

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ХАРИТОНОВА КРИСТИНА АЛЕКСАНДРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

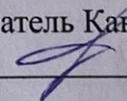
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

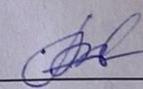
направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедры  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
24 05 2024 

Руководитель:  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
24 05 2024 

Руководитель:  
старший преподаватель Какунина Е.В.  
24 05 2024 

Обучающийся:  
Харитонов К.А.  
24 05 2024 

Дата защиты  
28.06.2024

Оценка  
\_\_\_\_\_

Красноярск 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....	6
1.1. Сущность понятия застенчивости в психолого - педагогической литературе .....	6
1.2. Особенности застенчивости в межличностных отношениях младших подростков .....	13
1.3. Подходы к психологической коррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста в психолого-педагогической практике....	21
Выводы по Главе 1 .....	29
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ ....	30
2.1. Организация и методики исследования.....	30
2.2. Анализ результатов исследования застенчивости детей младшего подросткового возраста .....	35
2.3. Содержание психокоррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста .....	39
2.3. Анализ результатов комплекса занятий психокоррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста .....	51
Выводы по Главе 2 .....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	59
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

С развитием современных информационных технологий, у современных школьников наблюдается низкая тенденция к общению, уход от социальных групп, неумение обратиться за помощью или постоять за себя в конфликтной коммуникации. Подростки чаще и чаще уходят в виртуальный мир, пытаются избежать соприкосновения с социальной реальностью. В ситуации общения и взаимоотношений обучающиеся школы показывают совершенно разные результаты. В учебной и межличностной коммуникации особенно выделяются младшие подростки, которые ведут себя отстраненно, сдержанно, избегают групп сверстников, боятся отвечать на уроках, избегают проявления самостоятельной инициативы в какой-либо деятельности.

По определению В.Н. Куницыной, застенчивость – это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения. Оно проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетации, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

По мнению А. Венгера, застенчивость наиболее тесно связана со стыдом – эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность.

Особенно травматическим, по И.С. Кону считается то, что застенчивые подростки являются менее склонны к общению со сверстниками, ограничены в социальных группах, что является основной деятельностью в их возрасте и закрепляет навыки дальнейшей социализации.

Застенчивым подросткам трудно отстаивать свое мнение и личностные границы, включаться в диалог или коммуникацию со сверстниками, презентовать себя, отвечать на уроках и просто общаться.

Основной угрозой для таких подростков является то, что они не могут правильно идентифицировать себя с другими, иметь стабильную самооценку и формировать собственную жизненную траекторию посредством собственных интересов. Постепенно такое поведение ведет к аутоагрессии, тревожности, психологическим травмам. Застенчивые подростки более других подвержены разрушительному, аддиктивному и суицидальному поведению или хроническим депрессиям. Поэтому значимым является проведение психокоррекционной работы с застенчивыми подростками.

Цель исследования – изучить возможности психокоррекции застенчивости младших подростков.

Объект исследования – застенчивость младших подростков.

Предмет исследования – психокоррекция застенчивости младших подростков.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что разработанный психокоррекционный комплекс занятий для младших подростков с проявлениями застенчивости, включающая в себя игры и приемы направленные на коммуникацию, будет способствовать снижению уровня застенчивости младших подростков.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие застенчивости в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности застенчивости младших подростков.
3. Выявить показатели застенчивости младших подростков.
4. Составить и реализовать комплекс коррекционно-развивающих занятий психокоррекции застенчивости младших подростков и проверить ее результативность.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования:

Методы исследования:

- 1) теоретический анализ литературы;

- 2) эмпирические методы: метод опроса, тестирование;
- 3) методы количественной и качественной обработки данных.

Методики исследования:

- методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной;
- тест коммуникативных умений Т.Л. Мехельсона.

База исследования: МАОУ средняя школа г. Красноярск. В исследовании приняли участие обучающиеся 5 класса в возрасте 10-11 лет.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, содержит таблицы и гистограммы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Сущность понятия застенчивости в психолого - педагогической литературе

Понятие «застенчивость» в психолого-педагогической литературе не нашло широкого использования. В психологическом аспекте застенчивость начала привлекать внимание исследователей только в XX веке.

