

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

Преодоление застенчивости в подростковом возрасте

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 3 курса 355 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Власовой Галины Валентиновны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

подпись дата

Н.П. Кириленко

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

подпись дата

М. В. Григорьева

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Застенчивость затрудняет адаптацию в обществе. Люди с такой характеристикой личности, как застенчивость, испытывают большие трудности в установлении межличностных контактов; недостаточно активны в производстве и жизнедеятельности в целом; зависимы от других, ранимы, внушаемы, их чрезмерно беспокоит оценка себя другими людьми. По настоящему застенчивый человек не будет претендовать на лидерство, он не настолько конкурентен, очень обостренно реагирует на критику к себе, погружается в уныние, а в крайних случаях может впасть в депрессию. Застенчивому человеку кажется, что он хуже других. Но, с другой стороны, он сам не идет на контакт с другими людьми, стесняется себя проявить. Сугубая сосредоточенность на своих переживаниях мешает выразить участие к ближнему, ему трудно кого-нибудь пожалеть. Помощь застенчивому ребенку необходимо вести по направлению повышения его самооценки и налаживания контактов с окружающими людьми. Поэтому необходима специальная работа психологов по преодолению застенчивости.

Социально-психологические, экономические и педагогические условия современной жизни диктуют необходимость развития лидерских качеств. Коммуникативные умения, уверенность в себе, настойчивость главные требования к конкурентоспособности современного молодого поколения.

С нашей точки зрения, один из способов формирования и развития данных умений является преодоление застенчивости. Несмотря на то, что застенчивость является естественным этапом в развитии подростков, она негативным образом отражается на процессе взаимодействия подростков с социальным окружением. Застенчивость не позволяет подросткам переживать новый социальный опыт, примерять на себе новые социальные роли, негативным образом сказывается на расширении представлений о себе и представлений о других. Следует также отметить, что застенчивость является негативным фактором в установлении межличностных контактов.

Вышесказанное позволяет нам обозначить проблему преодоления застенчивости и подчеркнуть актуальность, продиктованную необходимостью разработать программу коррекции застенчивости в подростковом возрасте.

Особое значение данная работа приобретает в подростковом возрасте, так как, с одной стороны, в этот период происходит становление личности, и проблема застенчивости обостряет процессы социализации, с другой – характерно формирование возрастной застенчивости, наиболее поддающейся коррекции.

Вплоть до 70-х годов XX в. феномен застенчивости не изучался систематически. Изначально интерес к данной проблеме ограничивался определением ее структурных особенностей, а также влиянием застенчивости на развитие различных психических процессов в детстве. Ф. Зимбардо впервые предпринял комплексное исследование застенчивости, используя «Стенфордский опросник застенчивости»[11]. Современные исследования психологического феномена застенчивости особо направлены на изучение трудностей общения в социуме. Застенчивость – одна из самых сложных проблем межличностных отношений, ей занимались и занимаются отечественные и зарубежные ученые: А.А. Реан, Ф. Зимбардо, Д. Изард, Ю.М. Орлов, Д. Каплан, Т.Л. Шишова и другие.

Однако в настоящее время можно выделить противоречие между личностным и общественным значениями преодоления застенчивости для подростков и необходимостью дальнейшего теоретического обоснования и методического обеспечения решения данной проблемы. Поэтому актуальность проблемы определяют выбор темы исследования: «Преодоление застенчивости в подростковом возрасте».

Объект изучения: феномен застенчивости.

Предмет исследования: преодоление застенчивости в подростковом возрасте.

Цель исследования: психологические возможности преодоления застенчивости у подростков в условиях общеобразовательной организации.

Гипотезы: высокий уровень застенчивости обусловлен низкой самооценкой и проявлением негативных эмоций в общении, тем самым возможно понижение уровня застенчивости за счет создания условий для формирования объективной самооценки и приобретения опыта положительных эмоций в общении, снижения тревожности.

Задачи:

- 1) провести теоретический анализ понятия «застенчивость» и определить психологические факторы ее возникновения и развития;
- 2) раскрыть возрастные особенности застенчивости подростков;
- 3) выделить основные психолого-педагогические подходы к преодолению застенчивости;
- 4) выявить взаимосвязи между уровнем застенчивости, самооценкой и переживаемыми эмоциями;
- 5) разработать психолого-педагогические рекомендации по преодолению застенчивости у подростков в условиях общеобразовательной организации;

Использовался комплекс следующих **методов:**

- теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогических и психологических источников;
- эмпирические: диагностический тест застенчивости А.Б. Белоусовой, шкала дифференциальных эмоций К. Изарда, тест самооценки Дембо-Рубинштейн;
- методы первичной математико-статистической обработки данных: среднее, стандартное отклонение; методы вторичной обработки математико-статистической обработки данных: критерий Фишера, линейный корреляционный анализ, критерий Стьюдента, критерий Колмогорова-Смирнова.

