочисленных внешних контактах, такие подростки предпочитают уединение. К таковым относятся флегматики и меланхолики. И ведь, на первый взгляд, можно подумать, что среди этой категории детей застенчивых действительно больше. И это внешне застенчивые личности. Но как, ни странно существуют и застенчивые экстраверты, как бы «вывернутые наизнанку», они больше стремятся к общению и многочисленным новым знакомствам. Это холерики и сангвиники. Среди них также встречаются внутренне застенчивые. Но, в силу черт своего выдающегося темперамента (настойчивость, оптимизм, смелость, решительность), им легче удастся бороться со своей внутренней застенчивостью. А даже если это не совсем хорошо получается, то внешне они выглядят весьма раскованными, свободными, готовыми к коммуникации.

Внешне застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении, нежели внешне застенчивые интроверты. У экстравертов

наиболее развиты социальные навыки, им легко поддаётся обучение навыков общения и продуктивной коммуникации.

Внешне застенчивым подросткам почти невозможно раскрыть свои страхи, переживания, поделиться своими желаниями с другими. Закрывшись в своём футляре, им сложно рассчитывать на чью-то помощь, признание и любовь, которые необходимы каждому из нас в разные моменты жизни, ведь трудно догадаться, что творится на душе у замкнутых детей.

В подростковом возрасте в значительной степени, сочетаются грубые выходки с романтической восторженностью. Созерцание красоты и хроническое отношение к ней. Он стыдится и стесняется своих чувств. Они ему кажутся слишком детскими. Подросток опасается, что его будут считать очень чувствительным, поэтому прикрывается грубостью[7, с.27-32].

Находясь в подростковом возрасте, детям наиболее присуща застенчивость, именно в этот период она может проявляться в полной мере. Ведь в этот промежуток времени, у подростков наблюдаются перемены, эмоционального характера, а также они овладевают новыми интеллектуальными способностями. Гиперконцентрация внимания подростка на своей личности, может привести к уверенности, что окружающие его люди, думают исключительно только о нём, дают оценку их внешних данных и интеллектуальных способностей. Застенчивые подростки, чувствуют, что они отличаются от других людей и сверстников, они уверены, что не такие как все, и это чувство нередко выражается в комплексе неполноценности. Застенчивые дети, уязвимые, они наиболее легко подвергаются манипуляциям и давлению со стороны социума. Застенчивые ребята, всё принимают близко к сердцу: неудача это будет или успех. Безуспешны они в попытке подружиться с кем-либо из его окружения. Застенчивых детей не оставляет чувство, что их всё время оценивают.

Застенчивые подростки, наиболее склонны к конформизму, они не чувствуют, что нужно защищать свою точку зрения, тем более придавать огласке своё мнение, они скорее всего будут согласны с большинством, чем будут спорить. Есть и другие более распространённые ситуации, которые определяют застенчивость, это ситуации, когда сравнивают или оценивают; и, безусловно, когда необходимо начать общение с незнакомыми людьми или противоположным полом. Положительной чертой застенчивости подростков, является то, что они производят впечатление скромных и привлекательных.

Застенчивость зачастую напрямую связана с нерешительностью, робостью, неловкостью, неуверенностью в своих силах, низкой самооценкой, совестливостью, склонностью к сомнениям, стеснительностью, медлительностью, тоскливостью, тревожностью, страхом, мнительностью. Все это в купе составляет комплекс своей неполноценности, чрезмерного переживания, и из-за этого подросток желает оставаться в стороне от ответственных заданий, бытового и делового общения с людьми. Робкие дети испытывают застенчивость, даже когда их хвалят или говорят комплимент.

У застенчивости имеются свои последствия:

Застенчивость становится преградой, при знакомствах и встречами с новыми людьми; застенчивый подросток, стесняется сказать своё мнение и отстаивать свои права; сверстникам или преподавателям при общении с застенчивым подростком, сложно оценить положительно его личные достоинства; чрезмерная сосредоточенность направленная внутрь себя и на своё поведение; застенчивый подросток испытывает трудности в общении, то есть, уже нет эффективной коммуникации, как хотелось бы; в сопровождении к застенчивости, подросток зачастую негативно переживает одиночество, депрессии, отрешённость, и у него чаще всего занижена самооценка.

Но, также у застенчивости есть свои положительные стороны. К примеру, застенчивые подростки зачастую скромны, сдержанны, более разборчивы в личном взаимодействии с окружающими их людьми, наблюдательны, и застенчивость даёт ему шанс быть более осмотрительным в той или иной ситуации.

Находясь в компании, застенчивые подростки зачастую избегают контакта с окружающими. Они почти всё время испытывают беспокойство, тревогу и считают себя хуже других. Они очень часто сомневаются в принятии решений, не защищают себя, не проявляют инициативы. Иногда они могут неадекватно преподнести себя[9, с.15-17].

Приведенные выше особенности, делают затруднительным социальное общение и межличностные контакты, ведь в них нуждаются все люди без исключения. Вследствие того, что застенчивым подросткам не удастся выразить себя, они меньше других способны сотворить свой собственный мир. Следовательно, всё это ведет к закрытости, замкнутости.

В словаре Ожегова, замкнутый человек: 1. обособленный, отъединенный от общества, занятый своими узкими интересами. 2. Необщительный, скрытный человек[48]. Замкнутость – нарушение, которое вызывается застенчивостью и проявляется в трудностях установления эмоциональных контактов, отношений с окружающими людьми[22]. Это является не просто небольшой проблемой отсутствия навыков общения, это уже результат неправильного представления о природе человеческих взаимоотношений.

Одно из самых примечательных свойств застенчивого подростка – это неловкость. Неловкость – это внешнее проявление чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием[40, с.345-346].

Ещё один фактор, который приводит к неуверенности в себе, закомплексованности, стеснительности, замкнутости, застенчивости – это изменения, которые происходят в образе тела ребёнка находящемся в подростковом возрасте, и которые влекут за собой целый ряд сложных

проблем как для самого подростка, так и для тех, кто его окружает[33, с.65-66].

Застенчивые подростки на физиологическом уровне испытывают неприятные ощущения, такие как: учащение сердечного ритма, начинает сильнее биться сердце, холодеют руки, выступает пот, а в животе появляется ощущение пустоты. Также можно отметить, что подобного рода реакции соответствуют любому сильному эмоциональному потрясению. Но, всё же, отличительным физическим, внешним симптомом застенчивости это - покраснение на лице, румянец, на шее могут проявиться красные пятна, и всё это невозможно скрыть.

У застенчивых и робких подростков, наблюдается чувствительность, когда кто-то оказывает давление со стороны. Но, при этом они с негативом относятся к себе же подобным – детям, испытывающие сложности в общении. Застенчивость – это позиция, которая существует внутри подростка, даёт неверные сигналы, что о нём всегда думают окружающие люди, акцентируя на это много внимания. Подросток, из-за этого становится более чувствительным, если окружающие его люди не принимают его.

Как отмечает создатель научной школы в области психологии личности и социальной педагогической психологии А.А. Реан, застенчивость – это гораздо более распространенное явление, чем думает большинство, а в особенности застенчивые люди. Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми[41, с. 94-95].

Таким образом, застенчивость проявляется у подростков в виде беспокойства, тревожности, в недовольстве собой, в страхе заводить новые знакомства, неуверенности в себе и своих возможностях, неумении проявить себя, заниженной самооценке, в неспособности отстаивать свои права и высказывать свою точку зрения.

Безусловно, застенчивость мешает подростку правильно организовать свой образовательный процесс, так как это своего рода преграда, для проявления своих интеллектуальных и иных возможностей. Замкнутые и стеснительные ребята, испытывают неуверенность, и это является преградой им выбиться в лидеры. И в последствии, застенчивые подростки начинают сравнивать себя с лидерами общества, к которым они так стремятся, но у них это не получается, и тогда они склонны занижать свою самооценку.

Застенчивость, в позитивном ключе, может быть обусловлена сдержанностью, скромностью, наблюдательностью и осмотрительностью подростков.

Все вышеперечисленные особенности, которые характеризуют застенчивость, делают подростков очень уязвимыми в современных условиях, которые требуют от них инициативности, конкурентоспособности, самостоятельности, уверенности и тому подобных качеств[23].

1.3 Модель психолога - педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания

Модель – упрощенное знаковое или мысленное изображение объекта или системы объектов, которое используется в роли их "заместителя" и средство оперирования[16]. Способность модели в сосредоточении внимания психолога исключительно на более имеющих первостепенное значение особенностей психики.

Моделирование – изучение процессов и психических состояний с помощью идеальных или реальных (физических), в первую очередь математических моделей. Метод моделирования является более перспективным методом исследования, и в свою очередь, требует от специалиста, наиболее высокого уровня математической подготовки.

Изучение психических состояний происходит на базе приближенного образа реальности ее модели.

Задачи моделирования:

- анализ и описание психических явлений на определенных уровнях их структурной организации;
- прогноз развития психических явлений;
- распознавание психических явлений (поиск их сходств и различий);
- оптимизация условий протекания психических процессов.

Психологическая коррекция в психологии, является одним из эффективных средств. Психологическая коррекция — это деятельность, которая направлена на исправление особенностей психологического развития, которые не соответствуют оптимальной модели, при помощи специальных средств психологического воздействия; а также — это деятельность, которая направлена на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям[20, с. 12]. Петрова А.Б. акцентирует на том, что психолого-педагогическая коррекция, направлена на корректировку тех особенностей психического развития, которые не соответствуют «оптимальной» модели» по принятой системе критериев[47].

При реализации коррекционной программы следует руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип единства развития и коррекции. Это значит, что решение о необходимости проведения программы коррекции, принимается лишь на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития подростка.

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Здесь рассматривается индивидуальный подход к ребенку учитывая особенности его возрастного развития.

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, был выдвинут Л.С. Выготским, и он раскрывает направленность коррекционной работы. Главным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития».

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи могут поставлены только на основе оценки комплексной диагностики и ближайшего прогноза развития, который, определяется исходя из зоны ближайшего развития подростка.

5. Деятельностный принцип осуществления коррекции. В основе этого принципа лежит выбор путей и способов достижения поставленной цели, а также активная деятельность ребенка, которая является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности подростка во взаимодействии со взрослым [27, с. 65].

Моделирование — исследование различных существующих предметов и явлений путем построения и изучения их моделей.

Моделирование служит объективным практически значимым критерием проверки истинности знаний, умений и навыков. Во многих науках использование и построение моделей является основным механизмом познания.

По мнению Фролова И. Т. «моделирование означает материальное или мысленное имитирование реально существующей системы путем специального конструирования аналогов (моделей), в которых воспроизводятся принципы организации и функционирования этой системы» [цит. по 30, с. 45]. В теории западного исследования, ключевое определение дает В. А. Штофф в своей книге «Моделирование и философия»: «Модель – это такая мысленно представляемая или материально реализуемая система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам

новую информацию об этом объекте». Также В. А. Штофф акцентирует внимание на четыре признака модели:

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

Как отмечает В. И. Долгова, построение модели связано с абстрагированием, в этом и заключается одна из функций модели. Сама модель выступает в качестве средства движения познания на двуедином диалектическом пути познания от конкретной действительности к ее абстрактному отображению, от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании[16].

Целеполагание – первый этап моделирования дерева целей.

В ходе процесса освоения системного подхода к совершенствованию конкретного проекта целеполагания, в нашем случае это «Дерево целей», на начальном, первом этапе, нужно изучить общий алгоритм его построения, затем качественно овладеть правилами полного и развернутого целеполагания и, наконец, изучить, осознать, сделать анализ, сделать корректировку и апробировать этот проект целеполагания.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделяются генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). «Дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает дерево в перевернутом виде[16].

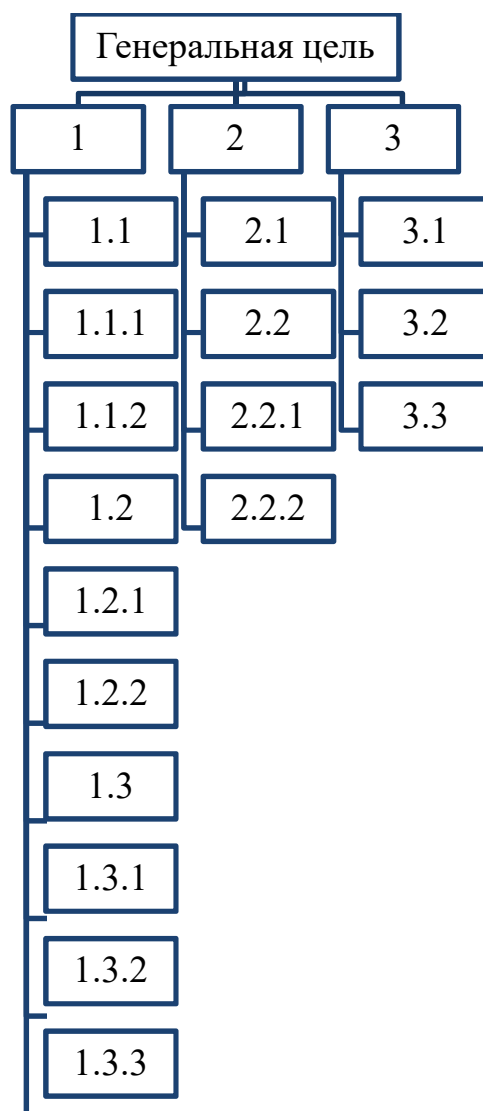


Рисунок 1 – Дерево целей по коррекции застенчивости подростков

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно стабильной структуры целей, проблем и направлений. Для достижения этого, необходимо принимать во внимание закономерности целеобразования и применять принципы формирования иерархических структур. В методе дерева целей, лежит тесная связь между конкретными задачами на каждом уровне иерархии и перспективными целями. Вместе с тем, цель высшего порядка будет соответствовать верхушке дерева, а локальные цели (задачи) будут располагаться ниже в несколько ярусов, благодаря им и обеспечивается достижение целей, находящихся на верхнем уровне. В процессе построения «дерева целей», идет проектирование по методу «от общего к частному».

Алгоритм построения «дерева целей»:

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

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой. Метод планирования дерева целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории[16].

Вышесказанное является основой для построения дерева целей исследования психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания. Первым этапом в изучении данной проблемы, является этап целеполагания. И начинается он с постановки генеральной цели.

В модели коррекции застенчивости подростков, которая была разработана на основе компетентного подхода, все наиболее важные характеристики показаны во взаимозависимости и взаимосвязи в виде многоуровневой и динамической системы. Основопологающим фактором данной системы представлена ее главная, конечная цель – снижение уровня застенчивости подростков.

Обсудим далее структурные элементы дерева целей.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

1. Изучить теоретические аспекты исследования застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

1.1. Проанализировать понятие застенчивость как объект психолого-педагогического исследования.

1.1.1. Проанализировать литературу по выбранной теме исследования.

1.1.2. Обобщить теоретические результаты исследования.

1.2. Рассмотреть особенности застенчивости подростков.

1.2.1. Изучить возрастные особенности подростков.

1.2.2. Систематизировать факторы проявления застенчивости у подростков.

1.3. Составить модель психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

1.3.1. Разработать и описать модель психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков.

1.3.2. Определить этапы реализации модели.

1.3.3. Описать содержание структурных элементов модели.

2. Организовать исследование застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Исследовать уровень застенчивости подростков.

2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего исследования.

3. Провести экспериментальное исследование по проведению психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

3.2. Проанализировать полученные результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования застенчивости подростков в образовательные организации.

Вышеуказанное явилось основой для построения модели психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания

Характеристика блоков модели:

1. Теоретический блок (в составную часть этого блока мы включаем): постановка цели, подборка, анализ и обобщение психолого-

педагогической литературы по проблеме коррекции застенчивости подростков.

2. В диагностический блоке, мы определяем самооценку, самоценность и показатели уровня застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания. Методики исследования:

Проективная методика тест «Лесенка» В.Г. Щур;

«Методика исследования самоотношения» Пантелеева С.Р.;

«Методика диагностики застенчивости» К. С. Чечулиной.

Проведённые методики позволили выявить показатели уровня самооценки, самоценности и застенчивости подростков.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена, позволит нам определить наличие корреляционной связи между застенчивостью и самоценностью подростков.

3. Коррекционный блок. В данном блоке, была разработана программа по снижению уровня застенчивости подростков, которая и будет считаться основой для коррекции, где будет осуществляться диагностика пробелов на первичном этапе. В дополнении к этому, в данном блоке были указаны цели программы, рассмотрены методы, которые используются для проведения психокоррекционных и психодиагностических мероприятий, форма проведения занятий. Результатом после проведенного мероприятия, мы ожидаем снижение уровня застенчивости подростков.

4. Аналитический блок. Здесь происходит оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков, воспитанников музыкальной студии.

Выводы по главе 1

В заключение первой главы, можно сделать выводы по изучению застенчивости, её особенностей и характеристик.

Британский и американский психолог, Рэймонд Кэттелл, который внес важный вклад в развитие дифференциальной психологии в областях черт личности, способностей и мотивации, определяет «застенчивость» как биологически обусловленную черту, которая имеет тесную связь с возбудимостью нервной системы.

Известный американский психолог Филип Зимбардо, в теоретической литературе определяет проявление застенчивости в боязни общества, людей, а особенно тех людей, которые по определенным причинам, оказывают негативное воздействие на наши эмоции. Застенчивость – понятие разностороннее, ведь имеется большое количество определений застенчивости. Для гармоничного развития личности, должен существовать определенный уровень застенчивости и стремление к соревновательности, самоутверждению и активному взаимодействию. Высокий показатель уровня застенчивости, представляется преградой, которая приводит к податливости личности, отсутствию навыков отстаивания своих интересов, неспособности справляться с трудностями.

Застенчивость обусловлена следующими характеристиками: внешнее поведение человека, сигнализирующее окружающим людям "Я застенчив", со стороны физиологических признаков: беспокойства, к примеру, румянец на лице от волнения и т. д., внутренние ощущения смущения и неловкости.

Застенчивость – это позиция, которая существует внутри подростка, она даёт неверные сигналы, что о нём постоянно думают окружающие его люди, и тем самым привлекает к этому много внимания. Подросток, из-за этого становится более чувствительным, у него могут развиваться комплексы и упасть самооценка, если окружающие его люди не принимают и недооценивают его.

На основе теоретического анализа проблемы исследования составлена модель исследования психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

Модель — это упрощенный, мысленный или знаковый образ системы объектов или какого – либо объекта, которые используются в качестве «заместителя» и средства оперирования.

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания. Модель коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания, состоит их четырех блоков: теоретического, диагностического, профилактического, аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СТУДИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

В исследовании психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания было выделено три этапа:

Первым этапом исследования является поисково - подготовительный: на данном этапе проводится теоретическое изучение источников из психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе, была изучена проблема проявления застенчивости в поведении подростков. А также, была подобрана методологическая база для проведения тестирования и определения уровня выраженности застенчивости подростков в возрасте 12-14 лет.

Опытно - экспериментальный, является вторым этапом исследования: на этом этапе проводится тестирование и обработка полученных результатов. Психодиагностика испытуемых была проведена по следующим методикам: методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной, методика «Лесенка» Щур В.Г., Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС). С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, мы будем устанавливать корреляционную связь между застенчивостью и самооценностью подростков.

Результаты, полученные в ходе проведения методик, были обработаны. Основываясь на базе информации, полученную в результате анализа психолого-педагогической литературы, по теме исследования, были подобраны методы и методики исследования.

Разработка и реализация программы коррекции застенчивости подростков.

Контрольно-обобщающий этап, является третьим и заключительным этапом исследования. На данном этапе была проведена повторная диагностика, был проведен анализ полученных результатов исследования и проверка гипотезы.

Для проверки гипотезы в исследовании были использованы методы:

- 1) теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;
- 2) эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование;
- 3) психодиагностические: методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной, методика «Лесенка» В. Г. Щур, методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС).
- 4) методы математической обработки данных: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Описание методов и методик, использованных в исследовании.

Анализ литературы — это метод научного исследования, который предполагает операцию мысленного расчленения целого на составные части, и выполняется в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление списка использованных источников, которые были выбраны для работы в связи с исследуемой проблемой; резюмирование, сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы[17, с. 51].