В словаре В. Даля слово «застенчивость» образовано от глагола «застить» и толкуется как «не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; непривычный к людям, робкий и молчаливый» [55].

Среди зарубежных авторов, проводившие исследования по проблеме застенчивости следует отметить О. Гордон, К. Юнг, Ф. Зимбарго, З. Фрейд, В. Шелерх. В отечественной психологии тема застенчивости раскрывается в трудах А. Вемь, А.Б. Добровича, В.Н. Куницыной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой, Л. Н. Галигузовой, А. Б. Белоусова, Л. В. Краснова.

В зарубежной психологии следует отметить исследования застенчивости Ф. Зимбарго, который обозначил проблему застенчивости как проблему ребенка, у которого есть трудности в семье, социальной сфере и коммуникации.

Понятие «застенчивость» – одно из психологических явлений, которое может быть связано с личностью человека, деструктивными эмоциональными процессами – наличием страха, тревожности, а также отсутствием у личности представления об особенностях коммуникативной культуры.

В развитии ребенка Л.С. Выготский выделял внешнюю и внутреннюю речь, рассматривал понятие обращенной речи как проявления ребенка в мире людей. При застенчивом поведении такая обращенность низкая, так как застенчивость затрагивает межличностную коммуникацию.

В своих работах В.Н. Куницына рассматривала застенчивость как 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 вегетативной нервной системы, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания [37].

По А. Вемь, застенчивость наиболее тесно связана со стыдом – эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность [10].

По мнению О.С. Безрукавого, рост застенчивости и низкой социальной активности обусловлен развитием телефонного общения, чтения литературы и информационным прогрессом, когда люди постепенно теряют навыки социального общения друг с другом, находясь в ситуации выраженной интроверсии, то есть самопогружении [5].

В отечественной психолого – педагогической литературе, застенчивость определяется как состояние психики и обусловленное им поведение человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков [14]. Несмотря на спокойствие и сдержанность людей, застенчивость выступает маской, за которой не виден человек.

Поэтому, по мнению А. Вемь, в структуре застенчивости лежит нерешенный внутренний конфликт человека, связанный с родительскими установками, который не позволяет личности обозначить собственные интересы и границы [10].

Связывала застенчивость с процессом тревожности при взаимоотношениях между людьми Е. Ильина. Страх агрессивного или разрушающего поведения заставляет человека выстраивать внутреннюю

защиту, которая проявляется как страх самовыражения и тревога, связанная с социальными ожиданиями [13].

В основе проявления застенчивости исследователи выделяют различные психологические конфликты. В бихевиоризме К. Левин выделяет в основе застенчивости нарушенные поведенческие установки. В гуманистической психологии застенчивость определяется через конфликт личности и социальности. В основе транзактного анализа Э.Берна лежат травмы родительских сценариев. Все эти факторы указывают на возможное рассмотрение понятия «застенчивости» в ключе психологической травмы личности [13].

В рамках исследования застенчивости в психоаналитическом подходе, А.Б. Белоусова утверждала, что застенчивость проявляется исключительно как травматическая маска личности, средство ее защиты от социума, а не как отдельное явление.

Как отдельное независимое свойство личности человека, застенчивость в отечественной психологии практически не изучалась, за исключением исследований И.С. Кона, А.Б. Добровича, В.Н. Куницыной, Н.В. Шингаева, Е.Н. Бойцовой, Л.Н. Галигузовой, А.Б. Белоусова, Л.В. Краснова. В зарубежной психологии следует особо отметить исследования Ф. Зимбарго.

В книге Ф. Зимбарго «Застенчивый ребенок», автор делает акцент на двух типах застенчивости – врожденной или же приобретенной. Так как застенчивость может проявляться в раннем и дошкольном возрасте, по мнению автора, она может происходить из семьи, неправильного воспитания родителей или же нерешенных детских страхов, может быть связана с типом личности [23].

Врожденная застенчивость связана с характером ребенка, его темпераментом, реакциями, физическим, психологическим здоровьем.

