

## **К. С. Кондратьева (Чечулина)**

Екатеринбург

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** застенчивость; типы застенчивости; психолого-педагогическая коррекция; коррекционный тренинг; старшеклассники.

**АННОТАЦИЯ.** Рассматриваются вопросы разработки программы коррекции ситуативной и личностной застенчивости учащихся старших классов, а также представлены результаты психолого-педагогического эксперимента по оценке эффективности специально организованного обучения для коррекции застенчивости.

## **K. S. Kondratieva**

Ekaterinburg

### **THE PSYCHO-PEDAGOGICAL CORRECTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS' SHYNESS IN A SPECIALLY ORGANIZED TRAINING**

**KEY WORDS:** shyness; shy types; psychological and pedagogical correction; corrective training; high school students.

**ABSTRACT.** This article is devoted to developing a program of correction of situational and personal high school students' shyness, as well as the results of psychological and pedagogical experiment to evaluate the effectiveness of specially organized training for the correction of shyness. В школе широко распространены обращения подростков и особенно старшеклассников к психологу с вопросами о том, как стать уверенным в себе, преодолеть застенчивость и скованность. Страхи показаться смешным в глазах ровесников, несостоятельным и неуспешным в той или иной ситуации, мучают большинство подростков, юношей и девушек.

Это явление не случайно: подростковый и ранний юношеский период в жизни молодого человека — это время социального и личностного самоопределения и самоутверждения. От того, насколько ровно и стабильно молодые люди переживают данный период, зависит формирование их самооценки, уверенности в себе, что, безусловно, сказывается на их будущих профессиональных достижениях, поведении в критических и жизненных ситуациях, умении достичь гармонии и взаимопонимания в личной жизни.

Молодой человек в этот период находится между двумя полюсами: мощным стремлением к самоутверждению, актуализации своего «я», проявлению сильных и ярких сторон своей природы и болезненным самоуничтожением, страхом перед возможными поражениями, неверием в свои возможности. Этот возраст обусловлен внутренней нестабильностью и одновременно нарастанием социальной активности [9].

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

По мнению И. С. Кона, юношеская застенчивость — естественный этап в развитии личности, так как общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и

представляет для них самостоятельную ценность. В общении они удовлетворяют потребность пережить новый опыт, испытать себя в новой роли, расширить свое представление о себе, своих отношениях с другими. Ряд особенностей в общении у подростков почти закономерно вызывает юношескую застенчивость [7].

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

В свою очередь, изменившиеся социально-экономические условия в современном мире требуют от молодых людей проявлять лидерские качества, коммуникативные умения, настойчивость, уверенность в себе и в целом быть конкурентоспособными на рынке труда. Таким образом, юноши и девушки, страдающие чрезмерно выраженной застенчивостью, изначально находятся в менее выгодных условиях для достижения социального и профессионального успеха.

Изменение ценностных ориентаций лю-

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

Таким образом, проблема преодоления застенчивости в подростковом и юношеском возрасте, для оптимизации социального взаимодействия детей приобретает особую значимость в теоретическом и практическом плане. Актуальным становится вопрос о путях и методах преодоления застенчивости, а также требуется разработка программ коррекции застенчивости. Рост распространенности явления застенчивости среди учащихся и необходимость специально организованной профессиональной работы с застенчивыми детьми и подростками определили проблему данного исследования, состоящую в поиске способ преодоления застенчивости учащихся старших классов.

Несмотря на разное понимание застенчивости различными авторами, можно выделить общие характеристики в понимании ее генезиса. Это связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения и возникновение затруднений при установлении контактов и в процессе общения в целом.

Обобщая имеющиеся данные о феномене застенчивости, констатируем следующее:

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

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

3. Застенчивость всегда сопровождается необоснованным чувством вины и стыда, тревожностью, неуверенностью в себе, высоким уровнем рефлексивности и тревоги о

своем «Я» [2].

4. Застенчивость формируется в детстве и связана в первую очередь с эмоциональными отношениями, с чувством доверия и безопасности в семейной системе.