Обобщение литературы — это форма приращения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира. Обобщение — это логическая операция, которая заключается в том, что для некоторой группы явлений находится более широкое понятие по объему, которое отражает общность свойств этих явлений на уровне нового знания о них. Любое обобщение должно иметь основание, т. е.

свойство или совокупность свойств, которые позволяли бы сгруппировать эти явления и обозначить данную группу каким-либо понятием[18, с.47].

Эксперимент в психологической науке является одним из наиболее объективных, точных и продуктивных методов исследования. Отличием эксперимента от всех остальных эмпирических методов является его способность давать внутренним психическим явлениям однозначно проявляться во внешнем поведении, что доступно объективному наблюдению[52, с.75].

В эксперименте в отличие от наблюдения, происходит активное взаимодействие с объектом который изучают. Как правило, эксперимент осуществляется в рамках научного исследования, он служит для проверки гипотезы, и помогает установить причинные связи между феноменами. Главное достоинство психологического эксперимента в том, что он даёт возможность намеренно вызывать различные психические явления и процессы, может воздействовать на их характеристики, и помогает установить, насколько психические явления зависимы от изменяемых внешних условий.

Психологический эксперимент начинается с инструкции, или правильнее сказать, с установления тех или иных отношений между экспериментатором и испытуемым. Другая задача, которая стоит перед исследователем, это сформировать выборку: с кем должен проводиться эксперимент, чтобы его результаты, могли считаться достоверными. Финал эксперимента — это обработка его результатов, интерпретация полученных данных.

Итак, метод эксперимента позволяет неоднократно воспроизводить научные факты. Благодаря строгому управлению и контролю условий можно осуществлять их постоянную проверку, накапливать количественные данные, а значит, на их основе можно судить о закономерности или случайности изучаемых явлений [52, с.76].

Констатирующий эксперимент — эксперимент, фиксирующий состояние объекта изучения до начала активного воздействия на него и устанавливающий причинно-следственную связь между явлениями[52, с.81].

Целью констатирующего эксперимента является фиксация изменений, которые происходят с зависимыми переменными, при этом, не влияют на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть как лабораторным, так и естественным.

Формирующий эксперимент – это метод, в котором прослеживаются изменения психики индивида в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого. В специальных условиях, этот эксперимент раскрывает закономерности, динамику, механизмы, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса. Задачей формирующего эксперимента является изучение психологической особенности в процессе формирования какого-либо феномена[52, с. 81].

Целеполагание – первый этап моделирования дерева целей.

Моделирование – изучение процессов и психических состояний с помощью идеальных или реальных (физических), в первую очередь математических моделей.

Тестирование — это стандартизированная система вопросов или заданий, позволяющая обнаружить и измерить уровень развития различных психологических характеристик человека. Психологическое тестирование является одним из центральных эмпирических методов психологического исследования, позволяющих получать количественную информацию о психологических процессах, свойствах и состояниях[52, с.95].

Превосходство метода тестирования: стандартизация условий и результатов, экономичность и оперативность проведения, надежность,

количественный дифференцированный характер получаемой оценки, оптимальная трудность выполнения заданий, справедливость или защищенность от предвзятости экзаменатора, возможность компьютеризации[52, с.103].

Методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной[55]. Целью методики является выявить уровень застенчивости. В этом опроснике перечислены высказывания о разных мыслях, чувствах и представлениях, затрагивающих ряд тех или иных событий в жизни подростка, и которые в свою очередь, проявляются или наиболее присущи в той или иной степени. В данном опроснике, на каждый случай, подросток должен ответить, в какой степени, с какой частотой к нему относятся соответствующие мысли, представления и чувства.

Методика «Лесенка» Щур В.Г. Исследование самооценки[28]. Целью данной проективной методики является выявление уровня самооценки: низкая, заниженная, адекватная и завышенная. Подростку показывается рисунок лесенки из семи ступеней. Задаётся вопрос на какую из семи ступеней, подросток поставил бы сам себя. При анализе полученных данных нужно исходить из следующего: 1 ступенька - завышенная самооценка, 2 и 3 ступеньки-адекватная самооценка, 4 ступенька - заниженная самооценка и с 5-7 ступеньки - низкая самооценка. В ходе исследования учитывается, как подросток выполняет данное задание: сомневается, долго раздумывает, уверен ли в своём выборе. Методику «Лесенка» можно проводить как в групповой, так и в индивидуальной форме. Групповой вариант способствует оперативному выявлению уровня самооценки. При индивидуальном подходе к изучению самооценки, возможно выявить причину, которая формирует или уже сформировала ту или иную самооценку, чтобы в последствии в случае необходимости приступить к коррекционной работе сложностей, возникающих у подростков.

Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев (МИС)[36]. Целью методики является выявление структуры самоотношения личности подростка, а также выраженность отдельных компонентов самоотношения: по следующим шкалам: закрытость (открытость), самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самоценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена, позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков[52, с.117]. Например, нужно определить связь между ранговыми оценками качеств личности, которые входят в представление человека о своем «Я идеальном» и «Я реальном». При расчете, в данном коэффициенте, принимаются во внимание показатели, которые не связаны с распределением сравниваемых переменных (дисперсия и среднее арифметическое), а с рангами.

Проверяемые гипотезы:

H₀: между сопоставляемыми признаками (иерархиями) значимая корреляция отсутствует.

H₁: Корреляция между сопоставляемыми признаками (иерархиями) достоверно отличается от нуля. Применение метода начинается с ранжирования в каждом из наборов признаков (иерархий) – в результате от первичных данных (А и В) осуществляется переход к двум наборам рангов: {R_A} и {R_B}. После этого вычисляется коэффициент ранговой корреляции r_S по формуле: Далее для имеющегося объема выборки n определяется критическое значение (r_S)_{кр} (как всегда, в таблице выбран уровень значимости $p \leq 0,05$); в случае (r_S)_{эксп} \geq (r_S)_{кр} принимается экспериментальная гипотеза[47, с. 88].

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных на одной и той же выборке испытуемых, но в двух разных

условиях. Он позволяет установить направленность и выраженность изменений показателей. Данный критерий помогает определить, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом[47, с. 95].

Из выше сказанного, можно резюмировать, что исследование застенчивости подростков, было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно - обобщающий.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в студии музыкального воспитания «Росток», города Копейска, Челябинской области, в составе 30 подростков, в хоровом классе. Музыкальная студия разделена на класс эстрадного и академического вокала, класс обучения игры на фортепиано и музыкальной грамоте, хоровой класс, сольфеджио и музыкальной литературы, вокальный ансамбль и ансамбль скрипачей. В студии музыкального воспитания «Росток» дети учатся играть на музыкальных инструментах, петь и танцевать, получают основы музыкальной грамоты, развивают музыкальный слух. Принимают участие в конкурсах, фестивалях, городских мероприятиях, благотворительных и отчетных концертах. Целью программы обучения является развитие личности ребёнка посредством музыки и творчества.

Воспитанники студии наделены хорошими вокальными данными, владеют навыками акапельного вокала и многоголосия.

Психологический климат в хоровом классе, благополучный. Воспитанники настроены дружелюбно по отношению друг к другу, с уважением относятся к педагогу. В случае возникновения какой-либо проблемы, все вопросы обсуждаются в большей степени конструктивно. Ребята с радостью принимают участия в городских мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

К застенчивым воспитанникам можно отнести большую часть хорового коллектива. По внешним признакам, они испытывают неуверенность, робость, стараются не привлекать к себе внимания, испытывают сложности в общении, испытывают беспокойство при обращении педагога к ним спеть свою партию, при этом пение будет правильным, не фальшивым. То есть, можно, также здесь отметить, что ребенок, зная наизусть свою партию, имея сильные голосовые данные, будет испытывать определённый страх спеть при всём составе хора. Хотелось бы заметить, что в ходе эксперимента, также были отмечены воспитанники с признаками заниженной самооценки. Эти подростки легко поддаются манипуляции, они позволяют другим решать за себя, таких подростков часто используют другие, с целью извлечь выгоду для себя, весьма самокритичны, слишком чувствительны к чужому мнению.

Некоторым детям в студии, ингерентен более медленный темп деятельности. Временами они не успевают за темпом других, более преуспевающих воспитанников, не всегда вовремя могут выучить свою партию, могут петь фальшиво по тем или иным причинам. Не полностью сформирован навык самостоятельной работы. Необходимо вспомогательное побуждение и контроль со стороны взрослых.

В результате диагностики по методике «Методика диагностики застенчивости» К.С. Чечулиной, были выявлены показатели, представленные на рисунке 3 и в таблице 2.1 из ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

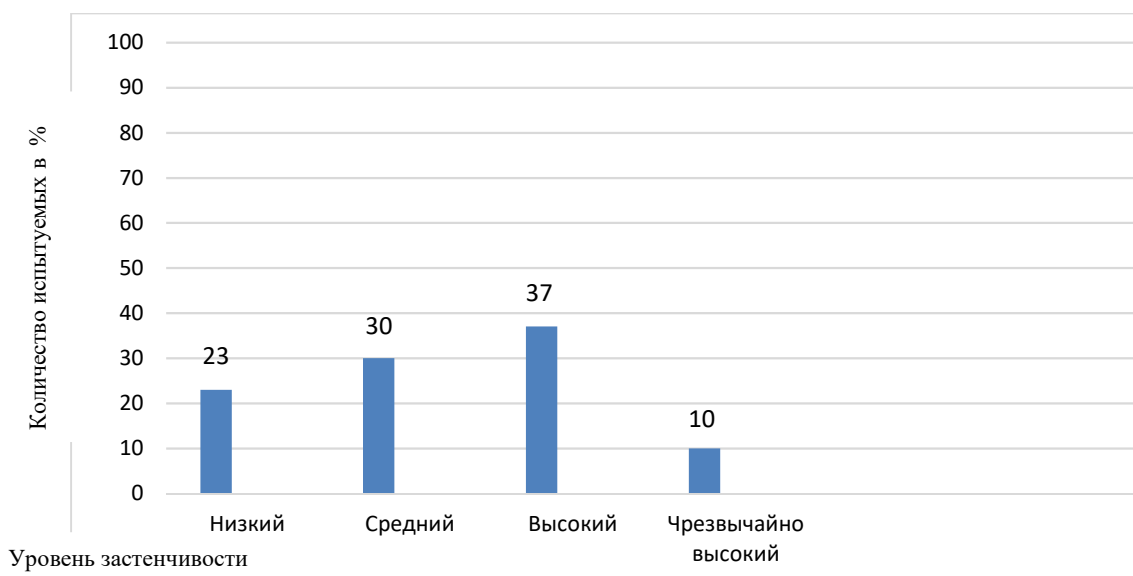


Рисунок 3 – Результаты исследования застенчивости подростков по методике «Методика диагностики застенчивости» К.С. Чечулиной

23% (7 чел.) опрошенных воспитанников студии, имеют низкий уровень застенчивости. Они активны, послушные, проявляют интерес к занятиям. Могут обратиться с вопросом или просьбой, к педагогу или к другим воспитанникам. Незначительное проявление застенчивости определяются внешними признаками: появлением румянца на щеках, нечастой молчаливостью.

30% (9 чел.) имеют средний уровень застенчивости. Застенчивость проявляется в некоторых моментах при взаимодействии с педагогами и другими воспитанниками, такими как: стеснительность, маленькая активность на занятии, изредка проявляют интерес и любознательность на занятиях, имеют сложности в общении с ровесниками.

37% (11 чел.) имеет высокий уровень застенчивости. Это проявляется в неуверенности воспитанников, отрешённости от коллектива, заикливании на себе, молчаливости, неумении проявить себя и раскрыть свои способности, замкнутости.

10% (3 чел.) имеет чрезвычайно высокий уровень застенчивости. Такие подростки очень чувствительны к замечаниям и критике, они предпочитают отмалчиваться и быть в стороне, не могут выразить своё мнение, стесняются петь по одному свою партию, бывают агрессивными,

беспокойные, не могут объективно оценить какую-либо ситуацию, упрекают себя в любой мелочи, что может говорить о низкой самооценке.

В результате проведенной диагностики по проективной методике «Лесенка» В.Г. Щур, были выявлены показатели, представленные на рисунке 4 и в таблице 2.2 из ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

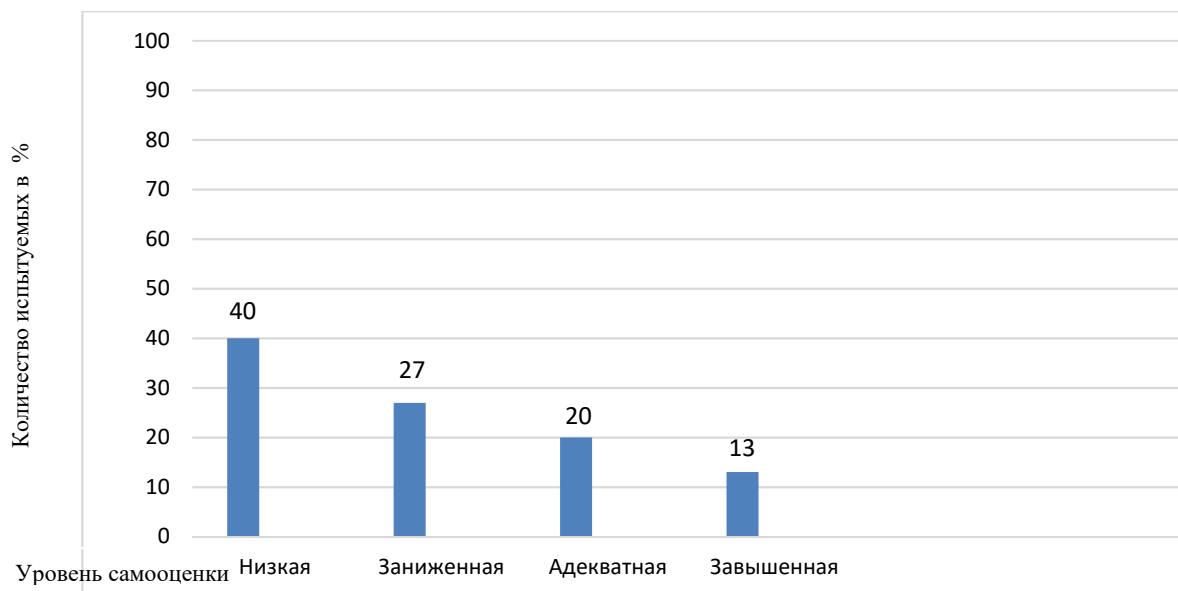


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки у подростков по проективной методике «Лесенка» В.Г. Щур

40% (12 чел.) воспитанников имеют низкую самооценку. Она проявляется в сравнении себя с другими подростками, и в большинстве случаев не в свою пользу, в боязни спеть и проявить себя в хоре. Такие подростки крайне болезненно реагируют на замечания и критику, ждут от педагога одобрения и похвалы, они тратят много сил на попытки понравиться и угодить всем. Ему сложно отказывать, он легко поддается манипулированию со стороны своих сверстников.

27% (8 чел.) имеют заниженную самооценку. Такие воспитанники чаще отмалчиваются, самокритичны, упрекают себя, что не могут спеть свою партию, не проявляют любознательности, недооценивают свои музыкальные способности, чувствительны к мнению сверстников.

20% - (6 чел.) имеют адекватную самооценку. Такие воспитанники довольно активны, любознательны, принимают себя и не критикуют если у них не получается спеть свою хоровую партию, креативны, готовы

признать, что спели фальшиво, исправляют ошибки, без агрессии относятся к критике и замечаниям, не винят себя в своих недостатках.

13% (4 чел.) воспитанников имеют завышенный показатель самооценки. Такие подростки отвергают любое замечание и критику, опираясь на то, что только они всегда правы, протестуют, если им указывают на фальшивое пение, при этом не прислушиваются к замечаниям педагога, принимают только свою точку зрения, не способны просить прощения.

В результате проведенной диагностики по методике «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева (МИС), были выявлены показатели, представленные на рисунках 5-7 и в таблице 2.3 из ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

По шкале «Закрытость» высокие значения были выявлены у 6 подростков, что составляет 20% испытуемых. Следуя интерпретации показателей, такие подростки избегают искреннего отношения к самому себе, видят себя поверхностно, осознанно не желают раскрывать свою личность, боятся признать наличие личных проблем.

Средние значения было выявлено у 19 подростков, что составляет 63%. Следуя интерпретации показателей, такие подростки преодолевают некоторые психологические защиты при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения было выявлено у 5 подростков, что составляет 17%. Такие подростки критично относятся к себе.

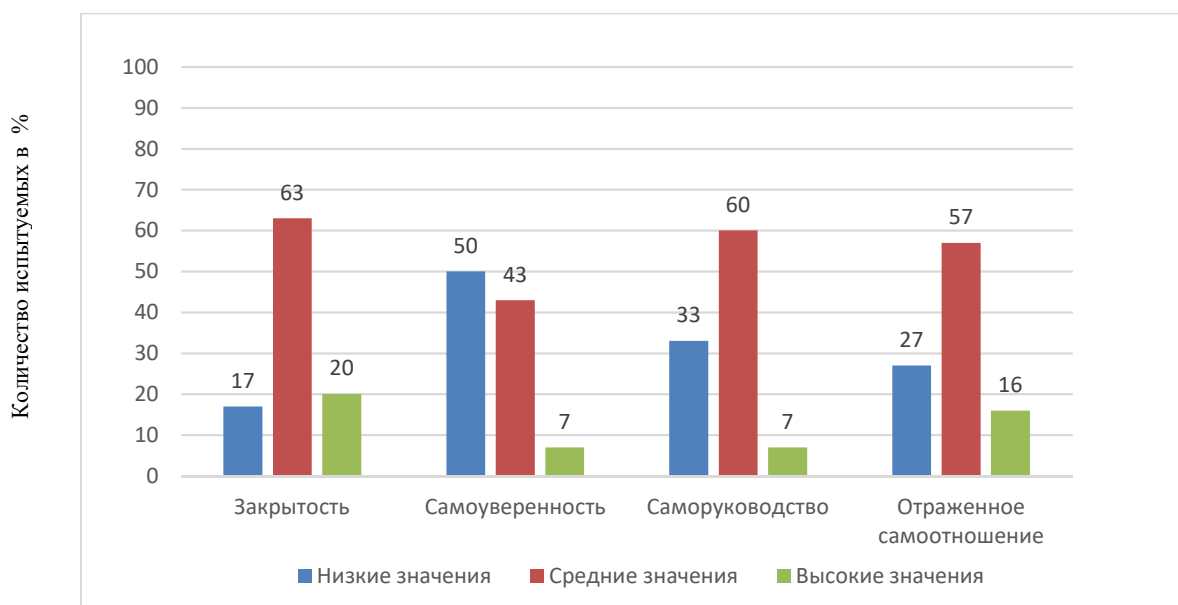


Рисунок 5 – Результаты исследования по шкалам: закрытость, самоуверенность, саморуководство и отраженное самоотношение по «Методике исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева (МИС)

По шкале "Самоуверенность" высокие значения выявлены у 2 подростков, что составляет 7% испытуемых. Следуя интерпретации показателей, такие подростки самоуверенные, проявляют высокую смелость в общении.

Средние значения было выявлено у 13 подростков, что составляет 43%. Такие подростки уверены в своих силах, но если, неожиданно появляется какая-либо трудность, то уверенность снижается, при этом подростки начинают чувствовать беспокойство и тревогу.

Низкие значения было выявлено у 15 подростков, что составляет 50%. Такие подростки сомневаются в своих способностях, избегают контактов с людьми, испытывают внутреннюю напряженность.

По шкале "Саморуководство" высокие значения выявлены у 2 подростков, что составляет 7%. Таким подросткам свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения было выявлено у 18 подростков, что составляет 60%. Такие подростки раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации.

Низкие значения было выявлено у 10 подростков, что составляет 33%. У подростков происходит переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

По шкале "Отраженное самоотношение" определены высокие значения у 5 подростков, что составляет 16%. Такие подростки общительны, эмоционально открыты для взаимодействия с окружающими.

Средние значения было выявлено у 17 подростков, что составляет 57%. Таким подросткам свойственно избирательное восприятие отношения окружающих к себе.