К «приобретенной, социальной» застенчивости может относиться «вынужденная интроверсия», когда школьник, переживший негативный

эмоциональный опыт собственных социальных проявлений, начинает избегать общения и проявления себя в социуме, социальной активности [23].

Приобретенная застенчивость содержит социальный аспект, связанный с моделью семьи, где рос ребенок. Нарушенные сценарии семьи, семейного взаимодействия и воспитания фиксируют самооценку и самопозиционирование ребенка. Например, сценарии, связанные с тем, что нет необходимости проявлять себя в обществе, присутствующий в семьях закрытого типа или в семьях, с разрушенными ценностями и травмами.

Застенчивость деструктивным психологическим явлением считал Б.А. Долганов, связанным со страхом и тревожностью. Его порождение может быть в том, что родители ребенка были слишком педантичными, ставили по поводу ребенка собственные цели, часто осуждали или ругали его. Такой ребенок, а позже и подросток боится сделать что-либо вообще, чтобы не привлечь к себе лишнее внимание, зачастую негативное [15].

Этот феномен может быть также связан с излишней тревожностью или психической неадекватностью родителей, двойными посланиями по Э. Эриксону, которые формируют в сознании ребенка посыл «стой там, иди сиди», на который ребенок не может отреагировать правильно [66].

Фактором, определяющим тип врожденной застенчивости младшего подростка являются родители, запрещающие ребенку что – либо делать, запрещают делать это в грубой или же манипулятивной форме, ребенок впоследствии боится потерять доверие близких ему людей. Еще одним посылом к данной ситуации могут служить фанатичные или же слишком правильные семьи [52].

У многих детей и младших подростков, у которых проявляется врожденный тип застенчивости, по Л.И. Катаевой, любая негативная эмоция может вызвать у таких обучающихся нервный спазм, смех или истерию.

По А. Вемь, нарушение умения общаться или же незнание социальных правил может быть связано с приобретенной застенчивостью в ответ на нарушение социальных норм. Ребенок, четко не выяснивший как следует

общаться и проявлять себя, часто становится боязливым и застенчивым. Это качество может быть связано со слабой социализацией ребенка, нежеланием родителей социализировать или же включать в социум своего ребенка в дошкольном возрасте, когда формируется и закрепляется основа социальных взаимоотношений [10].

Следующим признаком застенчивости в подростковом возрасте по А.Е. Захаровой может стать личностная дезадаптация школьника в коллективе, связанная с проявлениями черт его личности. По мнению автора, проявление тревожности, мягкости, личностного страха, излишней ответственности – это то, что характеризует ребенка с проявленной застенчивостью [19].

Следовательно, можно сделать вывод, что проявление тревожности и страха, травматические факторы врожденной и приобретенной застенчивости могут быть связаны с личностными характеристиками детей и подростков.

Застенчивые дети, в характерологическом описании А. Леонгарда, это - слишком медлительные или не слишком активные в социальном проявлении дети. Например, это школьники флегматического или меланхолического типа темперамента. Они малоподвижны к социальной активности, больше находятся в собственных проявлениях, медлительны в действиях, а зачастую, и плаксивы [39].

Также в теории соционики говорится о том, что несовпадение характеров, социотипов или темпераментов родителей и детей также ведет к личностному конфликту, который находится в личностном проявлении школьника. Например, тихий ребенок у активного родителя всегда будет задавлен или же отвержен [46].

Разбирая типологию личности, А. Кремчер выделял шизоидное расщепление личности [38], который представлен в теории А. Леонгарда как «шизоид» [25]. В телесной психотерапии Л. Бурбо данный феномен определяется как «телесно неполноценный» - худой, астеничный либо же имеющий трудности с движением и двигательной активностью школьник, «погруженный в себя», занятый, обычно, одним делом, которое его увлекает.

Такие школьники мало обращают внимание на окружающее, редко и мало говорят об обычных вещах, не включаются в игры [8].

Выделенный А. Леонгардом тип «психостеноида» или же «тепличного ребенка» также вызывает особый интерес. Такие дети излишне ранимы, плаксивы, обидчивы. Им важно свое место или свои привычки. Они неактивны, замкнуты. Больше склонны к организации собственного или же, при желании, общего комфорта, однако, неспособны на быстрые или же активные действия. У них, как правило, мало сил для активных физических занятий [38].