Механизмом, запускающим застенчивость, являются ситуации формального и неформального общения и взаимодействия, а также мысли о прошлых неудачах и промахах или будущих межличностных контактах [4].

Основываясь на проведенном теоретико-методологическом анализе базовых подходов к рассмотрению понятия застенчивости [1; 5; 7; 10; 11; 12; 13; 14], а также на данных корреляционного анализа составных характеристик застенчивости (на этапе разработки методики для диагностики застенчивости в нашем исследовании) [8], феномен застенчивость мы предлагаем понимать как интегративное личностное качество, связанное со всеми сферами личности, которое аффективно тяжело переживается и определяется следующими характеристиками: тревогой о своем «Я»; сомнениями относительно ценности своего «Я»; подчиняемостью в поведении, предпочтением держаться в стороне и быть незаметным; неуверенностью в себе, робостью, медлительностью и сдержанностью в выражении своих чувств; склонностью к самоупрекам, чувству вины и стыда, недооценкой своих возможностей, знаний, способностей, мыслями об отрицательном отношении объектов общения.

Таким образом, застенчивость имеет две составляющие: субъективные переживания негативного характера и поведенческие проявления как результат переживаний. В силу частых негативных переживаний по поводу ситуации взаимодействия с другими людьми, у застенчивых людей не достаточно сформированы навыки эффективной коммуникации. Как следствие формируется определенная модель поведения, не позволяющая человеку заявить о себе в полной мере, отстаивать свои права, завести знакомство, гордиться и уважать самого себя, а окружающие воспринимают такого человека как стеснительного, застенчивого.

Общая тенденция к застенчивости проявляется в количестве ситуаций и типов людей, запускающих ее механизмы, т. е. чем больше различных ситуаций и типов людей вызывает у человека состояние стеснительности, тем он более застенчив. Для каждого застенчивого человека набор типов ситуаций и типов людей является индивидуальным, но, как правило, это ситуации взаимодействия, вызывающие по той или иной причине страх (например, незнакомцы, начальство, лица противоположного пола). Субъективные переживания для всех застенчивых практически одинаковы и постоянны [5].

Застенчивость может быть процессом, свойством и состоянием. Если застенчивость переживается кратковременным и редко, она выступает как состояние (ситуативная застенчивость), если застенчивость переживается длительно и часто, то она переходит в свойство (черту) личности (личностная застенчивость) [10]. Считаем, что тип застенчивости зависит от силы, длительности и частоты возникновения негативных переживаний в адрес собственного «Я» и нервно-психического напряжения при социально значимом взаимодействии в различных условиях, т. е. от уровня выраженности самого феномена застенчивости. Мы выделили и описали четыре типа застенчивых людей.

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

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

**Личностно застенчивые.** Негативные переживания застенчивости приобретают у таких людей устойчивый и длительный характер. Они предпочитают иметь одного-двух близких друзей, проявляют внимание к окружающим, но не могут поддерживать контакты с широким кругом людей и не любят работать вместе с другими. Большую часть времени они находятся в тревожном, подавленном, озабоченном настроении, легко плачут. Склонны к печальным размышлениям в одиночестве, тяжело переживают любые жизненные неудачи, не верят в себя, склонны к самоупрекам, Обладают развитым чувством долга, легко поддаются чужому влиянию, настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения со стороны окружающих. В обществе чувствуют себя неуютно и неуверенно, держатся скромно и обособленно. В целом, такие люди неуверены в себе и не обладают в достаточной степени навыками социального поведения и общения.

**Сверхзастенчивые.** Такие люди ха-

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

Таким образом, к коррекции застенчивости необходимо подходить с учетом типа застенчивости (от этого зависит характер заданий и упражнений, продолжительность коррекционного воздействия). В качестве психолого-педагогического средства преодоления застенчивости мы выбрали специально организованное обучение — коррекционный тренинг.

Мы предположили, что коррекция застенчивости даст положительный эффект в результате снижения уровня личностной тревожности, формирования адекватной общей самооценки, повышения самооценочного отношения и отраженной самооценки.