Низкие значения было выявлено у 8 подростков, что составляет 27%. Подросток относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание.

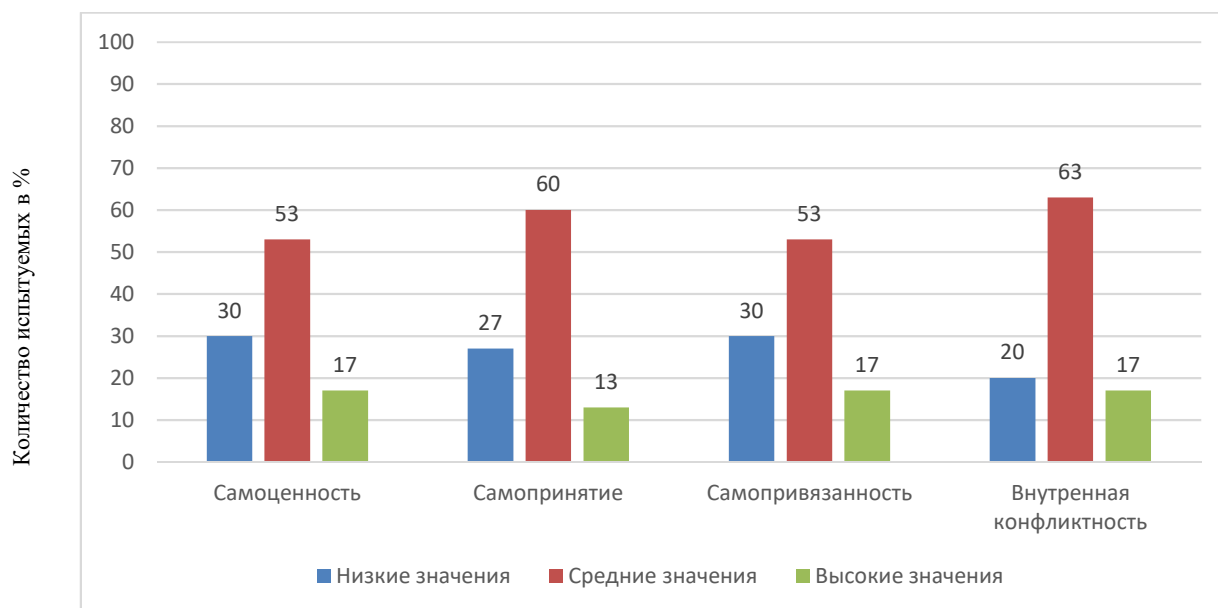


Рисунок 6 – Результаты исследования по шкалам: самооценность, самопринятие, самопривязанность и внутренняя конфликтность по «Методике исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева (МИС)

По шкале "Самоценность" высокие значения были выявлены у 5 подростков, что составляет 17%. Таким подросткам, уверенность в себе помогает рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения было выявлено у 16 подростков, что составляет 53%. Такой подросток склонен высоко оценивать ряд своих качеств,

признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение личной несостоятельности.

Низкие значения было выявлено у 9 подростков, что составляет 30%. Такие подростки не уверены в себе, очень чувствительны к замечаниям и критике, обидчивые и ранимые.

По шкале "Самопринятие" демонстрируют показатели высокие значения 4 подростка, что составляет 13%. Такие подростки воспринимают себя положительно, зачастую испытывают чувство симпатии к самому себе.

Средние значения было выявлено у 18 подростков, что составляет 60%. Такой подросток склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения было выявлено у 8 подростков, что составляет 27%. Таким подросткам свойственно воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.

По шкале "Самопривязанность" высокие значения были выявлены у 5 подростков, что составляет 17%. Такие подростки стремятся сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя.

Средние значения было выявлено у 16 подростков, что составляет 53%. Такой подросток избирательно относится к своим личностным свойствам, стремится к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения было выявлено у 9 подростков, что составляет 30%. Такие подростки готовы к изменению "Я"-концепции, открыты новому опыту познания себя. Легкость изменения представлений о себе.

По шкале "Внутренняя конфликтность" высокие значения у 5 подростков, что составляет 17%. У таких подростков преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я".

Средние значения было выявлено у 19 подростков, что составляет 63%. У таких подростков наблюдаются положительный фон отношения к себе, но, неожиданные трудности могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения было выявлено у 6 подростков, что составляет 20%. Такие подростки в целом положительно относятся к себе, довольны собой, но, при этом возможно отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

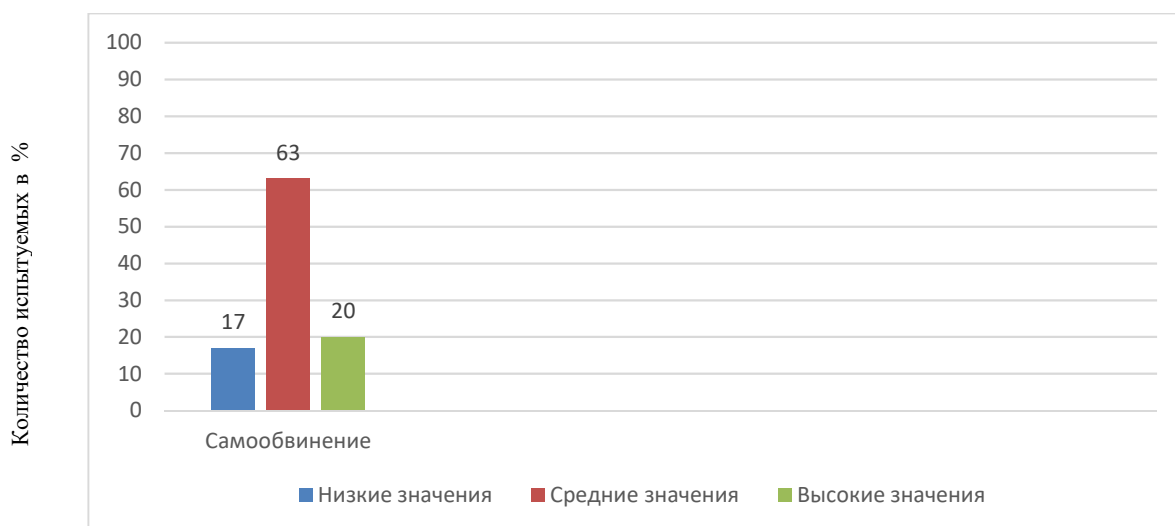


Рисунок 7 – Результаты исследования по шкале самообвинение по «Методике исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева (МИС)

По шкале "Самообвинение" высокие значения были выявлены у 6 подростков, что составляет 20%. Такие подростки замечают в себе, прежде всего недостатки. Самообвинение ребенка, характеризуется развитием напряжения внутри себя, а также ощущением того, что невозможно удовлетворить свои основные потребности.

Средние значения было выявлено у 19 подростков, что составляет 63%. У таких подростков есть склонность обвинять себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева.

Низкие значения были выявлены у 5 подростков, что составляет 17%. У таких подростков наблюдается отрицание собственной вины в конфликтах. Они склонны переносить ответственность на окружающих. Ощущают удовлетворенность собой, когда порицают других, а также они заняты поиском в других источниках всех бед и неприятностей.

Метод ранговой корреляции Спирмена, позволяет установить корреляционную связь между двумя признаками, при $n=30$ (расчёт представлен в таблице 2.4, ПРИЛОЖЕНИЯ 2). Корреляционная связь между уровнем застенчивости подростков и самооценностью достоверна, направление корреляционной связи – обратное, высокому уровню застенчивости, соответствует низкая самооценнность.

В реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости будут задействованы 30 подростков, воспитанников музыкальной студии. Для обеспечения динамики программы коррекции, важно участие как мальчиков, так и девочек, с разным уровнем застенчивости. А также, участие всех воспитанников студии музыкального воспитания, важно для приобретения навыков уверенного поведения при выступлениях на сцене и формирования положительного отношения и самооценности к себе.

Выводы по главе 2

Психолого-педагогическое исследование было проведено в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий этап. В работе были применены следующие методы и методики:

- 1) теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;
- 2) эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование;

3) психодиагностические: методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной, проективная методика «Лесенка» В. Г. Щур, методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС).

4) методы математической обработки данных: метод ранговой корреляции Спирмена, T – критерий Вилкоксона.

В соответствии с полученными результатами методики диагностики застенчивости К. С. Чечулиной можно заметить, что у 11 человек (37%) показатель уровня выраженности застенчивости высокий, а также у 3 воспитанников студии (10%) застенчивость на чрезвычайно высоком уровне. Это можно интерпретировать так, что воспитанники музыкальной студии, испытывают сложности в общении со сверстниками и с педагогом, не могут раскрыть свои способности и таланты, болезненно реагируют на замечания и критику, замкнуты. Низкий уровень выраженности застенчивости, проявлен у 7 подростков (23%) данный критерий может быть соотнесён к норме допустимых значений, другими словами, среда в которой происходит развитие и воспитание подростка, позволяет преодолеть состояние стеснительности. Из 30 опрошенных воспитанников 9 человек (30%) имеют средний уровень выраженности застенчивости. Эти подростки, могут быть застенчивы в конкретных значимых для них ситуациях, которые будут сопровождаться проявлением ярких эмоций, но всё же, в обычных стандартных ситуациях застенчивость будет слабо выражена.

По результатам диагностики по проективной методике определение самооценки «Лесенка» В.Г. Щур, были получены следующие данные: 40% (12 чел.) воспитанников имеют низкую самооценку. Она проявляется в сравнении себя с другими подростками, и в большинстве случаев не в свою пользу, в боязни спеть и проявить себя в хоре. Такие подростки крайне болезненно реагируют на замечания и критику, ждут от педагога одобрения и похвалы, они тратят много сил на попытки понравиться и угодить всем. Ему сложно отказывать, он легко поддаётся манипулированию со стороны

своих сверстников. 27% (8 чел.) имеют заниженную самооценку. Такие воспитанники чаще отмалчиваются, самокритичны, упрекают себя, что не могут спеть свою партию, не проявляют любознательности, недооценивают свои музыкальные способности, чувствительны к мнению сверстников. 20% - (6 чел.) имеют адекватную самооценку. Такие воспитанники довольно активны, любознательны, принимают себя и не критикуют если у них не получается спеть свою хоровую партию, креативны, готовы признать, что спели фальшиво, исправляют ошибки, без агрессии относятся к критике и замечаниям, не винят себя в своих недостатках. 13% (4 чел.) воспитанников имеют завышенный показатель самооценки. Такие подростки отвергают любое замечание и критику, опираясь на то, что только они всегда правы, протестуют, если им указывают на фальшивое пение, при этом не прислушиваются к замечаниям педагога, принимают только свою точку зрения, не способны просить прощения.

По результатам диагностики по методике «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева (МИС) были получены следующие результаты: высокие значения самооценности были выявлены у 5 подростков, что составляет 17%. Таким подросткам, уверенность в себе помогает рационально воспринимать критику в свой адрес. Средние значения самооценности были выявлены у 16 подростков, что составляет 53%. Такой подросток склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение личной несостоятельности. Низкие значения самооценности были выявлены у 9 подростков, что составляет 30%. Такие подростки не уверены в себе, очень чувствительны к замечаниям и критике, обидчивые и ранимые.

Результат проверки гипотезы с коэффициентом ранговой корреляции Спирмена, показал, что уровень застенчивости подростков связан с низкой самооценностью.

В реализации программы психолого-педагогической коррекции застенчивости будут задействованы 30 подростков, воспитанников музыкальной студии. Для обеспечения динамики программы коррекции, важно участие как мальчиков, так и девочек, с разным уровнем застенчивости. А также, участие всех воспитанников студии музыкального воспитания, важно для приобретения навыков уверенного поведения при выступлениях на сцене и формирования положительного отношения и самооценности к себе.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СТУДИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания

Целью коррекционной программы является снижение уровня застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

Задачи:

- 1) сформировать представление о застенчивости;
- 2) сформировать понимание природы застенчивости, развить умения по преодолению своей застенчивости;
- 3) формирование положительного отношения к себе и повышение самооценности;
- 4) приобретение навыков уверенного поведения при выступлениях на сцене.

Участники коррекционной программы: воспитанники студии музыкального воспитания в возрасте 12-14 лет.

Занятия имеют чёткую структуру и состоят из нескольких взаимосвязанных частей:

1. Ритуал приветствия, направлен на сплочение участников.
2. Разминка воздействует на эмоциональное состояние участников, и направлена на уровень их активности.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных техник и упражнений.
4. Рефлексия занятия - самоанализ. Цель – сравнить результат повторного тестирования с первичным тестированием.

5. Ритуал прощания является смысловым завершением занятий.

Программа коррекции направлена на выработку определенных знаний, умений и навыков, помочь подросткам развить готовность расставлять приоритеты при планировании личной жизни и профессиональных целей, а также готовность соотносить свои цели со своими реальными способностями, адекватной оценки ситуации и снижения уровня застенчивости.

Коррекционная программа представляет собой серию тренинговых занятий, рассчитанных на 8 встреч, по 40 минут каждая. Данная коррекционная работа осуществляется в хоровом классе с воспитанниками музыкальной студии, в присутствии педагога-психолога или психолога. Для более высоких показателей динамики программы коррекции, нужно чтобы в тренинговой группе принимали участие как мальчики, так и девочки, у которых разный уровень застенчивости, а также и подростков, которые не застенчивые. В ходе развития коррекционной программы, должно предусматриваться плавное движение от осознания своей застенчивости, различных ситуаций, в которых она больше выражена и к отслеживанию своих внутренних переживаний и состояний.

В структуру коррекционной программы входят следующие блоки:

Первый блок «Сформированность понятия застенчивости».

Цель: сформировать представление о застенчивости.

Задачи: познакомить с теоретическими основами застенчивости, сплотить воспитанников музыкальной студии, пройти первичное тестирование, помочи распознавать механизмы, вызывающих застенчивость.

Второй блок «Роль застенчивости в нашей жизни».

Цель: прояснить для чего необходимо преодолевать застенчивость;

Задачи: развить мотивацию для преодоления застенчивости перед выступлением на публике, развить позитивное мышление.

Третий блок «Самосовершенствование».

Цель: научить подростков выполнять уверенно сольные задания.

Задачи: помочь воспитанникам выработать уверенные интонации.

Четвертый блок «Истоки самоопределения».

Цель: помочь подросткам лучше понять свое призвание.

Задачи: скорректировать траекторию своего образования или улучшить ее, проявление себя, принятие себя, отработать и закрепить знания, умения и навыки, которые были получены в предыдущих блоках программы коррекции.

Для оценки эффективности разработанной коррекционной программы, выделяются следующие критерии: снижение уровня выраженности застенчивости воспитанников, повышение уровня самооценности подростков.

Представим далее программу коррекционной работы с застенчивыми подростками. Продолжительность реализации программы – 8 встреч по 40 минут каждая. Каждая встреча начиналась с постановки цели и заканчивалась анализом встречи (соответствующей задачи).

Встреча 1. Тема: Введение.

Цель встречи: узнать о понятии застенчивости.

Задачи:

- пройти первичное тестирование;
- установить правила в группе;
- обсуждение ожидания подростков;
- церемония приветствия;
- создать положительный эмоциональный климат.

Встреча 2. Тема: «Что такое застенчивость»?

Цель встречи: познакомить с терминологией.

Задачи:

- сплотить группу участников хора;
- познакомить с теоретическими основами застенчивости;
- научить подростков видеть положительные стороны застенчивости;

- научить подростков видеть признаки своей застенчивости и преодолевать ее;

- научить подростков понимать природу личной застенчивости.

Встреча 3. Тема: Роль застенчивости в нашей жизни.

Цель встречи: объяснить необходимость преодоления застенчивости.

Задачи:

- развить мотивацию преодоления застенчивости перед выступлением;

- улучшить эмоциональный климат;

- понять потребности подростков;

- развивать эмпатию;

- повышать внимательность к себе.

Встреча 4. Тема: Развитие доверия.

Цель встречи – развитие навыков позитивного мышления.

Задачи:

- научить подростков ставить цели взаимодействия с ровесниками в разных ситуациях;

- осмыслить положительные стороны негативных ситуаций во взаимоотношениях с родителями и педагогами;

- улучшить самооценку и уверенность в стрессовых ситуациях;

- улучшить уверенность во взаимоотношениях с педагогами.

Встреча 5. Тема: Какой я?

Цель встречи – научить подростков самопрезентации разрешения негативных ситуаций перед выступлением.

Задачи:

- создать среду для самопрезентации разрешения негативных ситуаций во взаимоотношениях с окружающими людьми и преодоления застенчивости перед выступлением;

- вовлечь воспитанников в групповые музыкальные задания, выявить мотивы каждого ученика и их готовность к сотрудничеству;

- выявить и поддержать самооценку, в понятной форме объяснить ее другим воспитанникам.

Встреча 6. Тема: Самосовершенствование.

Цель встречи – научить подростков выполнять сольные задания самостоятельно и уверенно.

Задачи:

- создать позитивный климат;
- помочь воспитанникам улучшить свои навыки самостоятельного сольного выступления;
- помочь воспитанникам выработать уверенные интонации;
- помочь сформировать навыки уверенного поведения.

Встреча 7. Тема: Эмоции.

Цель встречи: научиться «читать» чужие эмоции и выражать собственные.

Задачи:

- научиться понимать свои эмоции и эмоции окружающих;
- научить подростка быть более раскованным.

Встреча 8. Тема: Окончание реализации программы.

Цель встречи: провести повторное тестирование.

Задачи:

- проанализировать полученные результаты диагностик;
- сравнить результат повторного тестирования с первичным тестированием.

Таким образом, нами была разработана и апробирована программа психолога - педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания. В процессе составления программы, учитывались возрастные особенности подростков. Программа включала дискуссии, игры – коммуникации, развивающие упражнения творческого характера.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью проверки эффективности реализации программы психолого – педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания, была проведена повторная диагностика уровня застенчивости и самооценности подростков.

Оценка эффективности программы коррекции, была проведена на основании сравнения психодиагностических данных «до» и «после» реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Результаты повторного исследования уровня самооценки подростков по проективной методике «Лесенка» В.Г. Щур, представлены на рисунке 8 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

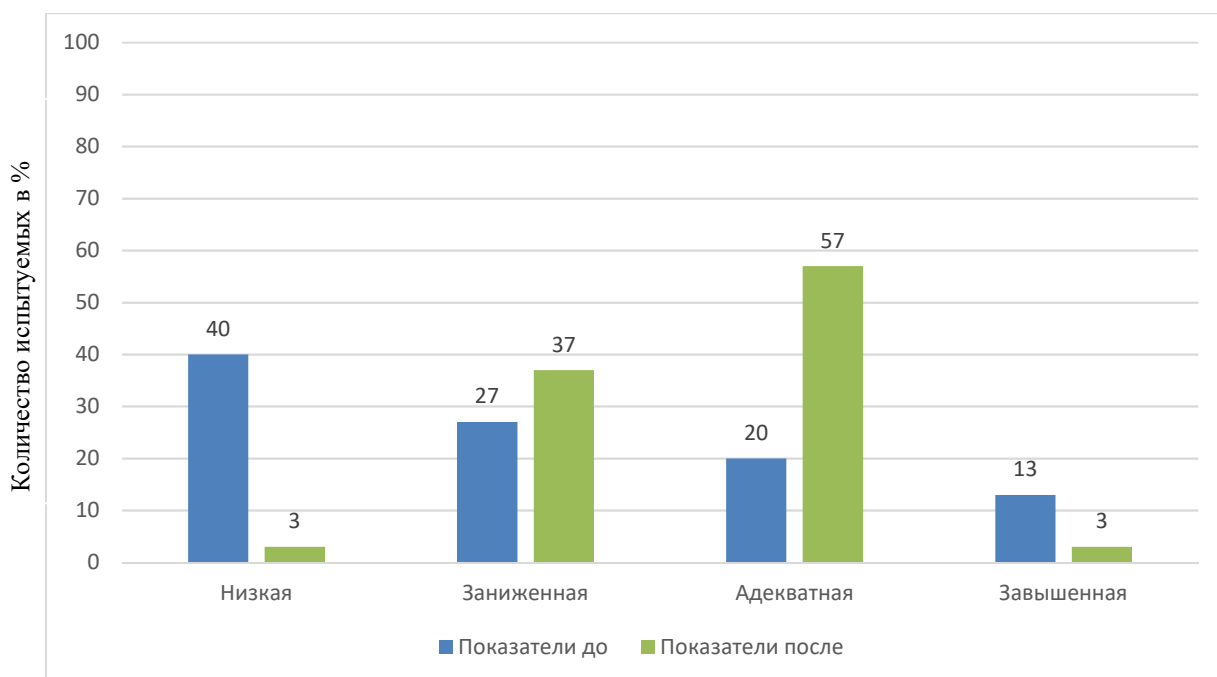


Рисунок 8 – Распределение результатов показателей самооценки подростков по методике «Лесенка» В. Г. Щур до и после экспериментального взаимодействия

Как видно из рисунка 8, после реализации программы психолого – педагогической коррекции застенчивости, количество подростков с низким уровнем самооценки снизилось с 40% (12 чел.) до 3% (1 чел.), поведение испытуемых стало более уверенным, они не боялись проявить себя на музыкальном занятии; показатели заниженной самооценки с 27% (8 чел.)