Теоретическая значимость работы состоит в анализе, структуризации и описании феномена застенчивости в подростковом возрасте с опорой на современные данные.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования положений ВКР при разработке методического обеспечения преодоления застенчивости в подростковом возрасте.

Экспериментальная база исследования: Исследование проходило на базе Православной классической гимназии города Саратова. В исследование приняли участие 60 человек. Выборка была репрезентативной и однородной по показателю пола, возраста, успеваемости и материальному положению.

Структура работы. Работа состоит из двух глав, первая глава посвящена теоретическому анализу феномена застенчивости в подростковом возрасте, вторая глава содержит результаты экспериментального изучения личностных особенностей подростков склонных к застенчивости, рекомендации по преодолению застенчивости в подростковом возрасте. Общий объем работы составляет 61 страницу.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В исследовании приняли участие подростки в количестве 60 человек. Все опрошенные обучаются в Православной гимназии города Саратова.

Исследование проводилось после уроков в условиях, привычных для детей. Для определения уровня застенчивости использовался метод самооценки, разработанный А.Б. Белоусовой. В качестве метода, позволяющего выявить уровень развития самооценки, была выбрана шкала самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М.Прихожан. Применение «Дифференциальной шкалы эмоций К. Изарда» позволит описать эмоциональное самочувствие подростков в ситуации общения.

На первом этапе исследования использовалась методика, направленная на изучение уровня застенчивости у подростков. Диагностика по данному методу проводилось в индивидуальном порядке. С испытуемым вначале знакомились, заводили непринужденную беседу, а затем предлагали ответить на вопросы. Если подросток отказывался выполнять просьбу, на этом не настаивали. Время, отводимое на выполнение задания, составляет 5-10 минут.

Затем диагностировался уровень самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, которая основывается на непосредственном оценивании школьниками ряда личностных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. В исследовании предлагалось, используя вертикальные линии, поставить отметки определенными знаками уровень развития у обследуемых этих качеств (показатель самооценки) и желательный уровень качеств, которых хотелось бы иметь. Была осуществлена раздача листовок с указанием инструкции и задания.

Заключительный этап констатирующего эксперимента – диагностика самочувствия испытуемого. Если в эмоциональной сфере доля переживания негативных эмоций преобладает, то у испытуемого застенчивость является личностной чертой.

Тестирование по всем методикам проводилось индивидуально, после предварительного получасового знакомства ребенка с экспериментатором. Между экспериментами делались небольшие (5-6 минутные) перерывы.

После проведения диагностических процедур сопоставляются средние показатели по результатам, полученным в каждом эксперименте. В результате установились взаимосвязь между полученными показателями и уровнем застенчивости, чтобы основываться на этих данных при составлении коррекционной программы.

Итак, на первом этапе нашего исследования мы диагностировали уровень застенчивости у подростков – с целью выявления уровня и доминирующего вида.

Результаты исследования демонстрируют повышенный уровень застенчивости в подростковом возрасте. По результатам теста были проранжированы ситуации, люди, с высокой вероятностью вызывающие состояние застенчивости у застенчивых субъектов, мысли, физиологические и поведенческие реакции, возникающие у них в этом состоянии. Оказалось, что в большей степени способствуют возникновению состояния застенчивости ситуации, когда он находится в центре внимания большой группы людей, когда его обижают, оскорбляют, оценивают, критикуют или сравнивают с другими. Наиболее вероятно возникновение данного состояния у застенчивого, если он общается с авторитетными людьми, очень умными людьми или незнакомцами. Состояние застенчивости субъект чаще всего ощущает как сильное сердцебиение, покраснение, учащение пульса. В данный момент он думает о том, как выглядит, какое впечатление производит, что нужно взять себя в руки и постараться скрыть следы смущения.

Исследования позволяют говорить о том, что 82% подросткам свойственна застенчивость в той или иной мере. Из них 54% подростков относятся к категории ситуативно застенчивых. В целом они уверены в себе, им свойственны хорошо развитые навыки социального поведения и социальной адаптации, они легко вступают в контакт и достаточно общительны.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязи склонности к ситуативной застенчивости и такими личностными особенностями как подчиняемость, робость, тенденция к самоупрекам. Подростки данной группы недооценивают свои возможности, проявляют сдержанность в выражении собственных чувств. Скорее всего их предпочтение держаться в стороне, обусловлено тенденцией определенным образом реагировать на конкретные жизненные ситуации или на конкретных людей. Следует подчеркнуть, что переживание застенчивости в данном случае носит неустойчивый и достаточно кратковременный характер.

Вторая выявленная нами группа подростков характеризуется личностной застенчивостью и составляет 23% опрошенных. Особенностью данной группы является то, что негативные переживания застенчивости приобретают достаточно устойчивый и длительный характер. Данные подростки имеют одного-двух близких друзей. В целом они проявляют внимание к окружающим, но испытывают определённые трудности в поддержание контактов с широким кругом людей. Им свойственен повышенный уровень тревожности, подавленность, озабоченность. Данная группа подростков характеризуется развитым чувством долга, они легко поддаются влиянию со стороны, стремятся к одобрению, что в целом связано с чувством неуверенности, скромности и обособленности.