Основными мишенями психокоррекционного воздействия выступают: снятие нервно-психического напряжения; формирование (укрепление) уверенности в себе; снижение уровня личностной тревожности; повышение самооценочного отношения; устранение иррациональных когниций об отрицательном отношении объектов общения; формирование навыков эффективного социального взаимодействия (в первую очередь, навыков правильной оценки и интерпретации поведения собеседника).

Отметим, что важным является воздействие на человека, страдающего застенчивостью, в рамках не только тренинговой работы, но и личной терапии (для личностно и сверхзастенчивых типов), поскольку необходима достаточно глубокая проработка детско-родительских отношений, дающая более стойкий эффект.

Программа коррекционного тренинга построена на принципах когнитивно-бихевиорального подхода, направленного на выработку определенных знаний, умений и навыков, устранение неверных способов реагирования и оценки ситуации. Для работы с областью чувств мы использовали арт-терапевтические техники.

**Цель коррекционной программы** — преодоление ситуативной и личностной застенчивости учащихся старших классов для оптимизации их социального взаимодействия.

**Задачи коррекционной программы** — формирование целостной системы знаний о феномене застенчивости;

- развитие навыков эффективной коммуникации;
- формирование и/или укрепление уверенности в себе, адекватной самооценки;
- снижение уровня личностной тревожности, повышение самооценочного отношения.

**Адресаты коррекционной программы:** люди ситуативно застенчивого, личностно застенчивого типа, тревожные и просто те, кто хочет научиться навыкам эффективного социального взаимодействия и стремится к личностному росту.

**Описание коррекционной программы.** Программа представляет собой серию тренинговых занятий, рассчитанных на 8 встреч. В программе предусмотрены домашние задания. В условиях школьного обучения психокоррекционная работа проводится на 2-3 уроках два раза в неделю или в дополнительное от учебного процесса время.

Данная коррекционная работа может осуществляться психологом, педагогом-психологом, как с классом в целом, так и со специально сформированной тренинговой группой. Если класс по составу большой, то рекомендуем разбить его на 2 группы. Отметим, что для большей продуктивности и динамики работы необходимо наличие в тренинговой группе как девочек, так и мальчиков, обладающих различными типами застенчивости, и незастенчивых подростков.

Логика развития программы предполагает постепенное движение от осознания собственной застенчивости, типа застенчивости, ситуаций, в которых она проявляется наиболее ярко, к отслеживанию внутренних состояний и переживаний, модели поведения, вызванных застенчивостью, далее к навыкам саморегуляции, к работе над своим «Я», к обучению навыкам выстраивания эффективного социального взаимодействия с опорой на повседневную реальность отношений.

Структурно программа представлена несколькими блоками:

**Первый блок «Самопознание застенчивости».** Цель: формирование представления о феномене застенчивости, распознавание ситуаций, типа людей, механизмов, вызывающих застенчивость, прояснение индикаторов своей застенчивости, анализ возникающих состояний, переживаний и мыслей в адрес собственного «Я».

**Второй блок «Навыки саморегуляции».** Цель: работа по снятию нервно-психического напряжения, мышечных зажимов, обучение навыкам релаксации, ауто-тренинга и саморегуляции.

**Третий блок «Я — реальный и Я — идеальный».** Цель: снижение уровня тревоги о своем «Я», повышение уверенности в себе и формирование адекватного «образа Я» (за счет работы с самооценкой), формирование умения эффективно общаться, устранение иррациональных когнитивных.

**Четвертый блок «Я и моя застенчивость».** Цель: проявление себя, принятие

себя, обучение навыкам самопрезентации, отработка и закрепление навыков, полученных в предыдущих блоках программы.

Для оценки эффективности разработанной программы мы выделили следующие критерии: 1) эмоциональная удовлетворенность участников от занятий в целом (на основании данных беседы с участниками, их самооценки своей застенчивости); 2) снижение степени выраженности застенчивости участников или полное ее преодоление (за счет снижения уровня тревожности, формирования адекватной общей и отраженной самооценки, повышения самооценочного отношения); 3) оптимизация социального взаимодействия участников тренинга за счет приобретения ими навыков эффективного общения и повышения уверенности в себе; 4) стойкость эффекта психокоррекционной работы.