увеличился до 37 % (11 чел.), испытуемые научились меньше упрекать себя, что не могут спеть свою партию, начали проявлять любознательность, стали менее чувствительными к мнению сверстников; показатели адекватной самооценки повысились с 20% (6 чел.) до 57% (17 чел.), воспитанники научились быть более активными, стали чаще проявлять интерес к процессу обучения и воспитания, научились принимать себя и не критиковать если у них что-то не получается, научились относиться к замечаниям и критике педагога без агрессии, общее поведение стало более уверенным; показатели уровня завышенной самооценки снижались с 13% (4 чел.) до 3% (1 чел.), испытуемые научились мягче реагировать на замечания и критику педагога, научились прислушиваться к тому что им говорит педагог.

Результаты повторного исследования уровня выраженности застенчивости подростков по методике «Методика диагностики застенчивости» К.С. Чечулиной, представлены на рисунке 5.1 и в таблице 5 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

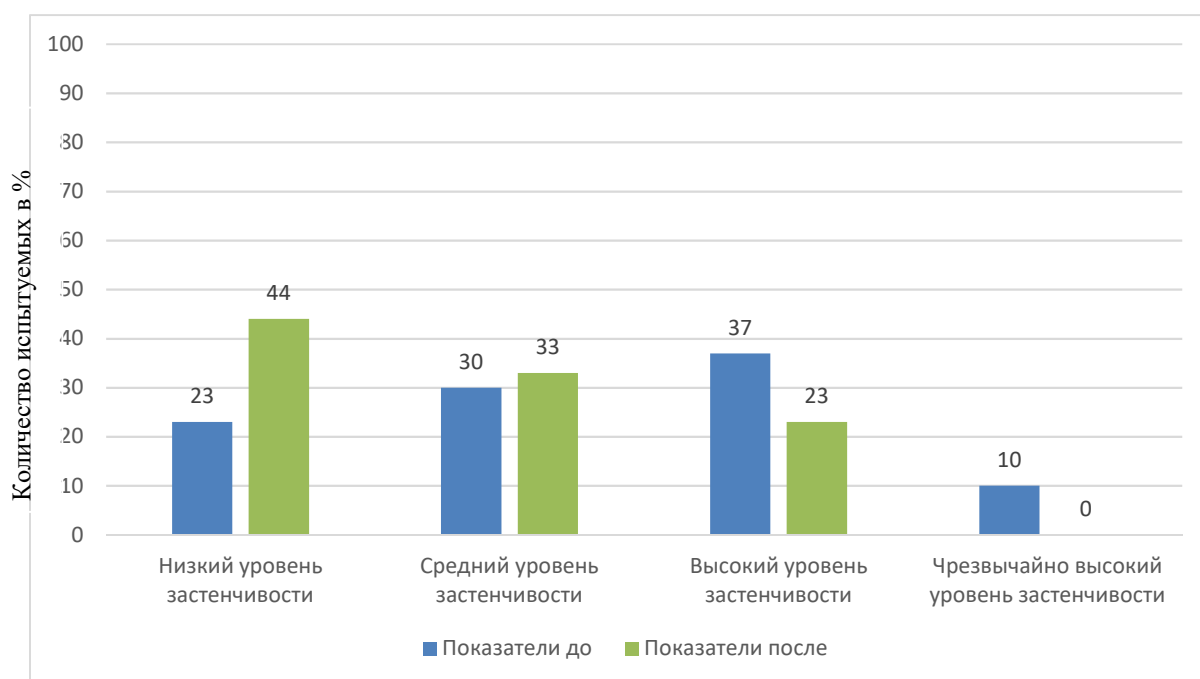


Рисунок 9 – Распределение результатов уровня застенчивости подростков по методике «Методика диагностики застенчивости» К.С. Чечулиной до и после экспериментального взаимодействия

Как видно из рисунка 9, после реализации программы психолого – педагогической коррекции застенчивости, количество подростков с низким уровнем застенчивости увеличилось с 23% (7 чел.) до 44% (13 чел.), коммуникативная компетентность у подростков возросла, воспитанникам музыкальной студии стало легче проявлять себя и показывать свои лучшие стороны, ушло стеснение самовыражения; количество подростков со средним уровнем застенчивости увеличилось с 30% (9 чел.) до 33% (10 чел.), подростки стали более уверенно вести себя при разговоре со сверстниками, при просьбе в оказании помощи и выслушивания комплиментов в свой адрес; количество подростков с высоким уровнем застенчивости уменьшилось с 37% (11 чел.) до 23% (7 чел.), испытуемые начали проявлять интерес к процессу обучения, стали меньше заикаться на себе и своих недостатках; чрезвычайно высокий уровень застенчивости был у 10% (3 чел.), после составил 0%.

Результаты повторного исследования уровней показателей самооценки подростков по методике «Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева, представлены на рисунке 10 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

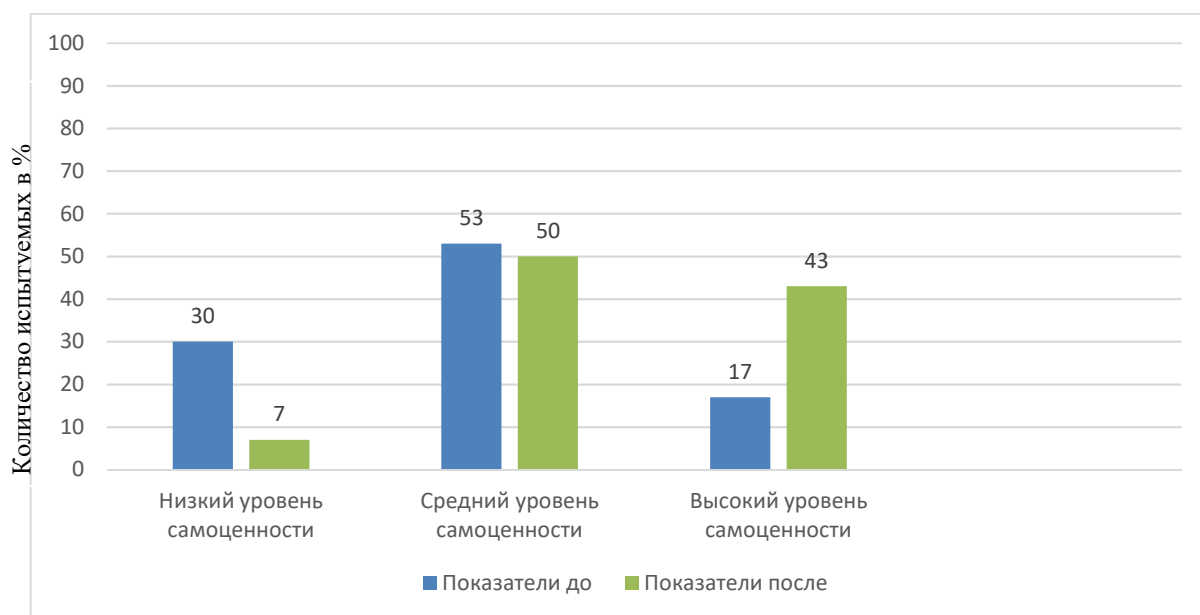


Рисунок 10 – Распределение результатов уровней показателей самооценки у подростков по методике «Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева до и после экспериментального взаимодействия

Из рисунка 10 видно, что после реализации программы психолого – педагогической коррекции застенчивости подростков, показатели уровня самооценности у подростков изменились следующим образом:

Низкий уровень самооценности у подростков уменьшился с 30% (9 чел.) до 7% (2 чел.), такие подростки в целом положительно относятся сами к себе; средние значения самооценности с 53% (16 чел.) уменьшился до 50 % (15 чел.), это выражается в том, что подростки испытывают веру в свои способности и собственные силы, а также чувствуют, что способны понимать сами себя; высокий уровень самооценности увеличился с 17% (5 чел.) до 43% (13 чел.), испытуемые оценивают себя самого достаточно высоко, считают себя интересными для окружающих, считают себя привлекательными, достойными восхищения и любви.

Для оценки эффективности реализации программы психолого – педагогической коррекции застенчивости подростков, был использован T – критерий Вилкоксона. Результаты применения метода T – критерий Вилкоксона приведены в таблице 4.4, ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня застенчивости не превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня застенчивости превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

При обработке данных нами был получен следующий результат: $T_{эмп.} = 0$. По правилу, если $T_{эмп.} \leq T_{кр.}$, сдвиг в типичную сторону по интенсивности достоверно преобладает. Критические значения для $n=23$ $T_{кр.}$: при 0.01 = 62, $T_{кр.}$ при 0.05 = 83, следовательно, $T_{эмп.} \leq T_{кр.}$ – сдвиги в типичную сторону по интенсивности достоверны, полученные показатели

попали в зону значимости, т.е. различия значимы при $p \leq 0.01$, H_1 подтверждена, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня застенчивости превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Это может быть связано с тем, что после реализации программы коррекции уровень выраженности застенчивости подростков снизился.

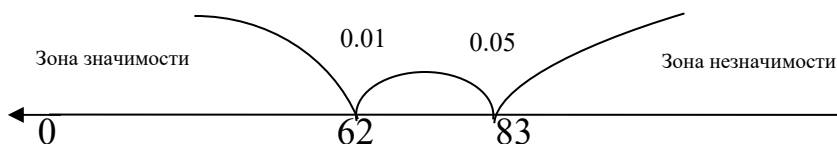


Рисунок 11 – Ось значимости

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, можно сделать вывод, что уровень выраженности застенчивости подростков, участвовавших в программе коррекции по методике «Методика диагностики застенчивости» К.С. Чечулиной снизился, уровень самооценности по методике «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева повысился, по результатам проективной методики «Лесенка» В.Г. Щур, по показателям стало меньше воспитанников с низкой самооценкой, увеличилось количество подростков с адекватной самооценкой.

Результаты повторной диагностики демонстрируют, что разработанная и проведенная программа психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков, оказалась эффективной, уровень застенчивости подростков снизился.

Программа коррекции застенчивости, привела к положительным сдвигам подростков с высоким уровнем застенчивости, к повышению уровня самооценности, проявлению уверенного поведения при выступлениях, к снижению подозрительности и затруднениях в общении, снижению проявления обиды. По предварительным данным, у большинства подростков, участвующих в программе, отмечалось

положительное развитие самооценки и уверенности. Воспитанники музыкальной студии также отмечали, что в процессе проведения коррекционной работы, они стали более активны в общении, стали меньше испытывать чувство робости на выступлениях и конкурсах, а также научились регулировать свое эмоциональное состояние и не бояться самовыражаться. Наиболее полезными моментами в процессе проведения коррекционной программы, для воспитанников оказались: возможность испытывать чувство безопасности, «вытащить наружу» те переживания что были внутри, а также попробовать более смело и уверенно проявить себя. Воспитанниками студии, были выработаны необходимые качества, которые позволяют убрать страх перед выступлением, чувства застенчивости; воспитанники стали более осмысленно подходить к своей застенчивости, некоторые даже научились ее преодолевать и показатели самооценности повысились; стала более развита рефлексия, понимание противоположного мнения от своего, других подростков; осознали свои способности, таланты и интересы в целях саморазвития; воспитанники музыкальной студии, более осознанно подошли к пониманию своих возможностей, своего таланта, творческих способностей, интересам в целях саморазвития; приобрели умение противостоять внешнему социальному давлению; исходя из перечисленного, можно отметить, что у воспитанников музыкальной студии, воспитанники почувствовали ощущение единства внутри хора.

Метод математико-статистической обработки результатов Т-критерий Вилкоксона, подтвердил гипотезу исследования о том, что уровень выраженности застенчивости подростков, возможно, снизится, если разработать и реализовать программу коррекции.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Технологическая карта используется для обеспечения эффективного и качественного получения ожидаемых результатов [10, с. 2]. Как правило, в технологической карте, расписываются процессы, операции, все составляющие деятельности, а также в ней могут быть прописаны действия участников образовательного процесса, планирование их деятельности на каждом этапе.

С целью закрепления результатов программы коррекции подростков в условиях студии музыкального воспитания была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику (таблица 5.1, ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

Этап 1. «Целеполагание внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания». Этап ориентирован на постановку цели и задач, а также определение этапов внедрения.

Этап 2. «Формирование положительной установки на внедрение программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания». Реализация данного этапа происходит параллельно с этапом I, и включает в себя работу с администрацией организации дополнительного образования с целью создания положительного образа на предмет внедрения.

Этап 3. «Изучение предмета внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания». Этап реализуется за счет сбора информации о предмете внедрения, изучаются его особенности.

Этап 4. «Опережающее освоение предмета внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального

воспитания». Этап предполагает создание инициативной группы для опережающего внедрения программы.

Этап 5. «Фронтальное освоение предмета внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания». Реализация этапа предполагает мобилизацию педагогического состава образовательной организации на внедрение программы.

Этап 6. «Совершенствование работы над предметом внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания». Этап предполагает совершенствование реализованных методик внедрения, а также выявления и устранения выявленных в процессе внедрения сложностей.

Этап 7. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания».

Изучив психолого-педагогическую литературу, при этом учитывая особенности подростков, мы разработали методические рекомендации воспитанникам музыкальной студии по преодолению застенчивости.

У детей, воспитывающихся в неполных семьях, наблюдается наличие застенчивости. При авторитарном стиле воспитания в семье, на ребенка возлагаются большие надежды, и родители начинают добиваться реализации своих безмерных амбиций. В связи с этим, у подростка может развиваться комплекс несоответствия, и следовательно, он начнет ещё больше убеждаться в собственной несостоятельности. При нарушении личного контакта между взрослым и подростком, у ребенка происходит выработка психологической защиты, заключающаяся в том, что подросток может перестать проявлять инициативу в общении, и начнет вести себя незаметно и тихо[39, с. 69].

При проведении исследования «Популярность, дружба и эмоциональная адаптация» выяснилось, что реальное или воображаемое

неодобрение со стороны человека, которым вы восхищаетесь, придает негативную окраску вашим чувствам по отношению к самому себе[10]. Поэтому не пытайтесь пробиваться в круг людей, которые недвусмысленно отвергают вас, они недостойны вашего восхищения ими[29].

Рекомендации застенчивому подростку.

В момент, когда приступ застенчивости застигнет вас при общении с другим человеком, помните, что в 90% случаев её никто не замечает, и никто кроме вас, не знает, что на самом деле творится у вас в душе.

Не наносите вреда своей самооценке. Не пытайтесь общаться с одноклассниками, которые не отвечают вам взаимностью, лучше поискать тех, кто охотно заговорит с вами. Старайтесь строить дружеские отношения с теми, кто вам нравится, и конечно же, с теми, кто сам нуждается в друзьях.

Что касается движений, присущих застенчивым, то эти движения должны быть плавными и широкими. Тело уверенного человека занимает наиболее широкое пространство. Застенчивые стараются съежиться, поэтому важно следить за своим телом и движениями. Старайтесь также избегать суетливых и нервных движений. И разумеется, также важно следить за осанкой.

Возможно даже можно попрактиковать уверенное поведение и походку, до тех пор, пока оно не войдет в привычку.

Рекомендации родителям.

Родителям важно знать, что для ваших детей – вы образец для подражания. Если вы застенчивы, то старайтесь в присутствии ваших детей этого не показывать. Они будут рады видеть, что вы уверены в себе, и последуют вашему примеру[29].

Можно побудить застенчивого ребёнка на более полезные (конструктивные) действия, нежели замыкаться в себе и заниматься «самокопанием». Попробовать занять ребенка чем-то интересным для

него, найти «компенсирующее» занятие, которое будет помогать росту уверенности в себе через успех[20].

У родителей, которые склонны к гиперопеке, дети имеют высокий риск стать стеснительным. В ходе исследования «Развитие тревожности. Роль контроля в первые годы жизни» выяснилось: «Родители, которые осуществляют максимально возможный контроль над деятельностью и решениями ребенка, могут оказывать негативное влияние на способность ребенка самостоятельно контролировать своё окружение»[64].

Фон общения с застенчивым подростком должен быть доброжелательным и спокойным. Свести до минимума негативную оценку поведения подростка и стараться меньше критиковать. Запаситесь такими качествами как тактичность и терпение. Необходимо развивать у ребенка самостоятельность и инициативность. Стимулировать подростка к разностороннему общению в быту[58].

Рекомендации родителям в виде задач:

- развитие позитивного восприятия себя у ребёнка;
- развить в ребёнке уверенность в себе;
- сформировать адекватную самооценку;
- уделять больше внимания, не бояться проявления нежных чувств к ребёнку;
- создавать атмосферу любви, доверия и взаимопонимания в своем доме;
- уметь проявлять эмпатию (способность понимать и сопереживать ребенку);
- создать доверительные отношения с ребёнком, для того чтобы он мог открыто говорить о своих переживаниях. Проявляйте сочувствие, умеете выслушать своего ребёнка.

Доходчиво объясняйте ребёнку, что он не обязан быть таким, как все. Он, в первую очередь, должен быть собой.

Если упустить момент, и своевременно не обратить внимание, что ребенок замкнулся в себе, это может привести к формированию в будущем неуверенности в себе, когда ребёнок вырастет. К тому же, он может обзавестись многочисленными комплексами[29].

В ребенке должно присутствовать чувство непринужденности и безопасности. Для этого, ему нужно повышать самооценку. Первое с чего начинается повышение самооценки — это похвала. Второе, за счет успеха, зарождается уверенность в себе. Здесь можно ставить задачи, перед ребенком, которые ему под силу и будут приводить к успешному завершению. В-третьих, изменяйте поведение ребенка, а не его самого. Он тоже личность. Четвертое, не позволяйте тревожности брать верх над ребенком, понижайте её всеми доступными способами. В-пятых, развивайте в вашем ребенке коммуникативные навыки общения. Объясняйте это тем, чтобы стать интересным собеседником для ровесников, необходимо читать много литературы, быть любознательным. Шестое, по мере возможности, не допускайте ситуаций, чтобы кто-то насмеялся над вашим ребенком.

Одной из основных задач родителей состоит в том, чтобы заметить сильные стороны своего ребенка и дать возможность обнаружить их самому подростку.

Нужно научиться слушать и слышать вашего ребенка, не прерывать его своими возражениями. Необходимо предоставить подростку возможность дать сказать, и тогда можно понять, что у ребёнка есть также свои переживания и радости. Возможно, что его переживания покажутся вам нелепыми, которые даже не заслуживают внимания, но никогда не показывайте этого, не смейтесь над подростком, из-за этого в последствии ваши отношения серьёзно осложнятся и вы можете даже отдалиться друг от друга.

Это и будет являться основными критериями ваших близких отношений с подростком. Спокойные и рассудительные разговоры с вашим ребенком, будут способствовать атмосфере доверия между вами.

Рекомендации педагогам по работе с застенчивыми подростками:

Застенчивым детям находящимся в подростковом возрасте свойственны тревожные опасения, различного рода страхи, боязнь нового. Им важно, как они выглядят в глазах других: в стыдливых ситуациях могут испытывать стресс, и потом долго его переживают. Следующие рекомендации помогут педагогам в работе с застенчивыми подростками.

1. Не ставьте ребёнка в ситуацию неизвестности или неопределенности.