Третья группа, с наиболее высокими баллами по шкале застенчивости составила 5% и была отнесена нами к группе сверхзастенчивых. Подростки из данной группы характеризуются невротическим поведением с ярким проявлением чувства тревоги, стыда и вины.

18% подростков в ходе эмпирического исследования не обнаруживают признаков застенчивости.

Далее рассмотрим уровень притязания и самооценки подростков с высоким и низким уровнем застенчивости. Данный этап диагностического исследования – изучение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн. Детям выдавался бланк, на котором изображено 7 линий, высота каждой 100 мм с указанием верхней,

нижней точек и середины шкалы. Методика проводилась с каждым индивидуально. Подростки переспрашивали, где ставить крестик, а «можно ли ставить крестик в разных шкалах по-разному» и т.д.

Обработка проводилась по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» - не учитывается). Все ответы переводился в баллы. На основе каждой шкалы определялись уровень притязаний и высота самооценки.

Сырые баллы представление в приложении 2 свидетельствуют о том, что в цело в подростковом возрасте данные распредлелились следующим образом.

54% испытуемых имеют средний уровень притязаний, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития; 22% - высокий уровень притязаний, что свидетельствует о нереалистическом, некритическом отношении подростков к собственным возможностям; 24% - заниженный уровень притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности. Также 24% подростков имеют высокий уровень самооценки, 28% - среднюю и 48% - низкую. Факт в том, что испытуемые, имеющие высокий уровень притязаний являют собой людей с неадекватно заниженной самооценкой, т.е. по отношению к себе они предъявляют нереально завышенные требования, одновременно не веря в свои силы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного нами исследования на тему «Преодоление застенчивости у подростков» показано, что одна из причин социальных и коммуникативных трудностей возраста – повышенная застенчивость.

Застенчивость можно определить как состояние психики, характерными чертами которого являются нерешительность, боязливость, напряженность, скованность в обществе в связи с тем, что в межличностном общении присутствует психологический дискомфорт и напряженность у субъекта, и обычно это сопутствует мыслям о собственной неполноценности, фантазиям о негативном отношении к себе объектов общения. Возникающие в процессе жизнедеятельности ситуации детерминируют страх перед возможными поражениями, часто подростки не верят в свои силы и возможности.

Исследование проведено на базе Православной гимназии города Саратова с участием подростков в количестве 60 человек.

На констатирующем этапе было показано, что 82% подросткам свойственна застенчивость в той или иной мере. Результаты нашего исследования позволили говорить о том, что 54% подростков относятся к категории ситуативно застенчивых. В целом, они уверены в себе, им свойственны хорошо развитые навыки социального поведения и социальной адаптации, они легко вступают в контакт и достаточно общительны. Подростки данной группы недооценивают свои возможности, проявляют сдержанность в выражении собственных чувств. Скорее всего их предпочтение держаться в стороне, обусловлено тенденцией определенным образом реагировать на конкретные жизненные ситуации или на конкретных людей. Следует подчеркнуть, что переживание застенчивости в данном случае носит неустойчивый и достаточно кратковременный характер.

Вторая выявленная нами группа подростков характеризуется личностной застенчивостью и составляет 23% опрошенных. Особенностью данной группы является то, что негативные переживания застенчивости приобретают достаточно устойчивый и длительный характер. Данные подростки имеют

одного-двух близких друзей. В целом они проявляют внимание к окружающим, но испытывают определённые трудности в поддержание контактов с широким кругом людей. Им свойственен повышенный уровень тревожности, подавленность, озабоченность. Данная группа подростков характеризуется развитым чувством долга, они легко поддаются влиянию со стороны, стремятся к одобрению, что в целом связано с чувством неуверенности, скромности и обособленности.

Третья группа, с наиболее высокими баллами по шкале застенчивости составила 5% и была отнесена нами к группе сверхзастенчивых. Подростки из данной группы характеризуются невротическим поведением с ярким проявлением чувства тревоги, стыда и вины.

18% подростков в ходе исследования не обнаруживают проблемы застенчивости.

Выявленные подростки, у которых обнаружена застенчивость, составили экспериментальную группу. С ними проведена работа по разработанной нами программе, включающей упражнения на развитие само принятия; позитивного отношения к себе; аффилиацию; умений эмоциональной саморегуляции и коммуникативных навыков.

По завершению программы, мы провели повторную диагностику с целью проверки эффективности предложенных мер. Результаты повторной диагностики с помощью математико-статистических методов мы сравнили с результатами входящей диагностики. Проведенный анализ позволил нам констатировать эффективность предложенной программы. Так, после коррекционных мероприятий подростки демонстрируют более низкий уровень застенчивости, более развитые навыки социального взаимодействия, наблюдается тенденция к снижению уровня тревожности и неуверенности в себе, более адекватной самооценки.

Таким образом, выдвинутые в начале нашего исследования цели достигнуты, задачи решены.