В апробации и оценке эффективности составленной коррекционной программы приняли участие учащиеся различных школ и гимназий г. Екатеринбурга всего 60 человек (30 человек — КГ, 30 человек — ЭГ), 40 девушек и 20 юношей в возрасте от 12 до 17 лет, средний возраст 14 лет. Программа была реализована на двух тренинговых группах в течение 2008—2010 уч.гг. Каждая тренинговая группа занималась в течение месяца 2 раза в неделю по 3 академических часа по разработанной нами программе, которая была названа «Шаги к успеху».

Эффективность участия в тренинговой работе определялась на основе:

- 1) групповой беседы по завершению тренинга и анализа письменной обратной связи участников, которым предлагалось ответить на ряд вопросов;
- 2) результатов констатирующего и формирующего экспериментов.

Анализируя ответы участников тренинга, мы пришли к следующим выводам.

Наиболее часто участники в ходе коррекционной работы испытывали следующие чувства: тревога (70% от общего числа участников), смущение (55%), робость (45%), стыд (20%), неловкость (30%), неуверенность (60%), радость (30%), напряжение (80%), раздражение (10%);

По окончании коррекционной работы большинство участников отметили такие чувства как удовлетворение (80%), спокойствие (70%), радость (55%), усталость (70%), уверенность в своих силах (50%);

Наиболее значимыми переживаниями были названы следующие: «окружающие люди оценивают меня недостаточно хорошо, неверно» (80%); «на самом деле я не такой плохой как думал» (55%); приобрел чувство уверенности в себе (45%); «я выгляжу смешно» (70%).

Участники тренинга отмечали, что за время терапевтической работы они приобрели навыки общения, стали более активны в общении, менее стеснительны при публичных выступлениях, а также научились более четко отслеживать свои эмоциональные состояния, регулировать их и не бояться выражать свои эмоции и желания;

Наиболее значимым и полезным в проведенной работе для участников оказалась возможность в безопасной обстановке проговорить внутренние переживания, проанализировать отношения с родителями, а также попробовать проявить себя, показать свое внутреннее «Я»;

Все участники выразили желание продолжить терапевтическую работу, из них 20% выбрали только индивидуальную форму работы, 50% — как индивидуальную, так и групповую форму работы, 30% — участие в другом тренинге.

#### Этапы эксперимента.

**Первый этап** — формирование ЭГ и КГ. Для диагностики застенчивости использовался разработанный нами опросник «Методика диагностики застенчивости» (МДЗ) [8].

**Второй этап** — констатирующий эксперимент. Испытуемые ГГ и ЭГ были продиагностированы по специально подобранной батарее методик («Шкала самооценки уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина, «Тест самооценка» Л. Д. Столяренко, «Методика исследования самоотношения» В. В. Столина, С. Р. Панталева (шкала 4 и шкала 5), авторская методика для диагностики застенчивости — «МДЗ»).

**Третий этап** — формирующий эксперимент. Участники ЭГ в течение месяца занимались по разработанной коррекционной

программе «Шаги к успеху» в условиях специально организованного обучения (тренинга).

**Четвертый этап** — повторная диагностика личности участников КГ и ЭГ. Интервал ретеста составил 2 месяца; используемые методики: «МДЗ», «МИС», «Шкала самооценки уровня тревожности», «Тест самооценка».

**Пятый этап.** На данном, заключительном, этапе для оценки эффективности психокоррекционного воздействия был проведен математико-статистический анализ результатов констатирующего и формирующего экспериментов (оценка различий в уровне выраженности исследуемых признаков). Для этого был использован параметрический *t*-критерий Стьюдента, так как данные в нашем исследовании были проверены на нормальность распределения признака (нормальность подтверждается), а также все измерения представлены в шкале интервалов.