2. Подключайте подростка в общественные дела, которые ему под силу.

3. Хвалите, когда подросток проявляет самостоятельность.

4. Стимулируйте его личную ответственность за какие-либо действия.

5. Не создавайте ситуации напряжения. Отношение к застенчивому подростку должно быть ровным, открытым. Тем самым, ребенок будет принимать ваши искренние эмоции к нему.

6. Чаще всего, застенчивые подростки вырастают в семьях с воспитанием высокой моральной ответственности. И таким детям, зачастую страшно допустить ошибку или подвести кого-то. Задачей педагога, в данном случае, будет постараться научить подростков, относиться к своим ошибкам более спокойно, чтобы у детей было желание эти ошибки исправить, при этом находя различные способы решения проблемы.

Выводы по главе 3

Для психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания, была разработана и

проведена программа коррекции застенчивости, в которой приняли участие 30 подростков, воспитанников музыкальной студии.

Целью коррекционной программы является снижение уровня застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

Задачи:

- 1) сформировать представление о застенчивости;
- 2) сформировать понимание природы застенчивости, развить умения по преодолению своей застенчивости.

Участники коррекционной программы: 30 воспитанников музыкальной студии в возрасте 12-14 лет.

В структуру коррекционной программы входят следующие блоки: первый блок «Сформированность понятия застенчивости», второй блок «Роль застенчивости в нашей жизни», третий блок «Самосовершенствование», четвертый блок «Истоки самоопределения».

В результате реализации программы коррекции, можно сделать вывод, что количество подростков с высоким уровнем застенчивости участвовавших в программе коррекции по методике «Методика диагностики застенчивости» К.С. Чечулиной снизился с 37% (11 чел.) до 23% (7 чел.), испытуемые начали проявлять интерес к процессу обучения, стали меньше заикливаться на себе и своих недостатках; чрезвычайно высокий уровень застенчивости был у 10% (3 чел.), после составил 0%. Также после реализации программы психолого – педагогической коррекции застенчивости, количество подростков с низким уровнем самооценки снизилось с 40% (12 чел.) до 3% (1 чел.), поведение испытуемых стало более уверенным, они не боялись проявить себя на музыкальном занятии; показатели заниженной самооценки с 27% (8 чел.) увеличился до 37 % (11 чел.), испытуемые научились меньше упрекать себя, что не могут спеть свою партию, начали проявлять любознательность, стали менее чувствительными к мнению сверстников; показатели адекватной самооценки повысился с 20% (6 чел.) до 57 % (17

чел.), воспитанники научились быть более активными, стали чаще проявлять интерес к процессу обучения и воспитания, научились принимать себя и не критиковать если у них что-то не получается, научились относиться к замечаниям и критике педагога без агрессии, общее поведение стало более уверенным; показатели уровня завышенной самооценки снизился с 13% (4 чел.) до 3% (1 чел.), испытуемые научились мягче реагировать на замечания и критику педагога, научились прислушиваться к тому что им говорит педагог. Низкий уровень самооценности у подростков уменьшился с 30% (9 чел.) до 7% (2 чел.), такие подростки в целом положительно относятся сами к себе; средние значения самооценности с 53% (16 чел.) уменьшился до 50 % (15 чел.), это выражается в том, что подростки испытывают веру в свои способности и собственные силы, а также чувствуют, что способны понимать сами себя; высокий уровень самооценности увеличился с 17% (5 чел.) до 43% (13 чел.), испытуемые оценивают себя самого достаточно высоко, считают себя интересными для окружающих, считают себя привлекательными, достойными восхищения и любви.

В результате реализации программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания произошли изменения в сторону снижения уровня застенчивости.

Метод математико-статистической обработки результатов Т-критерий Вилкоксона, подтвердил гипотезу исследования о том, что уровень выраженности застенчивости подростков, возможно, снизится, если разработать и реализовать программу коррекции.

В процессе работы с целью закрепления результатов программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания, была разработана технологическая карта по проблеме исследования, отражающая этапы внедрения программы психолого – педагогической коррекции застенчивости подростков в образовательный процесс муниципального учреждения дополнительного образования

дворца творчества детей и молодёжи г. Копейска, составлены психолого – педагогические рекомендации по преодолению застенчивости.

Метод математико-статистической обработки результатов Т-критерий Вилкоксона, показал, что уровень застенчивости подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу коррекции.

С целью закрепления результатов программы психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания, была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, которая включает в себя 7 этапов: целеполагание внедрения; формирование положительной установки на внедрение; изучение предмета внедрения; опережающее освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта предмета внедрения. А также были разработаны психолого-педагогические рекомендации воспитанникам музыкальной студии, педагогам и родителям по преодолению застенчивости, которые помогают достичь положительных результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого – педагогической литературы показал, что застенчивость – это позиция, которая существует внутри подростка, она даёт неверные сигналы, что о нём постоянно думают окружающие его люди, и тем самым приковывает к этому много внимания. Подросток, из-за этого становится более чувствительным, у него могут развиваться комплексы и упасть самооценка, если окружающие его люди не принимают и недооценивают его.

Застенчивость является определенной преградой для личностного развития подростка, а также она препятствует успешному усвоению знаний. Застенчивость вызывает высокое эмоциональное напряжение, блокирует мыслительные процессы, а также негативно влияет на память.

Существует множество причин появления застенчивости. Но, всё же главная причина её возникновения – это страх перед людьми. Застенчивость – это позиция, которая существует внутри подростка, она даёт неверные сигналы, что о нём постоянно думают окружающие его люди, и тем самым приковывает к этому много внимания. Подросток, из-за этого становится более чувствительным, у него могут развиваться комплексы и упасть самооценка, если окружающие его люди не принимают и недооценивают его.

Застенчивость становится преградой, при знакомствах и встречами с новыми людьми; застенчивый подросток, стесняется сказать своё мнение и отстаивать свои права; сверстникам или преподавателям при общении с застенчивым подростком, сложно оценить положительно его личные достоинства; у застенчивого подростка, чаще всего занижена самооценка.

Застенчивость обусловлена следующими характеристиками: внешнее поведение человека, сигнализирующее окружающим людям "Я застенчив", со стороны физиологических признаков: беспокойства, к примеру, румянец на лице от волнения и т. д., внутренние ощущения смущения и неловкости.

Проанализировав литературу по проблеме, а также цели и задачи работы, которые были сформулированы во введении выпускной квалификационной работы, позволили нам составить дерево целей. На основе теоретического анализа проблемы исследования составлена модель исследования психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания.

Модель — это упрощенный, мысленный или знаковый образ системы объектов или какого – либо объекта, которые используются в качестве «заместителя» и средства оперирования.

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания. Модель коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания, состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, профилактического, аналитического.

Исследование застенчивости состояло из трех этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

1) теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание;

2) эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование.

3) психодиагностические: методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной, проективная методика «Лесенка» В. Г. Щур, методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС).

4) методы математической обработки данных: метод ранговой корреляции Спирмена, T – критерий Вилкоксона.

Проанализировав результаты диагностики показателей уровня застенчивости по методике «Методика диагностики застенчивости» К.С. Чечулиной на констатирующем этапе эксперимента, мы пришли к следующему выводу:

10% (3 чел.) имеет чрезвычайно высокий уровень застенчивости. Такие подростки очень чувствительны к замечаниям и критике, они предпочитают отмалчиваться и быть в стороне, стесняются петь по одному свою партию; 37% (11 чел.) имеет высокий уровень застенчивости. Это проявляется в неуверенности воспитанников, отрешённости от коллектива, заикливании на себе, молчаливости; 30% (9 чел.) имеют средний уровень застенчивости. Застенчивость проявляется в некоторых моментах при взаимодействии с педагогами и другими воспитанниками, такими как: стеснительность, маленькая активность на занятии, имеют сложности в общении с ровесниками; 23% (7 чел.) опрошенных воспитанников студии, имеют низкий уровень застенчивости. Они активны, послушные, проявляют интерес к занятиям.

По результатам диагностики по проективной методике определение самооценки «Лесенка» В.Г. Щур, были получены следующие данные: 40% (12 чел.) воспитанников имеют низкую самооценку. Она проявляется в сравнении себя с другими подростками, и в большинстве случаев не в свою пользу, в боязни спеть и проявить себя в хоре. Такие подростки крайне болезненно реагируют на замечания и критику, ждут от педагога одобрения и похвалы, они тратят много сил на попытки понравиться и угодить всем. Ему сложно отказывать, он легко поддаётся манипулированию со стороны своих сверстников. 27% (8 чел.) имеют заниженную самооценку. Такие воспитанники чаще отмалчиваются, самокритичны, упрекают себя, что не могут спеть свою партию, не проявляют любознательности, недооценивают свои музыкальные способности, чувствительны к мнению сверстников. 20% - (6 чел.) имеют адекватную самооценку. Такие воспитанники довольно активны, любознательны, принимают себя и не

критикуют если у них не получается спеть свою хоровую партию, креативны, готовы признать, что спели фальшиво, исправляют ошибки, без агрессии относятся к критике и замечаниям, не винят себя в своих недостатках. 13% (4 чел.) воспитанников имеют завышенный показатель самооценки. Такие подростки отвергают любое замечание и критику, опираясь на то, что только они всегда правы, протестуют, если им указывают на фальшивое пение, при этом не прислушиваются к замечаниям педагога, принимают только свою точку зрения, не способны просить прощения.

По результатам диагностики по методике «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева (МИС) были получены следующие результаты: высокие значения самооценности были выявлены у 5 подростков, что составляет 17%. Таким подросткам, уверенность в себе помогает рационально воспринимать критику в свой адрес. Средние значения самооценности было выявлено у 16 подростков, что составляет 53%. Такой подросток склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение личной несостоятельности. Низкие значения самооценности было выявлено у 9 подростков, что составляет 30%. Такие подростки не уверены в себе, очень чувствительны к замечаниям и критике, обидчивые и ранимые.

Результат проверки гипотезы с коэффициентом ранговой корреляции Спирмена, показал, что уровень застенчивости подростков связан с низкой самооценностью.

По результатам диагностики можно сделать вывод о том, что застенчивость подростков в студии музыкального воспитания характеризуется чувствительностью к замечаниям и критике, проявлением стеснительности петь по одному свою партию, чувствительностью к мнению сверстников, недооценивание своих музыкальных способностей,

молчаливостью, самокритичностью, так как 47% испытуемых имеют высокий и чрезвычайно высокий уровень застенчивости.

Необходимо продолжить исследование застенчивости подростков для разработки программы коррекции застенчивости. Проанализировав полученные результаты, были отмечены испытуемые, у которых были выявлены высокий и чрезвычайно высокий уровни застенчивости.

Вследствие чего, была выявлена необходимость в разработке и реализации программы психолого – педагогической коррекции застенчивости подростков.

Участники коррекционной программы: 30 воспитанников музыкальной студии в возрасте 12-14 лет. Коррекционная программа представляет собой серию тренинговых занятий, рассчитанных на 8 встреч, по 40 минут каждая. Данная коррекционная работа осуществляется в хоровом классе с воспитанниками музыкальной студии, в присутствии педагога-психолога или психолога. В процессе составления программы учитывались особенности творческого развития ребенка в работе с застенчивыми подростками. Программа включала групповые дискуссии, беседы, игры – коммуникации, упражнения творческого характера.

В структуру коррекционной программы входят следующие блоки: первый блок «Сформированность понятия застенчивости», второй блок «Роль застенчивости в нашей жизни», третий блок «Самосовершенствование», четвертый блок «Истоки самоопределения».

Результаты повторной диагностики застенчивости подростков на базе студии музыкального воспитания «Росток», города Копейска, у хорового класса по методикам, показывают, что разработанная и проведенная программа психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков, оказалась эффективной, так как после реализации программы психолого – педагогической коррекции застенчивости, количество подростков с высоким уровнем застенчивости участвовавших в программе коррекции по методике «Методика

диагностики застенчивости» К.С. Чечулиной снизился с 37% (11 чел.) до 23% (7 чел.), испытуемые начали проявлять интерес к процессу обучения, стали меньше заикливаться на себе и своих недостатках; чрезвычайно высокий уровень застенчивости был у 10% (3 чел.), после составил 0%. Также после реализации программы психолога – педагогической коррекции застенчивости, количество подростков с низким уровнем самооценки снизилось с 40% (12 чел.) до 3% (1 чел.), поведение испытуемых стало более уверенным, они не боялись проявить себя на музыкальном занятии; показатели заниженной самооценки с 27% (8 чел.) увеличился до 37 % (11 чел.), испытуемые научились меньше упрекать себя, что не могут спеть свою партию, начали проявлять любознательность, стали менее чувствительными к мнению сверстников; показатели адекватной самооценки повысился с 20% (6 чел.) до 57 % (17 чел.), воспитанники научились быть более активными, стали чаще проявлять интерес к процессу обучения и воспитания, научились принимать себя и не критиковать если у них что-то не получается, научились относиться к замечаниям и критике педагога без агрессии, общее поведение стало более уверенным; показатели уровня завышенной самооценки снизился с 13% (4 чел.) до 3% (1 чел.), испытуемые научились мягче реагировать на замечания и критику педагога, научились прислушиваться к тому что им говорит педагог. Низкий уровень самооценности у подростков уменьшился с 30% (9 чел.) до 7% (2 чел.), такие подростки в целом положительно относятся сами к себе; средние значения самооценности с 53% (16 чел.) уменьшился до 50 % (15 чел.), это выражается в том, что подростки испытывают веру в свои способности и собственные силы, а также чувствуют, что способны понимать сами себя; высокий уровень самооценности увеличился с 17% (5 чел.) до 43% (13 чел.), испытуемые оценивают себя самого достаточно высоко, считают себя интересными для окружающих, считают себя привлекательными, достойными восхищения и любви.

В результате реализации программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания произошли изменения в сторону снижения уровня застенчивости.

Метод математико-статистической обработки результатов Т-критерий Вилкоксона, подтвердил гипотезу исследования о том, что уровень выраженности застенчивости подростков, возможно, снизится, если разработать и реализовать программу коррекции.

В процессе работы с целью закрепления результатов программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания, была разработана технологическая карта по проблеме исследования, отражающая этапы внедрения программы психолого – педагогической коррекции застенчивости подростков в образовательный процесс муниципального учреждения дополнительного образования дворца творчества детей и молодёжи г. Копейска, составлены психолого – педагогические рекомендации по преодолению застенчивости.

Таким образом, можно утверждать, что цель исследования достигнута – теоретически обоснована, а также была разработана и экспериментально проверена эффективность программы психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания; цель работы достигнута, задачи исследования решены в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учеб. пособие для вузов / Т. П. Авдулова ; Академия. – Москва : Изд-во Академия, 2017. – 238 с. – ISBN 978-5-9916-9438-4.
2. Архипова В. С. Психологический анализ феномена детской застенчивости : Студенческий форум / В. С. Архипова, В. В. Долганина. – 2020. – № 2-1 (95). – С. 22–24.
3. Бретт Д. Застенчивость. Жила-была девочка, похожая на тебя / Д. Бретт; пер. с англ. Г. Павлова. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2006. – С. 94–95. – ISBN 5-86375-014-6.
4. Большой психолого-педагогический словарь. – Ростов-на Дону: Современная школа, 2010. – 928 с. – ISBN: 978-985-513-724-6
5. Вараксин В. Н. Психолого-педагогический практикум : учеб. пособие для вузов / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 283 с. – ISBN 978-5-534-09647-7.
6. Вартанова Э. Г. Об опыте содействия адаптации застенчивого школьника в группе ровесников : Научный форум / Э. Г. Вартанова. – (Педагогика и психология). – 2018. – С. 111–118.
7. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: хрестоматия. – Москва, 2008. – 624 с. – ISBN: 978-5-7695-5004-1.
8. Волков Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. – 5-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 240 с. – ISBN 978-5-49807-708-6.
9. Гаврилова Т. А. Новые исследования особенностей подросткового и юношеского возраста / Т. А. Гаврилова // Вопросы психологии. – 2004. – С. 25–37.
10. Галигузова А. Н. Застенчивый ребенок / А. Н. Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – № 4. – С. 14-16.

11. Гергилов Л. Е. Социальное избегание и преодоление стыда / Л. Е. Гергилов // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2017. – № 5 (141). С. 183-193.
12. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учеб. пособие для бакалавров / Д. С. Горбатов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2013. – 307 с. – ISBN 978-5-9916-4805-9.
13. Демидова Н. И. Преодоление застенчивости дошкольников в ситуации публичных выступлений средствами игр и упражнений : Дошкольник. Методика и практика воспитания и обучения / Н. И. Демидова, А. А. Ларшина. – 2018. – № 6. С. 62–64.
14. Декман И. Е. Преодоление застенчивости дошкольников посредством арт-терапии / И. Е. Декман, А. В. Кислякова // Мир педагогики и психологии. – Санкт-Петербург, 2020. – № 10 (51). – С. 95-104.
15. Долганина В. В. Теоретический анализ использования элементов арт-терапии в работе с застенчивыми детьми младшего школьного возраста / В. В. Долганина // Гуманитарные науки. – 2017. – № 4 (40). – С. 55–63.
16. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания : XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции (Лондон, 05 – 12 ноября 2012) / В. И. Долгова. – Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41–45. – URI: <http://gisap.eu/ru/node/16023>
17. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – 10-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. – 315 с. – ISBN 978-5-222-20442.
18. Еремин В. А. Воспитание в испытаниях / В. А. Еремин. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 175 с. – ISBN 978-5-91657-212-4.

19. Загоруйко Е. С. Причины и особенности проявления застенчивости у старших дошкольников / Е. С. Загоруйко // Студенческий. – 2020. – № 39-3 (125). – С. 50-52.
20. Зимбардо Ф. Застенчивый ребёнок / Ф. Зимбардо, Ш. Рэдл ; пер. с англ. Е. Долинской. – Москва : АСТ Астрель, 2005. – 294 с. – ISBN 978-5-91671-444-9.
21. Исакова В. В. Социальные факторы влияющие на застенчивость личности / В. В. Исакова // Аллея науки. – 2020. – № 2 (41). – С. 205-208.
22. Каленникова Т. Г. Словарь психолого-педагогических понятий : Справочное пособие для студентов всех специальностей очной и заочной форм обучения / Т. Г. Каленникова, А. Р. Борисевич. – Минск : БГТУ, 2007. – 68 с. – URL: <https://elib.belstu.by/handle/123456789/2926>
23. Каширская И. К. Представления о застенчивости подростков с разным типом гендерной идентичности / И. К. Каширская, А. В. Заруцкая // Профессиональные представления. – 2017. – № 1 (9). – С. 53–60.
24. Каменева Г. Н. Культура и гендер как модераторы застенчивости / Г. Н. Каменева // Психология образования в политкультурном пространстве. – 2017. № 2 (38). – С. 29–38.
25. Кондратьева Н. П. Особенности застенчивости подростков с разной академической успеваемостью / Н. П. Кондратьева, М. В. Терентьева // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2019. – № 1. – С. 209–213.
26. Кондратьева О. В. Психолого-педагогическая помощь застенчивым и тревожным детям / О. В. Кондратьева, Е. И. Краснова // Аллея науки. – 2020. – № 9 (48). – С. 479–481.
27. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Развитие ребёнка от рождения до 17 лет : учеб. пособие / И. Ю. Кулагина. – Москва : Изд-во РОУ, 2011. – 180 с. – ISBN 5-204-00205-7.

28. Кулагина И. Ю. Педагогическая психология : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина. – Москва : Академический Проект, Трикста, 2011. – 317 с. – ISBN 978-5-8291-1289-0.
29. Лаундесс Л. Прощай застенчивость. 85 способов преодолеть застенчивость / Л. Лаундесс. – Москва: Добрая книга, 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-98124-338-7.
30. Лежнева Е. А. Мотивационное обеспечение психологической безопасности подростка в процессе развития стратегии достижения успеха / Е. А. Лежнева // Гуманитарные науки и образование. – 2014. – № 4 (20). – С. 46–50. – ISBN 978-5-8156-0739-2.
31. Литвинова А. А. Застенчивость как психологический ресурс личности / А. А. Литвинова // Постулат. – 2017. – № 10-2 (24). – С. 1–15.
32. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения: учеб. пособие для вузов / И. И. Мамайчук, М. И. Смирнова. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 311 с. – ISBN: 978-5-9903627-8-9.
33. Мухина Ю. Р. Личностные особенности подростков, характеризующихся разной степенью проявления комплекса неполноценности / Ю. Р. Мухина, И. В. Яковенко // Балканское научное обозрение. – 2019. – № 3 (5). – С. 54–57.
34. Неткачева Н. А. Психологическая коррекция проявления застенчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами художественно-творческой и игровой деятельности / Н. А. Неткачева // Мировая наука. – 2020. – № 3 (36). – С. 376–379.
35. Озерова С. А. Взаимосвязь тревожности и социальной робости в младшем школьном возрасте / С. А. Озерова, А. А. Глухова // Вестник государственного гуманитарно-технологического университета. – 2017. – № 4. С. 61-66.
36. Пантелеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантелеев. – Москва : Смысл, 1993. – 32 с.

37. Петрова С. С. Феномен подростковой застенчивости в психолого-педагогической науке / С. С. Петрова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-4. – С. 214–217.
38. Пермякова С. Д. Развитие коммуникативных умений у детей старшего дошкольного возраста посредством сказок / С. Д. Пермякова, М. И. Дедюкина // Научно-методический электронный журнал концепт. – 2017. – № Т6. – С. 230-231.
39. Педагогическая психология: практикум : учеб. пособие для вузов / ред. Л. А. Регуш, В. И. Долгова, А. В. Орлова. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 305 с.
40. Психология подростка: учебник / под ред. А. А. Реана. - Санкт-Петербург, 2003. – 456 с. – ISBN 5-93878-087-X.
41. Психология : учебник для педагогических вузов / под ред. Б. А. Сосновского. – Москва : Юрайт-Издат, 2016. – 660 с. – ISBN 978-5-9916-7512-3.
42. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / под ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Академия, 2008. – 160 с. – ISBN 5-7695-0189-8.
43. Руденко Д. Д. Особенности развития самооценки / Д. Д. Руденко // Научный аспект. – 2017. – № 4-3. – С. 450–453.
44. Руденко В. И. Родители и подростки: умные отношения / В. И. Руденко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 219 с. – ISBN 978-5-222-19179-8.
45. Секина А. В. Застенчивость в школе / А. В. Секина // Директор школы. – 2021. – № 4 (257). – С. 106–111.
46. Соколова К. В. Самооценка личности в юношеском возрасте / К. В. Соколова // Научный электронный журнал меридиан. – 2020. – № 8 (42). – С. 306–308.

47. Стариченко Б. Е. Обработка и представление данных педагогических исследований с помощью компьютера : учеб. метод. пособие / Б. Е. Стариченко. – Екатеринбург, 2004. – 218 с. – ISBN 5-7686-0181-X.
48. Толковый словарь русского языка : Отдельное издание / С. И. Ожегов. – Москва: Мир и Образование; Оникс, 2018. – 1376 с. – ISBN 5-89285-003-X.
49. Ульябаева Г. Ш. Самооценка - что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки / Г. Ш. Ульябаева, Д. М. Шакирова // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5-1 (33). – С. 389–392.
50. Устинова И. В. Возможные пути психолого-педагогической коррекции застенчивости у студентов / И. В. Устинова, Е. А. Чернявская // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2021. – № 1 (53). – С. 58-63.
51. Ушаков К. М. Особенности самооценки / К. М. Ушаков // Директор школы. – 2019. – № 5 (238).
52. Филь Т. А. Методология и методы психологических исследований : учеб. пособие / Т. А. Филь. – Новосибирск, 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-534-06897-9.
53. Хасанова Д. У. Самоценность-важный фактор в развитии личности школьников младших классов / Д. У. Хасанова // Вопросы науки и образования. – 2020. – № 9 (93). С. 54-57.
54. Хилько М. Е. Возрастная психология: краткий курс лекций / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – Москва : Юрайт, 2019. – 194 с. – ISBN 978-5-9916-3101-3.
55. Чечулина К. С. Диагностика и коррекция застенчивости учащихся старших классов / К. С. Чечулина. – Екатеринбург, 2013. – С. 31–40.
56. Шамардак Ю. А. Исследование самооценки психических состояний учеников в процессе учебной деятельности / Ю. А. Шамардак //

Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 5-8 (49). – С. 71-75.

57. Шингаева Н. В. Изучение личностных особенностей застенчивых старшеклассников / Н. В. Шингаева // Ананьевские чтения – 98: Тезисы научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 1998. – С. 181–182.

58. Широкова Г. А. Практикум для детского психолога / Г. А. Широкова. – Издательство Феникс, 2012. – 234 с. – ISBN 5-222-05789-5.

59. Эльконин Б. Д. Психология развития : учеб. пособие для студ. вузов / Б. Д. Эльконин. — Москва : Академия, 2001. – 416 с. – ISBN 5-7695-0794-2.

60. An D. Situation-specific shyness among Chinese adolescents: Measurement and associations with adjustment / D. An, N. D. Eggum-Wilkens // Journal of Applied Developmental Psychology. – 2021. – 74. – P. 101–278. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101278>

61. Bowen X. A cross-cultural examination of implicit attitudes toward shyness in Canada and China / X. Bowen, J. C. Robert // Journal of Research in Personality. – 2021. 93.

62. Cooper and Eke. Childhood Shyness and Maternal / Cooper and Eke // Social Phobia. – 2018. – P. 439-443. – URL: [10.1192/bjp.174.5.439](https://doi.org/10.1192/bjp.174.5.439).

63. Chen X. Culture and shyness in childhood and adolescence / X. Chen // New Ideas in Psychology. – 2018. – №53. – P. 58–66. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.04.007>.

64. Chorpita B. F. The Development of Anxiety: The Role of Control in the Early Environment / B. F. Chorpita, D. H. Barlow // Psychology Bulletin 12 A (2014). – P. 3–21. – URL: [10.4236/psych.2014.519223](https://doi.org/10.4236/psych.2014.519223).

65. Fehm L. Thought Suppression: Specificity in Agoraphobia Versus Broad Impairment in Social Phobia? / L. Fehm, J. Margraf // Journal of Behavioral Research Therapy. – 2011. – P. 57–66. – URL: [10.1016/s0005-7967\(01\)00002-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00002-x).

66. Kariane P. Does Shyness Influence the Self-Perception of Vocal Symptoms, Public Speaking, and Daily Communication / P. Kariane, V. R. Vanessa, T. D. S. Larissa, C. B. Larissa, C. B. R. Inaiê, D-L Ana Paula. –2022.
67. Schneider et al. Subcortical Correlates / Schneider et al. – P. 863-871.
68. Schmidt A. On the bifurcation of temperamental shyness: Development, adaptation, and neoteny / A. Schmidt, L. Poole // *New Ideas in Psychology*. – 2019. 53, 13-21.
69. Zhao J. Linking shyness to loneliness in Chinese adolescents: The mediating role of core self-evaluation and social support / J. Zhao, F. Song, Q. Chen // *Personality and Individual Differences*. – 2018. – P. 140–144. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.007>.
70. Yingmin C. Shyness and mobile phone dependency among adolescents / C. Yingmin, G. Yujie, L. Hongman, D. Qiuyue, S. Changlin, G. Fengqiang // *A moderated mediation model of basic psychological needs and family cohesion*. – 2021. – P. 121–130. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106239>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики застенчивости подростков

Методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной

Инструкция. Этот опросник содержит ряд высказываний об определенных мыслях, чувствах и представлениях, касающихся тех или иных событий в вашей жизни, которые вам более или менее присущи и проявляются в той или иной степени. В каждом случае вы должны ответить, в какой степени, с какой частотой к вам относятся соответствующие мысли, чувства и представления: а) крайне редко, б) иногда, в) очень часто.

Не нужно долго обдумывать ответы. В этом опроснике не существует правильных и неправильных ответов. В гораздо большей степени интересно ваше личное мнение.

Текст опросника

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

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

Ключ к опроснику. Присвоить 2 балла за ответы категории «а» на вопросы № 7, 13, 16; за все остальные ответы этой категории присвоить по 0 баллов. Присвоить 1 балл за каждый ответ категории «б». Присвоить по 0 баллов за ответы категории «в» на вопросы № 7, 13, 16; за все остальные ответы этой категории присвоить по 2 балла.

Тестовые нормы. От 3 до 10 баллов – низкий уровень выраженности застенчивости; от 11 до 30 баллов – средний уровень застенчивости; от 31 до 54 баллов – высокий уровень застенчивости; более 54 баллов – чрезвычайно высокий уровень застенчивости.

Методика «Лесенка» В.Г. Щур

Целью данной проективной методики является выявление уровня самооценки: низкая, заниженная, адекватная и завышенная. Подростку показывается рисунок лесенки из семи ступеней. Задаётся вопрос на какую из семи ступеней, подросток поставил бы сам себя. При анализе полученных данных нужно исходить из следующего: 1 ступенька - завышенная самооценка, 2 и 3 ступеньки-адекватная самооценка, 4 ступенька - заниженная самооценка и с 5-7 ступеньки - низкая

самооценка. В ходе исследования учитывается, как подросток выполняет данное задание: сомневается, долго раздумывает, уверен ли в своём выборе. Если ребенок выполняет без каких-либо объяснений, то ему можно задать уточняющий вопрос: «Почему именно сюда ты поставил себя?». Методику «Лесенка» можно проводить как в групповой, так и в индивидуальной форме. Групповой вариант способствует оперативному выявлению уровня самооценки. При индивидуальном подходе к изучению самооценки, возможно выявить причину, которая формирует или уже сформировала ту или иную самооценку, чтобы в последствии в случае необходимости приступить к коррекционной работе сложностей, возникающих у подростков. В ходе исследования учитывается, как ребенок выполняет данное задание: сомневается, долго раздумывает, уверен ли в своём выборе. Если ребенок выполняет без каких-либо объяснений, то ему необходимо задать несколько уточняющих вопросов: «Почему именно сюда ты поставил себя?»

Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев (МИС).

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения. Опросник МИС состоит из 110 вопросов, из которых формируется 9 шкал:

Шкала 1: закрытость-открытость (14 пунктов)

Шкала 2: самоуверенность (14 пунктов)

Шкала 3: саморуководство (12 пунктов)

Шкала 4: отраженное самоотношение (11 пунктов)

Шкала 5: самооценочность (14 пунктов)

Шкала 6: самопринятие (12 пунктов)

Шкала 7: самопривязанность (11 пунктов)

Шкала 8: внутренняя конфликтность (15 пунктов)

Шкала 9: самообвинение (10 пунктов).

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропуская ни одного суждения.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.

4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
- 15.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
- 32.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.

44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
- 48.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
- 96.
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Обработка результатов и интерпретация

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы. Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109

4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. Шкала "Закрытость" определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. Шкала "Самоуверенность" выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые.

Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго. Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стенов) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. Шкала "Саморуководство" отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя. Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях

существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

4. Шкала "Отраженное самоотношение" характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений. Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов. Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. Шкала "Самоценность" передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других. Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес. Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. Шкала "Самопринятие" позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком. Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения.
7. Шкала "Самопривязанность" выявляет степень желаний изменяться по отношению к наличному состоянию. Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке. Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.
8. Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии. Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя. Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие

дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. Шкала "Самообвинение" характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования застенчивости подростков в студии музыкального воспитания

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня выраженности застенчивости подростков по методике «Методика диагностики застенчивости» К. С. Чечулиной

Инициалы испытуемого	Количество баллов	Уровень застенчивости
А.О.	3	Низкий
С.А.	4	Низкий
П.Т.	6	Низкий
Э.Р.	7	Низкий
Р.И.	8	Низкий
Д.У.	8	Низкий
Р.К.	10	Низкий
В.А.	13	Средний
Ш.И.	13	Средний
Г.Г.	15	Средний
П.О.	17	Средний
П.Е.	18	Средний
С.Р.	20	Средний
С.А.	25	Средний
И.Е.	27	Средний
С.Н.	27	Средний
Н.Н.	32	Высокий
П.В.	35	Высокий
О.Ж.	36	Высокий
Ж.А.	38	Высокий
Т.О.	38	Высокий
Л.А.	43	Высокий
В.Г.	44	Высокий
У.Д.	48	Высокий
Н.И.	50	Высокий
К.И.	53	Высокий
Ц.В.	53	Высокий
Г.Э.	55	Чрезвычайно высокий
М.Н.	55	Чрезвычайно высокий
Ф.И.	56	Чрезвычайно высокий

Итого: 30 испытуемых

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня самооценки у подростков по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Инициалы испытуемого	Самооценка
М.Н.	Низкая
Г.Э.	Низкая
Ф.И.	Низкая
К.И.	Низкая
У.Д.	Низкая
Ц.В.	Низкая
Н.И.	Низкая
Л.А.	Низкая
Ж.А.	Низкая
О.Ж.	Низкая
Т.О.	Низкая
В.Г.	Низкая
Н.Н.	Заниженная
И.Е.	Заниженная
П.В.	Заниженная
С.А.	Заниженная
С.Н.	Заниженная
С.Р.	Заниженная
П.Е.	Заниженная
П.О.	Заниженная
Д.У.	Адекватная
В.А.	Адекватная
Р.И.	Адекватная
Ш.И.	Адекватная
Р.К.	Адекватная
Г.Г.	Адекватная
С.А.	Завышенная
П.Т.	Завышенная
Э.Р.	Завышенная
А.О.	Завышенная

Итого: 30 испытуемых

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике «Методика исследования самооотношения» С.Р. Пантелеев (МИС)

Инициалы испытуемого	Стены по шкалам МИС (значения)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А.О.	2	5	7	7	7	6	7	3	4
С.А.	3	4	8	7	9	7	8	3	4
П.Т.	3	6	6	8	8	8	7	2	5
Э.Р.	4	7	7	9	8	8	7	4	6
Р.И.	3	9	7	9	7	7	9	5	6
Д.У.	2	8	6	7	6	8	8	3	3
Р.К.	4	6	8	8	8	9	9	3	3
В.А.	5	4	6	6	6	7	6	6	7
Ш.И.	4	3	7	7	6	6	6	6	7
Г.Г.	6	6	5	6	7	6	7	8	6
П.О.	7	7	4	6	5	5	8	7	8
П.Е.	5	5	5	7	8	6	5	5	6
С.Р.	5	3	5	5	7	7	5	5	6
С.А.	4	3	4	5	6	7	6	3	5
И.Е.	7	4	6	8	6	6	7	4	7
С.Н.	6	4	7	7	7	7	5	5	5
Н.Н.	7	2	2	4	3	4	4	7	7
П.В.	6	2	2	3	3	3	3	7	8
О.Ж.	8	3	4	3	5	3	4	8	8
Ж.А.	8	4	5	5	4	5	4	6	7
Т.О.	6	4	3	4	4	6	4	7	8
Л.А.	6	1	3	5	3	4	3	6	6
В.Г.	7	2	2	3	3	3	3	6	8
У.Д.	6	2	4	3	4	4	2	4	7
Н.И.	8	2	4	2	3	3	3	4	7
К.И.	7	3	3	3	5	3	4	5	6
Ц.В.	7	3	3	4	3	5	3	8	8
Г.Э.	9	2	2	3	3	2	1	9	2
М.Н.	8	1	3	2	3	3	3	8	3
Ф.И.	9	2	2	4	3	3	2	7	3

Итого: 30 испытуемых

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень застенчивости подростков связан с уровнем их самооценности, будем применять коэффициент ранговой корреляции Спирмена, потому что он позволяет установить корреляционную связь между двумя признаками, при $n=30$.

H_0 : корреляция между уровнем застенчивости подростков и уровнем самооценности не отличается от нуля.

H₁: корреляция между уровнем застенчивости подростков и уровнем самооценности достоверно отличается от нуля.

Таблица 2.4 – расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Испытуемый	Переменная А Индивидуальные значения уровня застенчивости	Ранг А	Переменная Б Индивидуальн ые значения самоценности	Ранг Б	d	d ²
А.О.	3	1	7	25	-24	576
В.А.	13	8,5	6	18	-9,5	90,25
В.Г.	44	23	3	5	18	324
Г.Г.	15	10	7	25	-15	225
Г.Э.	55	28,5	3	5	23,5	552,25
Д.У.	8	5,5	6	18	-12,5	156,25
Ж.А.	38	20,5	4	11	9,5	90,25
И.Е.	27	15,5	6	18	-2,5	6,25
К.И.	53	26,5	5	14	12,5	156,25
Л.А.	43	22	3	5	17	289
М.Н.	55	28,5	3	5	23,5	552,25
Н.И.	50	25	3	5	20	400
Н.Н.	32	17	3	5	12	144
О.Ж.	36	19	5	14	5	25
П.В.	35	18	3	5	3	9
П.Е.	18	12	8	27,5	-15,5	240,25
П.О.	17	11	5	14	-3	9
П.Т.	6	3	8	27,5	-24,5	379,75
Р.И.	8	5,5	7	25	-19,5	380,25
Р.К.	10	7	8	27,5	-20,5	420,25
С.А.	4	2	9	30	-28	784
С.А.	25	14	6	18	-4	16
С.Н.	27	15,5	7	25	-9,5	90,25
С.Р.	20	13	7	25	-12	144
Т.О.	38	20,5	4	11	9,5	90,25
У.Д.	48	24	4	11	13	169
Ф.И.	56	30	3	5	25	625
Ц.В.	53	26,5	3	5	21,5	537,5
Ш.И.	13	8,5	6	18	-9,5	90,25
Э.Р.	7	4	8	27,5	-23,5	552,25
Сумма		465		465		8123,75

Рассчитаем сумму рангов по формуле (1):

$$SR(p) = \frac{N(N+1)}{2} \quad (1)$$

где N – количество ранговых значений.

$$SR(p) = \frac{30 \times (30 + 1)}{2} = 465$$

SR(p) = SR(э) – ранжирование выполнено верно.

Так как в колонках Таблицы 3 Ранг А и Ранг Б имеются одинаковые ранги, рассчитаем поправки по формулам (2 и 3):

$$T_a = \frac{(a^3 - a)}{12}, \quad (2)$$

где а – объем группы одинаковых рангов в ряду А.

$$T_y = \frac{(8-2)+(8-2)+(8-2)+(8-2)+(8-2)+(8-2)}{12} = 3.$$

$$T_b = \frac{(b^3 - b)}{12}, \quad (3)$$

где b – объем группы одинаковых рангов в ряду В.

$$T_M = \frac{(125-5)+(125-5)+(729-9)+(27-3)+(64-4)+(27-3)}{12} = 89$$

Рассчитаем коэффициент ранговой корреляции Спирмена на формуле (4)

$$r_s = 1 - 6 * \frac{d^2 + T_a + T_b}{N(N^2 - 1)}, \quad (4)$$

$$r_{s \text{ эмп}} = 1 - 6 * \frac{8123,75 + 3 + 89}{30(900 - 1)} = -0,8$$

$$r_{s \text{ эмп}} = -0,8$$

$$r_{s \text{ кр}} \text{ для } N=30: \quad 0,36 \text{ при } p 0,05 \quad 0,47 \text{ при } p 0,01$$

$|r_{s \text{ эмп}}| \geq r_{s \text{ кр}}$, принимаем H_1 .

Корреляционная связь между уровнем застенчивости подростков и самооценностью достоверна, направление корреляционной связи – обратное, высокому уровню застенчивости, соответствует низкий уровень самооценности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции застенчивости
подростков в условиях студии музыкального воспитания

Встреча 1. Тема: Введение.

Цели встречи: создать эмоционально-психологическое сближение участников, поделиться ожиданиями, познакомить подростков с целями тренинга, создание условий для доверительного общения.

Вводное слово педагога (организационные моменты, цели работы по программе и данной теме, правила поведения в группе).

Задания:

2. Правила в группе подростков.

Цели: определить цель занятий, установить правила работы в группе.

Вот перечень основных правил: приходить на занятия группы нужно вовремя. Каждый участник группы имеет право активно выступить. В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: пытаться не давать оценок, быть искренними в своих чувствах. Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом. После выработки основных правил необходимо обсудить вопрос, чем эти правила полезны для группы.

3. Ожидания и перспективы. Цель – обсудить ожидания подростков.