Для оценки эффективности психокоррекционного воздействия в рамках психолого-педагогического эксперимента нами было осуществлено: проведение констатирующего эксперимента, определение эквивалентности КГ и ЭГ; проведение формирующего эксперимента; оценка различий в уровне исследуемых признаков внутри КГ и ЭГ («до» и «после» эксперимента); определение статистической значимости выявленных различий в уровне исследуемых признаков внутри КГ и ЭГ; оценка различий в уровне исследуемых признаков между контрольной и экспериментальной групп (до и после эксперимента); определение статистической значимости выявленных различий в уровне исследуемых признаков между КГ и ЭГ.

Таблица

Оценка значимости различий в уровне исследуемых признаков между КГ и ЭГ (до и после эксперимента)

Группа	Стат. данные	Оцениваемые показатели									
		застенчивость		самооценка		тревожность		самоценность		отражен самооценка	
		до	после	до	посл	до	посл	до	посл	до	посл
ЭГ	выб. ср.	27.2	25.8	51.1	53.6	40.7	39.2	5.1	6.5	4.8	6.4
	<i>t</i> -крит.	3,3; разл. зн.		3,2; разл. зн.		3,2; разл. зн.		5,9; разл.зн.		6; разл. зн.	
КГ	выб. ср.	26.7	26.4	53.8	54	40.6	40.6	6.03	6.47	5.57	5.9
	<i>t</i> -крит	1.8; разл. незн.		0.6; разл. незн.		0.1; разл. незн.		2; разл. незн.		1.9; разл. незн.	

Из таблицы мы видим, что КГ и ЭГ на конец эксперимента статистически различны между собой по уровню выраженности всех исследуемых признаков (застенчивость, личностная тревожность, общая самооценка, отраженная самооценка, самооценность). Все изменения в уровне исследуемых признаков, происшедшие внутри ЭГ, являются статистически значимыми, а изменения внутри КГ, являются статистически незначимыми.

#### **Основные выводы.**

1. Оказанное психокоррекционное воздействие на ЭГ можно считать эффективным; разработанную коррекционную программу застенчивости «Шаги к успеху» можно считать эффективной.

2. Для коррекции застенчивости необходимы специально созданные психолого-педагогические условия. Коррекция застенчивости в условиях специально организованного обучения произошла путем общей гармонизации личности испытуемых по значимым для данного феномена профилям: самооценка (общая и отраженная), самооценность и личностная тревожность.

3. Коррекция застенчивости дает положительный эффект в результате снижения тревожности и неуверенности в себе, формирования адекватной общей и отраженной самооценки.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ К. А. Деятельность и психология личности. М. : Наука, 1980.
2. БЕЛОУСОВА А. Б. Психологические детерминанты личностной застенчивости : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2004.
3. ГАВРИЛОВА Г. Как помочь застенчивому ребенку. // Школьный психолог. 2001. № 7.
4. ГАЛИГУЗОВА Л. Н., МЕЩЯРИКОВА Б. Г. Психологический анализ феноменологии детской застенчивости. // Вопросы психологии. 2000. № 5.
5. ЗИМБАРДО Ф. Застенчивость: что это такое и как с ней справиться? М. : Педагогика, 1991.
6. ИЗАРД К. Е. Эмоции человека. СПб. : Питер, 2000.
7. КОН И. С. Психология ранней юности : кн. для учителя. М. : Просвещение, 1989.
8. КОНДРАТЬЕВА К. С. Психологический анализ феномена застенчивости // Сибирский педагогический журнал (практическое издание). 2009. № 9.
9. КРАСНОВА Л. В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Ростов н/Д, 2007.
10. КУНИЦИНА В. Н., КАЗАРИНОВА Н. В., ПОГОЛЬША В. М. Межличностное общение. СПб. : Питер, 2001.
11. ЛЕОНТЬЕВ А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1977.
12. ПЛАТОНОВ К. К. О застенчивости // Популярная психология : хрестоматия : учеб. пособие для студентов пединститутов / сост. В. В. Мироненко. М. : Просвещение, 1990.
13. ТИХОМИРОВ А. В. Психология застенчивости : метод. пособие. Екатеринбург : Дворец молодежи, 1998.
14. ШАКУРОВА Р. Х. Эмоция. Личность. Деятельность. (Механизмы психодинамики). Казань : Центр инновационных технологий, 2003.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. С. А. Минюрова