4. Церемония приветствия. Цели: создать положительный эмоциональный климат, сплотить группу, создать ощущение единства внутри группы подростков.

Ход занятия:

Приветствие

Во всем мире принято приветствовать друг друга. Давайте поприветствуем друг друга как-то по-особенному. Если кто-то хочет предложить свой вариант приветствия, то сейчас самое время — это

сделать (участники обсуждают и выбирают форму приветствия). Если нет предложений, то ведущий сам предлагает вариант приветствия.

- Давайте все возьмемся за руки и каждый, по очереди пожелает остальным что-то хорошее и приятное.

- Пусть это приветствие станет нашим ритуалом на открытие каждого занятия.

Упражнение «Говорящие руки»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг. Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук. 2. Побороться руками. 3. Помириться руками. 4. Выразить поддержку с помощью рук. 5. Пожалеть руками. 6. Выразить радость. 7. Пожелать удачи. 8. Попрощаться руками. Провести обсуждение в группе:

- Что было легко, что сложно?

- Кому было сложно молча передавать информацию?

- Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

- Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Упражнение «Интервью в парах»

Цели: развитие навыков самопрезентации, эмпатии, чувства принадлежности к группе через взаимодействие с каждым членом группы один на один; создание условий для доверительного общения. Группа разбивается на пары. За ограниченное время (5 минут) ставится задача собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга. Форма представления следующая: один участник встает за спину партнера по общению, кладет ему руки на плечи и рассказывает о нем от первого лица. Например, Лена встает за

спину Наташе и говорит: «Меня зовут Наташа, я...» и рассказывает все, что она узнала о Наташе, затем участники меняются местами.

Завершение занятия. «Обратная связь».

Получение информации ведущим об эмоциональном состоянии участников. Оценка эффективности работы группы. Можно использовать мягкую игрушку, которая передается по кругу во время высказываний участников.

Ритуал прощания: участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Встреча 2. Тема: «Что такое застенчивость»?

Цели встречи: познакомить с терминологией, сплотить группу участников хора.

Задания:

2. Теоретические основы застенчивости.

Цель – познакомить с теоретическими основами застенчивости.

3. Отрицательное в положительное. Цель – научить подростков видеть положительные стороны застенчивости.

4. Победите свою застенчивость. Цели: научить подростков видеть признаки своей застенчивости и преодолевать ее.

Ход занятия:

Понятие застенчивости.

Застенчивость — это свойство личности, которое приводит к определенным трудностям и напряжению в общении с незнакомыми людьми или в некоторых ситуациях взаимодействия. Застенчивость проявляется как зажатость, скованность, недостаток легкости в общении, раскованности. Характерными внешними проявлениями являются относительно высокая степень напряженности и импульсивности, румянец, застенчивый человек смотрит исподлобья, специфические позы выдают его зажатость и скованность. Как показывают исследования (Ф. Зимбардо, К. Изард, В. Н. Куницына, В. Л. Леви), тяжкое эмоциональное

состояние, переживаемое человеком, — это лишь часть общего нервно-психического напряжения, которое испытывает застенчивый человек в некоторых ситуациях общения. По определению Б. Н. Куницыной, застенчивость — это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения; проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

Застенчивость наиболее тесно связана со стыдом — эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность, и имеющей многообразные характерные проявления.

На психологическом уровне стыд может вызываться ситуацией, которая фокусирует внимание на «я» или на некотором аспекте «я», который оказывается «несоответствующим». Любое переживание, которое создает у человека чувство неуместного самораскрытия, может вызвать стыд.

Застенчивость — это свойство личности, характеризуется отсутствием свободы общения, наличием внутренней скованности. Ее называют наиболее распространенной причиной, осложняющей общение. Последствия застенчивости могут быть удручающими: отказ от встреч с новыми людьми, ограничение круга друзей и знакомых; невозможность выразить свое мнение и отстоять свои права; боязнь людей, особенно от тех, от которых исходит какая — то эмоциональная угроза.

Теперь рассмотрим положительные стороны застенчивости:

Как и все в жизни, застенчивость имеет две стороны медали. Мы рассмотрели отрицательные стороны застенчивости, но, несомненно, у нее есть и свои плюсы.

Часто родители застенчивых детей беспокоятся о том, найдут ли их дети свое место во взрослой жизни. Но ведь некоторые люди выбирают именно такой стереотип поведения, находя в нем своеобразное очарование.

Застенчивость позволяет детям сохранить свой внутренний мир, избавить его от грубого вмешательства со стороны. Это способствует сохранению у ребенка индивидуальности и самобытности.

Застенчивые дети очень разборчиво подходят к вопросу взаимоотношений. Некоторая отстраненность позволяет наблюдать за людьми со стороны и делать соответствующие выводы. Застенчивость помогает детям научиться неплохо разбираться в людях. Таким образом эти дети избегают общения с агрессивными, грубыми, жестокими людьми.

Стеснительного ребенка никто не сможет упрекнуть в навязчивости, агрессивности, манерности. Стеснительный ребенок может стать хорошим другом, если сумеет найти к нему подход. Он отлично улавливает нюансы настроения других людей, всегда внимателен, может выслушать, понять и посочувствовать.

Немало талантливых людей отличались своей застенчивостью – Николай Васильевич Гоголь, Антон Павлович Чехов, Михаил Юрьевич Лермонтов, Петр Ильич Чайковский и многие другие. Неуверенность в самом себе, поиск себя в мироздании толкает этих людей на выражение своих чувств и эмоций в виде литературных произведений, живописи, музыки.

В нашей стране существует тенденция рассматривать застенчивость как положительную особенность характера. Истоки таких суждений идут из далекого прошлого, вспомните русские сказки, положительные герои в них всегда обладали некоторой застенчивостью, а отрицательные, наоборот, описывались агрессивными и нахальными. В советское время застенчивость также была примером для подражания, считалось

непедагогичным хвалить детей, среди школьников и студентов устраивались собрания, на которых бичевали оступившихся, перечисляли недостатки, и это считалось нормальной, здоровой критикой, а самокритичность человека считалось высокой похвалой.

Как же победить свою застенчивость?

Сформировать адекватную самооценку (содействовать пониманию собственных достоинств и недостатков); проанализировать свой стиль общения, реакции окружения; помочь почувствовать себя принятым, красивым, успешным; постараться приобрести опыт позитивного проживания ситуации общения; научиться свободно выражать собственные эмоции; сформировать навык рефлексии, самоанализа; формирование принятия себя в полном объеме со всеми достоинствами и недостатками.

Упражнение «Скульптура»

Цель: формирование понятия об адекватной самооценке

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Обсуждение: 10 минут.

Завершение занятия. «Обратная связь».

Получение информации ведущим об эмоциональном состоянии участников. Обсуждение с участниками как они усвоили информацию о застенчивости, какие особенности застенчивости участники обнаружили у себя?

Ритуал прощания: участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Встреча 3. Тема: Роль застенчивости в нашей жизни. Цели встречи: объяснить необходимость преодоления застенчивости, развить мотивацию преодоления застенчивости перед выступлением.

Задания:

2. Сказка о застенчивости. Цели: улучшить эмоциональный климат, выбрать тему для обсуждения.

3. Хочу быть таким же... Цели: понять потребности подростков, визуализировать их задачи.

4. Профессиональные роли. Цели: развивать эмпатию, повышать внимательность к себе.

Ход занятия:

Ведущий читает сказку про застенчивость.

Жил на свете очень застенчивый человечек. Именно жил, а не жил-был. Потому что быть он не умел. Ему стена мешала, за которую он всегда прятался. Как только захочет что-нибудь сделать, так сразу застесняется и за стенку спрячется. А стенка у него была такая тесная, что он сам туда едва-едва помещался. Где уж там еще кого-нибудь в гости пригласить - тесно. Была эта стенка такая толстая, высокая, и состояла она из множества кирпичиков: “Я не могу”, “Я не умею”, “Я такой маленький и беззащитный”, “Меня никто не любит и не понимает” и еще много-много разных кирпичиков было в этой стенке.

Так неуютно было нашему человечку за своей стенкой. Только хочет выглянуть из-за нее, а перед глазами только большие серые кирпичи - ничего не видно за ними. Хочет наверх забраться, перелезть через стенку, дотронется, а кирпичи холодные, шершавые, руки стынют. Бывало, захочет человечек послушать, что же в мире за стеной происходит, вон, дети на улице подходят, говорят ему что-то, а каждый кирпичик так начинает громко кричать на разные лады: “Не могу”,

“Боюсь”, “Не умею”, что только их и слышно. А что за стеной происходит никак не увидишь.

Так и жил наш человечек много дней и ночей подряд за своей застенчивостью, как за каменной стеной. Плохо ему было там одному, скучно, страшно и одиноко. Только изредка солнечный лучик пробивался сверху к человечку, согревал его своим теплом, шептал ласковые слова, рассказывал, что в мире происходит, как люди там живут, как любят друг друга и доверяют и тем самым согревают сами себя и других как будто солнечным теплом. Не верил наш человечек этим рассказам. Как это доверять? Где эта вера? Где уж тут кому-то доверять, когда сам себе не веришь и даже не доверяешь. Не верил человечек лучику, а сам ему стеснялся сказать об этом, вдруг лучик обидится на него и совсем не будет приходить. Останется тогда человечек один одинешенек за своей каменной стеной. И от этих мыслей стена вокруг него становилась все толще, все холоднее, все страшнее. Теперь только изредка лучик пробивался сквозь нее и поэтому приходил все реже и реже. Однажды не выдержал человечек и доверился лучику, рассказал ему о своих горестях, о своих недовериях и сомнениях. Другими словами, сказал, как ему тут плохо и одиноко. И вот, что удивительно, не ушел лучик, не скрылся, а даже обрадовался этому доверию и сказал, что очень хочет помочь человечку в его беде.

- А для этого тебе нужно только почувствовать мое тепло, мою любовь к тебе. Закрой глаза, расслабься и только чувствуй, не думай ни о чем.

И стал лучик согревать человечка своим теплом и любовью. От этого в груди человечка становилось все теплее, теплее, приятное тепло разливалось по всему его телу, а в груди, там, где сердце, как будто загорелось маленькое солнышко. А пока человечек заполнялся этим теплом, он все рос, рос и стал уже не человечком, а человеком, а стена вокруг него стала похожа на игрушечный домик. Стал тогда человек

разбирать по кирпичику этот дом и каждый кирпич вертеть в руках и разглядывать. Вот кирпич “Я не могу” - интересно, а что это я не могу, когда я еще ничего не делал.

“Я маленький” - да я уже большой.

“Меня никто не любит” — вот, оказывается, как меня лучик любил, а я и не видел. Может и с другими также. Так и разобрал по кирпичику всю стенку. Огляделся вокруг - люди ходят, тепло и любовь друг другу дарят. И почувствовал человек, что солнышко внутри него светит ярко и греет жарко и стал делиться с другими этим теплом, а они в ответ дарили ему часть своего тепла. А еще оказалось, что вокруг так много людей за своими стенками сидят и выбраться не могут. И понял человек, что у каждого из них есть свой лучик, только надо довериться ему и открыть душу для его тепла. А часть кирпичиков оставил человек себе и надевал свою стенку только тогда, когда хотел побыть один, подумать или помечтать.

Упражнение «Я могу, я умею»

«Я могу, я умею»

Каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут ... Я люблю (умею, могу) делать ...»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?
- Кому показалось, кто-то хвастается?
- Узнали ли вы что-то новое о людях?
- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

Ведущий помогает участникам прийти к выводу о том, что нас так воспитывали (а мы так воспитываем своих детей), обращая внимание прежде всего на минусы, а не на плюсы, дети становятся подавленными. Подавленные дети – дети с низкой самооценкой.

Упражнение «Комната»

Цель: анализ состояния других людей, развитие эмпатии

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Ход упражнения: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои...

Обсуждение: Какие мысли возникали в процессе выполнения задания? Какие предметы тебе были ближе? Почему? От чего зависит успех данного упражнения? Какие выводы можно сделать из этого задания?

Завершение занятия. «Обратная связь».

Получение информации ведущим об эмоциональном состоянии участников. Обсуждение занятия с участниками.

Ритуал прощания: участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Встреча 4. Тема: Развитие доверия. Цель встречи – развитие навыков целеполагания, методов построения доверия, позитивного мышления.

Задания:

2. Достижимая цель. Цель – научить подростков ставить цели взаимодействия с ровесниками в разных ситуациях.

3. Исправление ошибок. Цель – осмыслить положительные стороны негативных ситуаций во взаимоотношениях с родителями и педагогами.

4. Хвалите себя. Цель – улучшить самооценку и уверенность в стрессовых ситуациях.

5. Моя самооценка. Цель – улучшить уверенность во взаимоотношениях с педагогами.

Упражнение «Видеть то, что скрыто»

Цель: развитие позитивного мышления.

Вводное слово: «Выполняя это упражнение, вы научитесь видеть положительные стороны в любой ситуации, вам станет намного легче

избегать стрессов. Также вы увидите, как можно помочь близким людям, когда они чем-то обеспокоены. В нашей жизни большинство людей привыкли воспринимать любую сложную ситуацию как негативную (т.е. видят в ней только минусы). В новостях чаще всего говорят только плохие новости. Люди привыкли жаловаться и возмущаться, что приводит к постоянным стрессам и соответственно болезням. На самом деле практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Именно это поможет вам с лёгкостью выходить из затруднительных ситуаций». Ведущий записывает на доске пример одной проблемной ситуации. Далее участники пытаются найти положительные стороны предложенной проблемы. Количество плюсов первой ситуации должно быть не меньше 10, второй ситуации – 15. Разбирая третью проблему, дети должны найти не меньше 20 плюсов. Всё для наглядности записывается на доске. При возникновении сложностей, ведущий помогает детям взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.). После того, как один пример тщательно проработан, каждый из участников должен вспомнить последнюю актуальную для себя ситуацию и самостоятельно найти положительные моменты. В завершении каждый зачитывает то, что у него получилось. В оставшееся время прорабатываются проблемы, предлагаемые подростками. Чем больше ситуаций проработано, тем крепче этот навык закрепится в сознании подростков. Такое большое количество плюсов помогает человеку выйти за грань стереотипного мышления. В завершении проводится рефлексия: (примеры проблемных ситуаций):

- после дождя вас обрызгала машина
- в автобусе у вас украли деньги
- в школе возник конфликт с учителем
- расстались с любимым человеком

Упражнение «Цвет эмоций»

Цель: сплочение группы, создание доверительных отношений.

Выбирается водящий. По сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его. Водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

Упражнение «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Ход упражнения: участники по очереди говорят друг другу комплименты. Все комплименты, сказанные о человеке, записываются лично им в тетрадь.

Рефлексия: Какие мысли и чувства возникали в процессе выполнения? Почему чаще всего при такой процедуре люди начинают стесняться? Что тебе было легче говорить или получать комплименты? Как влияет на отношения между людьми умение говорить комплименты?

Упражнение «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Ритуал прощания: участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Встреча 5. Тема: Какой я?

Цель встречи – научить подростков самопрезентации разрешения негативных ситуаций перед выступлением.

Задания:

2. Я сделал это! Цель – создать среду для самопрезентации разрешения негативных ситуаций во взаимоотношениях с окружающими людьми и преодоления застенчивости перед выступлением.

3. Застенчивость. Цели: вовлечь воспитанников в групповые музыкальные задания, выявить мотивы каждого ученика и их готовность к сотрудничеству, выявить и поддержать самооценку, в понятной форме объяснить ее другим ученикам, дать им возможность сравнить свою самооценку и самооценку других учащихся.

Ход занятия:

Мини-лекция «Застенчивость и её влияние на меня».

Время: 5 минут

Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений – от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Кое-кто, кажется, сам предпочитает застенчивость в качестве своего жизненного стиля; для других она – суровый приговор без надежды на помилование.

На одном полюсе данного спектра находятся те, кто обществу людей предпочитает мир книг, мыслей, предметов и явлений природы. Писатели, ученые, изобретатели, путешественники, вероятно, выбирают дело своей жизни таким образом, чтобы большую часть времени проводить в мире, мало населенном людьми. Они преимущественно интроверты, и общение с другими людьми для них менее привлекательно, чем уединение.

Но среди застенчивых имеются разные уровни: начиная с тех, кто легко взаимодействует с людьми в случае необходимости, и заканчивая теми, для кого общение затруднительно, поскольку они не могут поддержать беседу, обратиться к группе людей, просто потанцевать или непринужденно вести себя за общим столом.

Наибольшая часть застенчивых относится к среднему уровню: это те, кто чувствует страх и неловкость при столкновении с определенными обстоятельствами и определенными типами людей. Внутренний дискомфорт у таких застенчивых достаточно велик, чтобы пагубно влиять на их жизнь и поведение, поскольку он мешает или вовсе не позволяет им сказать то, что они думают, или сделать то, что они хотят.

Иногда смущение пытаются скрыть под маской развязности и напористости, а это производит отталкивающее впечатление.

Поскольку столь различные реакции имеют один и тот же источник – страх перед людьми, поведение человека не может служить надежным показателем того, насколько велика степень его застенчивости. Конечно, застенчивость сказывается на нашем поведении, но ее влияние неоднозначно и необязательно очевидно. В конечном счете, вы застенчивы, если считаете себя таковым, независимо от того, как вы себя ведете на людях.

Некоторым застенчивым недостает тех навыков, которые запускают механизм человеческих взаимоотношений. Они не знают, как начать разговор, как попросить прибавки к зарплате или как ответить урок. Другим не хватает смелости поступить так, как они считают правильным.

Известные люди, страдавшие от застенчивости:

Известный физик Лев Ландау, лауреат Нобелевской премии, страдал от своей застенчивости и робости. Он часто думал, что окружающие люди смеются над ним, считая нелепым. Он придумал, как преодолеть свою застенчивость, и решил напрямую взаимодействовать со своими страхами. Биографам хорошо известно, что из-за сильного желания преодолеть свою неуверенность в себе, Лев Ландау прогуливался по Невскому проспекту с привязанным к шляпе воздушным шариком, подходил к незнакомым людям представительной внешности и задавал им вопросы. Практически проводил интервью. Вызывался читать лекции

перед студентами и открытые лекции, на которые могли прийти все желающие.

Стивен Кинг говорил о том, как можно преодолеть робость и застенчивость: «Возможностей для сомнения в себе миллион. Если я пишу быстро, записывая сюжет, как он приходит на ум, только проверяя имена и существенные моменты биографии персонажей, мне удастся сохранить первоначальный энтузиазм и в то же время убежать от сомнений в себе, которые только и ждут момента».

Альберт Эйнштейн - великий ученый в детстве был стеснительным и робким. Ему не удавалось быть душой компании среди сверстников, поскольку он не знал, как преодолеть застенчивость и неуверенность в себе. Большая любовь и неподдельный интерес к физике позволили ему почувствовать себя более твердым и сильным. Вскоре нашлись единомышленники, с которыми у Эйнштейна было много общего. Нерешительность Эйнштейна не затрагивала научную сферу его деятельности. Он произнес однажды мудрые слова, ставшие крылатой фразой: «Человек, который никогда не ошибался, никогда не пробовал сделать что-нибудь новое».

Для того чтобы помочь себе преодолеть застенчивость перед выступлением, можно последовать следующим советам:

- Сделайте коллаж своих достижений: грамоты и дипломы, которые вы когда-либо получали на конкурсах, благотворительных концертах. Пусть они мотивируют и напоминают о ваших успехах;
- Заведите «Дневник успехов». Записывайте в нем дела, которые вам удались хорошо, например: успешное воспроизведение своей музыкальной партии, пение без фальшивых нот и т.п. Все это маленькие успехи, способные подкрепить вашу уверенность в себе;
- Научитесь чувствовать свое тело. Перед выступлением сердце начинает сильно биться, мышцы перенапрягаются, руки и голос начинают дрожать. Если вы научитесь контролировать свое тело и погашать подобные

реакции, то и страх перед выступлением сойдёт на нет. Многие характеризуют застенчивость как резко возрастающую тревогу. Как только вы ощутили ее первые «симптомы», начинайте дышать глубже и заставьте себя улыбнуться. Размеренные глубокие вдохи и выдохи приведут сердцебиение в норму, а позитив окажет психологическую поддержку. Ведь мы улыбаемся, когда причин для страха нет.

Упражнение «У тебя все получится!»

Цель: создание условий для сближения группы. Ведущий предлагает каждому участнику поддержать своего соседа справа, ведь всем необходимо, чтобы рядом были те, кто может помочь и делом, и добрым словом. Каждый по очереди поворачивается к своему соседу справа и, пожав ему руку, говорит: «Я верю, у тебя все получится!»

Упражнение «Назови свои сильные стороны»

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказывать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том что дает ему чувство уверенности в себе. Не обязательно говорить только о положительных чертах. Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

Подведение итогов занятия. В конце занятия подводятся итоги. Нужно выяснить у участников: как они себя чувствуют? Что они вынесли из этого занятия? Что им понравилось или не понравилось?

Ритуал прощания: участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Встреча 6. Тема: Самосовершенствование.

Цель встречи – научить подростков выполнять сольные задания самостоятельно и уверенно.

Задания:

2. Ткани. Цель – создать позитивный климат.

3. Начните действовать прямо сейчас. Цель – помочь учащимся улучшить свои навыки самостоятельного сольного выступления.

4. Уверенные интонации. Цель – помочь воспитанникам выработать уверенные интонации.

5. Хромающая обезьяна. Цели: разогреть, снять напряжение.

Ход занятия:

- Добрый день! Я очень рада видеть каждого из вас!

- Сегодня я приглашаю Вас принять участие на занятии по повышению уверенности в себе. Во время занятия мы с вами определим вашу самооценку и отработаем навыки уверенного поведения.

Часто можно услышать: «Зазвездился! Самооценка у него завышенная!».

Или, наоборот, застенчивому, стеснительному человеку приписывают заниженную самооценку. Да и у кого из нас нет комплексов, идущих за нами из детства? А все они так или иначе связаны с нашей самооценкой.

- Так что же такое самооценка?

- Что влияет на нашу самооценку?

- Что такое уверенность в себе?

Уверенность в себе - переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

- Как можно определить уверенного человека? (ответы подростков)

Уверенный человек всегда:

1. Смотрит другим в глаза, даже когда предъявляет человеку претензии и отводит глаза в сторону, когда выслушивают возражения.
2. Не подходит слишком близко к партнёру, не напирает на него, но и не прячется в стороне, не отгораживается от него стулом, партой, сумочкой или чем-то другим.
3. Жестикулирует в меру и, как говорится, в тему высказывания.
4. Говорит достаточно громко, чтобы быть услышанным. Интонация ровная, речь связная, чёткая, логически согласованная.
5. Умеет выслушать партнёра до конца, не перебивая.
6. Чувствует себя спокойно, уверенно, не волнуется, не робеет, не агрессивен.
7. Открыто говорит о своих правах, желаниях, намерениях, действиях, но не капризничает, не стонет и не ноет.
8. Выражает свои требования от первого лица: «я...», «мне...», «меня...» и т.д.
9. Говорит кратко и чётко, не разглагольствует, но и не тараторит.
10. Умеет аргументировать своё мнение, требование, желание, действие однозначно и без витиеватости.

- Встаньте в круг и телом покажите, насколько процентов вы в себе уверены?

- Удобно ли вам стоять? А так ходить? Что хочется сделать?

- Встаньте уверенно, улыбнитесь и уверенно назовите свое имя.

Давайте поработаем над нашей самооценкой и уверенностью в себе.

Упражнение «Воображение успеха»

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Релаксация.

Сядьте удобно, закройте глаза. Почувствуйте свое дыхание - ровное и спокойное, с каждым выдохом уходит напряжение и тело расслабляется.

Представьте себе, что вы присутствуете на церемонии награждения. Оглянитесь вокруг, какие люди вас окружают, как они одеты, что вручают победителям, как оформлен зал. Представьте, за что вручаются награды... как люди выходят на сцену. И вот объявляют, что первое место занял.. и вы слышите свое имя! Какие чувства у вас возникли? Представьте, что вы легко и уверенно поднимаетесь по ступеням на сцену и получаете долгожданную награду! Рассмотрите ее, за что вам ее вручили? Вам предоставили возможность для ответного слова, что вы скажете?.. Почувствуйте себя победителем! Запомните это чувство и сохраняйте в себе!

Зафиксируйте на листах - чувство победы, награду (что вручили и за какое достижение).

Упражнение «Афоризмы»

На доске и стенах развешаны афоризмы про счастье и успех. Задача участников - выбрать и записать на свой лист тот, который его больше мотивирует на успех.

- «Единственное искусство быть счастливым - сознавать, что счастье твое в твоих руках» (Ж.-Ж.Руссо).
- «Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным» (Сенека). «Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки» (Т.Рузвельт).
- «И после плохого урожая нужно сеять» (Сенека).
- «Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф.Рабле). «Один видит в луже только грязь, а другой - звезды, все зависит от того, что у человека внутри» (Неизвестный автор).

- «Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть» (Э.Хаббарт).
- «Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха» (Д.Карнеги).
- «Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог» (Ч.Диккенс).

Упражнение «Хромающая обезьяна»

Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: "Сейчас я попрошу вас выполнить одно упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды "Начали!" до команды "Стоп!". Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал-хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30-120 секунд под "жидкие аплодисменты".) Стоп!"

Это упражнение вызывает особый интерес при первом выполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не думали никогда. Упражнение обычно проходит весело и вызывает смех и эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения. Первый хлопок обычно вызывает серию ответных отвлечений, и это простейшее взаимодействие иногда дает чувство общности и помогает легче перенести удар по самолюбию, который может нанести первый промах. Если ведущий желает перевести упражнение в русло индивидуальной работы и фиксацию отвлечений сделать делом совести каждого, то он может предложить участникам вместо хлопка беззвучно поднимать руку.

Ритуал прощания: участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Встреча 7. Тема: Эмоции.

Цель встречи: научиться «читать» чужие эмоции и выражать собственные.

Задачи:

- научиться понимать свои эмоции и эмоции окружающих
- научить подростка быть раскованным

Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: развить навык выражения собственных эмоций и чтения эмоций окружающих.

Ход упражнения:

Оборудование: карточки с названиями эмоций.

Ведущий раскладывает заранее подготовленные карточки с названиями эмоций на столе и предлагает выбрать участникам по 1 карточке. Карточки нельзя показывать друг другу.

Все участники рассаживаются по местам. Вызывается первый доброволец. Ведущий просит каждого участника изобразить эмоцию из своей карточки (кроме добровольца). Дает несколько секунд добровольцу предварительно ознакомиться с тем, что тот увидел, и ведущий называет эмоцию одного из участников. Доброволец должен угадать кому именно принадлежит заданная эмоция. Угадав — доброволец садится на место угаданного. Участник чью эмоцию угадали, встает и игра продолжается. Участник называет следующую эмоцию. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 3–4 незадействованных участника (эмоции). Участник, вышедший в этот момент, угадывает кому принадлежат оставшиеся 3–4 эмоции (тренер предварительно их называет).

Обсуждение (10 минут): ведущий просит поделиться участников полученным опытом:

- удалось ли выразить эмоцию, которая им досталась?
- удалось ли распознать эмоции других участников?

– что оказалось самым сложным в распознавании эмоций других людей?

Упражнение «Ролевая гимнастика»

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека преодолеть застенчивость.

Подростки по очереди выполняют ряд заданий:

1) Рассказать известное стихотворение:

1. очень быстро - «с пулеметной скоростью»;

2. как иностранец;

3. как робот;

4. шепотом;

5. очень медленно - со скоростью черепахи.

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

Упражнение «Презентации эмоций»

Цель: развитие эмоциональности

Ребята, как вы считаете можно ли по лицам людей догадаться о том настроении, которое они испытывают? Давайте по очереди изображений эмоций у людей: радости, грусти, злобы, страха, безгливости, высокомерия и т.д.

Ритуал прощания

В конце занятия делимся впечатлениями от совместной работы.

Подростки встают в круг и по очереди говорят, что они нового узнали и т. п.

Ритуал прощания: участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Встреча 8. Тема: Окончание реализации программы. Цели встречи: провести повторное тестирование и проанализировать полученные результаты.

Задания:

2. Психодиагностика. Цель – определить результаты.

3. Самоанализ. Цель – сравнить результат повторного тестирования с первичным тестированием.

«Заключительная рефлексия»

На последнем занятии происходит заключительное обсуждение для качественной оценки эффективности реализации программы, закреплении полученных знаний, умений и навыков.

Примерный список вопросов для обсуждения:

Какие упражнения из нашего курса вы помните? Какие из упражнений вам понравились больше и чем именно? Как вы оцениваете изменения собственной личности? Какие упражнения повлияли на изменение в лучшую сторону? Какие выводы появились у вас в процессе реализации программы? Как это может повлиять на вашу жизнь? Изменились ли у вас отношения с окружающими? Смогли ли вы лучше понять себя за время занятий? Что нового вы узнали о собственной личности? Каковы ваши дальнейшие планы? Собираетесь ли вы работать над собой и дальше? Что вам в этом может помочь, а что помешать? Как вы оцениваете свой уровень эмпатии по сравнению с первым занятием? Стали ли вы лучше понимать других людей?

Ритуал прощания

Ведущий произносит: «Давайте подумаем, что вы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Ведущий подводит итоги всех занятий: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?.. (обсуждение)

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая,

уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня выраженности застенчивости подростков по методике «Методика диагностики застенчивости» К. С. Чечулиной «до» и «после» проведения программы коррекции

Инициалы испытуемого	Количество баллов «до»	Уровень застенчивости	Количество баллов «после»	Уровень застенчивости
А.О.	3	низкий	3	низкий
С.А.	4	низкий	4	низкий
П.Т.	6	низкий	5	низкий
Э.Р.	7	низкий	7	низкий
Р.И.	8	низкий	8	низкий
Д.У.	8	низкий	6	низкий
Р.К.	10	низкий	10	низкий
В.А.	13	средний	8	низкий
Ш.И.	13	средний	9	низкий
Г.Г.	15	средний	10	низкий
П.О.	17	средний	9	низкий
П.Е.	18	средний	10	низкий
С.Р.	20	средний	10	низкий
С.А.	25	средний	21	средний
И.Е.	27	средний	20	средний
С.Н.	27	средний	22	средний
Н.Н.	32	высокий	30	средний
П.В.	35	высокий	28	средний
О.Ж.	36	высокий	28	средний
Ж.А.	38	высокий	30	средний
Т.О.	38	высокий	29	средний
Л.А.	43	высокий	30	средний
В.Г.	44	высокий	30	средний
У.Д.	48	высокий	31	высокий
Н.И.	50	высокий	39	высокий
К.И.	53	высокий	41	высокий
Ц.В.	53	высокий	43	высокий
Г.Э.	55	чрезвычайно высокий	45	высокий
М.Н.	55	чрезвычайно высокий	42	высокий
Ф.И.	56	чрезвычайно высокий	43	высокий

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня самооценки у подростков по методике «Лесенка» В.Г. Щур «до» и «после» проведения программы коррекции

Инициалы испытуемого	Самооценка «До»	Самооценка «После»
М.Н.	Низкая	Заниженная
Г.Э.	Низкая	Заниженная
Ф.И.	Низкая	Низкая
К.И.	Низкая	Заниженная
У.Д.	Низкая	Заниженная
Ц.В.	Низкая	Заниженная
Н.И.	Низкая	Заниженная
Л.А.	Низкая	Заниженная
Ж.А.	Низкая	Заниженная
О.Ж.	Низкая	Заниженная
Т.О.	Низкая	Заниженная
В.Г.	Низкая	Заниженная
Н.Н.	Заниженная	Адекватная
И.Е.	Заниженная	Адекватная
П.В.	Заниженная	Адекватная
С.А.	Заниженная	Адекватная
С.Н.	Заниженная	Адекватная
С.Р.	Заниженная	Адекватная
П.Е.	Заниженная	Адекватная
П.О.	Заниженная	Адекватная
Д.У.	Адекватная	Адекватная
В.А.	Адекватная	Адекватная
Р.И.	Адекватная	Адекватная
Ш.И.	Адекватная	Адекватная
Р.К.	Адекватная	Адекватная
Г.Г.	Адекватная	Адекватная
С.А.	Завышенная	Адекватная
П.Т.	Завышенная	Адекватная
Э.Р.	Завышенная	Адекватная
А.О.	Завышенная	Завышенная

Таблица 4.3 – Результаты исследования самооценности по методике «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантелеев (МИС) «до» и «после» проведения программы коррекции

Инициалы испытуемого	Шкала 5 самооценности	
	Значения самоценности «До»	Значения самоценности «После»
А.О.	7	9
С.А.	9	9
П.Т.	8	10
Э.Р.	8	9
Р.И.	7	8
Д.У.	6	8
Р.К.	8	10
В.А.	6	9
Ш.И.	6	8
Г.Г.	7	9
П.О.	5	7
П.Е.	8	10
С.Р.	7	9
С.А.	6	7
И.Е.	6	7
С.Н.	7	9
Н.Н.	3	5
П.В.	3	5
О.Ж.	5	7
Ж.А.	4	6
Т.О.	4	4
Л.А.	3	5
В.Г.	3	4
У.Д.	4	5
Н.И.	3	5
К.И.	5	6
Ц.В.	3	5
Г.Э.	3	4
М.Н.	3	3
Ф.И.	3	3

Таблица 4.4 – Расчет Критерия Т-Вилкоксона для показателей уровня выраженности застенчивости подростков по методике «Методика диагностики застенчивости» К. С. Чечулиной

№ п/п	Ф.И.	Значения до эксперимента	Значения после эксперимента	Сдвиг (t после – t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	А.О.	3	3	0	0	-
2	С.А.	4	4	0	0	-
3	П.Т.	6	5	-1	1	2
4	Э.Р.	7	7	0	0	-
5	Р.И.	8	8	0	0	-
6	Д.У.	8	6	-2	2	4,5
7	Р.К.	10	10	0	0	-
8	В.А.	13	8	-5	5	13,5
9	Ш.И.	13	9	-4	4	9,5
10	Г.Г.	15	10	-5	5	13,5
11	П.О.	17	16	-1	1	2
12	П.Е.	18	15	-3	3	7
13	С.Р.	20	20	0	0	-
14	С.А.	25	21	-4	4	9,5
15	И.Е.	27	20	-7	7	21,5
16	С.Н.	27	22	-5	5	13,5
17	Н.Н.	32	30	-2	2	4,5
18	П.В.	35	30	-5	5	13,5
19	О.Ж.	36	30	-6	6	18
20	Ж.А.	38	31	-7	7	21,5
21	Т.О.	38	38	0	0	-
22	Л.А.	43	36	-7	7	21,5
23	В.Г.	44	38	-6	6	18
24	У.Д.	48	45	-3	3	7
25	Н.И.	50	44	-6	6	18
26	К.И.	53	50	-3	3	7
27	Ц.В.	53	52	-1	1	2
28	Г.Э.	55	48	-7	7	21,5
29	М.Н.	55	50	-5	5	13,5
30	Ф.И.	56	51	-5	5	13,5
Сумма рангов						429

Гипотезы:

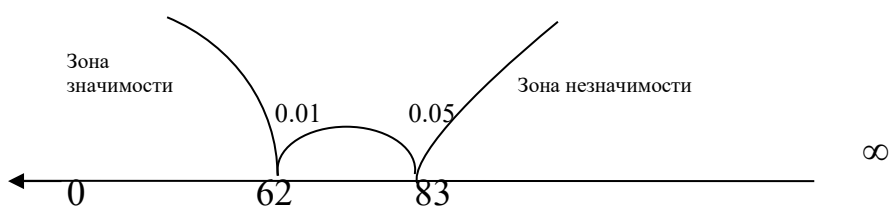
H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла индекса уровня застенчивости не превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения балла индекса уровня застенчивости превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{\text{эмп}} = 0$$

Критические значения T при $n=23$ (с учетом вычета нулевых сдвигов).

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
23	62	83



$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$ – сдвиги в типичную сторону по интенсивности достоверны.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Этап I. «Целеполагание внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Анализ и обобщение психолого – педагогической литературы по проблеме исследования.	Обсуждение, анализ.	Самообразование, поиск и анализ литературы.	1	Март 2020г. – Сентябрь 2022г.	Педагог-психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Выделить цели и задачи внедрения программы коррекции.	Обсуждение, анализ материалов по теме внедрения программы, круглый стол.	Самообразование, консультации у научного руководителя, анализ документации.	1	Март 2020г. – Сентябрь 2021г.	Научный руководитель
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ программ внедрения.	Самообразование, анализ документации, работа по разработке этапов исследования.	1	Март 2020г. – Сентябрь 2021г.	Педагог-психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности педагогов к участию в исследовательской работе	Анализ	Анализ документов, работа по составлению программы внедрения.	1	Октябрь 2021г. – Март 2022г.	Педагог-психолог, администрация МУДО

Этап II. «Формирование положительной установки на внедрение программы преодоления программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации МУДО и заинтересованных субъектов	Формирование готовности внедрить программу, психологический подбор и расстановка субъектов	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги, беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы	Беседа по предмету внедрения программы с методистом и зам. директора МУДО.	1	Апрель 2021г.	Педагог-психолог, администрация МУДО
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у участников	Пропаганда передового опыта по внедрению программы коррекции в МУДО и их значимости для МУДО, актуальности внедрения программы	Методические консультации, консультации для участников	Беседы, семинары,	1	Апрель 2021г.	Педагог-психолог, администрация МУДО

Этап III. «Изучение предмета внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания».						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения программы и документации	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Май 2021г.	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги.	1	Май 2021г.	Педагог - психолог
3.3. Изучить методику внедрения программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Май 2021г.	Педагог-психолог

Этап IV. «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания».						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения программы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Анализ, собеседование, обсуждение	Тематические мероприятия	6	Сентябрь 2021г.	Педагог-психолог, администрация МУДО
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации	1	Сентябрь 2021г.	Педагог-психолог, администрация МУДО
4.3. Обеспечить участникам условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в МУДО по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка	Производственное совещание, анализ документации МУДО	1	Сентябрь	Педагог-психолог, администрация МУДО
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по внедрению программы	Изучение состояния дел в МУДО, корректировка программы	Работа психологической службы МУДО	5	Сентябрь 2021- Декабрь 2021	Педагог-психолог, администрация МУДО

Этап V. «Фронтальное освоение предмета внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания».						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать педагогический состав образовательной организации на внедрение программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по профилактической деятельности, тренинги	Мероприятие просветительской направленности	1	Сентябрь 2021г. – февраль 2022г.	Педагог-психолог, администрация МУДО
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения профилактической деятельности, самообразование, тренинги	Консультации, семинар	1	Март 2022г.	Педагог-психолог, администрация МУДО
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел по теме внедрения программы, обсуждения	Совещание, анализ документов	1	Март 2022г.	Педагог-психолог, администрация МУДО
5.4. Освоить всем коллективом участников предмет внедрения программы	Фронтальное освоение программы	Обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Консультации	1	Апрель 2022г.	Педагог-психолог, администрация МУДО

Этап VI. «Совершенствование работы над предметом внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу.	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Семинар по теме внедрения, анализ материалов	1	Сентябрь 2022г.	Педагог-психолог, администрация МУДО
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Собрание, анализ документации, работа психологической службы	1	В течение 2022 г. согласно графику	Педагоги, психолог и специалисты МУДО.
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел по теме внедрения программы, методическая работа	Методическая работа	3	Сентябрь-Октябрь 2022г.	Педагог-психолог, администрация МУДО

Этап VII. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы коррекции застенчивости подростков в условиях студии музыкального воспитания».						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения программы	Методическое руководство, помощь в обобщении передового опыта по внедрению предмета исследования.	Наблюдение, изучение документов	Педагогическая монография, методические рекомендации, научные статьи.	5	В течение 2022 г. согласно графику	Педагог-психолог
7.2. Осуществить наставничество над другими ОО, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах	1	В течение 2022 г. согласно графику.	Педагог-психолог, администрация МУДО
7.3. Осуществить пропаганду опыта внедрения программы в МУДО	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	2-3	Согласно графику	Педагог-психолог, администрация МУДО
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность	Семинары, написание научной работы.	2	В течение 2022 г. согласно графику	Педагог-психолог, администрация МУДО