Следующим компонентом вызывающим проявление застенчивости может стать негативный личностный опыт или же взаимоотношения в социуме. Из-за них школьник вполне может замкнуться в себе. Это может быть опыт, полученный при выступлении на уроке в школе. В этом смысле, А. Венгер пишет о том, как важно учителю начальной школы проявлять заботу и одобрение к каждому учащемуся. Поощрения, полученные от учителя, как от самого авторитетного человека в начальной школе влияют на отношение школьника к учителю, учебе и школьной жизни, на протяжении всего обучения в школе [9].

Многие школьники, не умеющие учиться в средней и старшей школе – это школьники, не оцененные и не одобренные в начальной школе. Именно поэтому, внимание учителя начальной школы должно быть распределено на весь класс, чтобы каждый ребенок чувствовал себя принятым и эмоционально благополучным. Тревожное отношение к учителю может стать причиной недоверия к учителям вообще [4].

Еще одним фактором травмы может стать насмешка над школьником со стороны коллектива, или же фактор его нездоровья, физической травмы, психологический недостаток или же психологическая травма. Например, школьники с заиканием, зачастую боятся, что-либо говорить, чтобы не вызвать насмешки своих сверстников. Часто детские и школьные коллективы очень жестоки к таким детям, они выделяют и подчеркивают их недостатки, что вызывает особую болезненность и замкнутость школьников. Под

насмешки школьного коллектива могут попасть как дети с инвалидностью, так и дети с «особенностями характера», дети, не знающие или же плохо адаптированные к школьным правилам.

Именно поэтому, в коллективе должна быть выражена эмпатия и принятие, толерантное отношение к каждому школьнику, чтобы ему было психологически комфортно. Именно поэтому, конфликты в коллективе должны быть пресечены сразу и окончательно. Методикой измерения конфликтов в классе могут служить тесты «Социометрия» Я. Морено и тесты личностных взаимоотношений. Психологу необходимо взять под контроль «особых» школьников или же «школьников с личностными проявлениями». Особенно важно объяснять ребятам, почему школьник «не такой как все», научить тактично относиться к недостаткам каждого человека и его ресурсом [29].

Таким образом, задачей работы школьного психолога становится своевременное выявление и изучение всех факторов застенчивости, приведенных нами в комплексе, а также способов работы с ними в течении определенного времени через этапы первичного и вторичного тестирования и интервью и применения личностных методик работы.

На сегодняшний день понятие «застенчивость» является комплексным явлением разнообразных понятий зарубежной и классической психологии.

Понятие «застенчивость» напрямую связано с диагностикой характерологических черт личности, ситуацией воспитания в родительской семье, травматическим типом воспитания или же травмой общения со сверстниками, общей инвалидностью или же недоразвитостью школьника в коллективе. Поэтому, застенчивость – феномен психологии, находящийся на стыке двух наук – психологии и педагогики.

К проявлению застенчивости, на которые стоит обратить внимание, относятся:

– трудности с выражением себя и собственного мнения в урочной и неурочной деятельности школьника, а также в групповых играх одноклассников;

– проявление страха и тревожности при личных ответах, выступлениях или самопрезентациях в классе;

– смущение перед любой публикой;

– закрытое или замкнутое поведение;

– чрезмерная плаксивость или обидчивость;

– робость или страх перед взрослым или сильным активным сверстником.

Застенчивость в психологических исследованиях представлена как комплексное проявление у человека таких поведенческих проявлений как тревожность и страх, трудности с коммуникативной компетентностью.

Таким образом, в основе основного понятия «застенчивость» выступает определение В.Н. Куницыной, под которым понимается свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения. Застенчивость проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетативной нервной системы, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания.

## **1.2. Особенности застенчивости в межличностных отношениях младших подростков**

Младший подростковый возраст по Д.Б. Эльконину, это особый возраст в жизненном развитии человека, меняется его социальная ситуация развития – появляются новые социальные роли, меняется социальный статус и взаимоотношения со сверстниками [65].

По мнению Л.С. Выготского, это один из предкризисных возрастов, связанный с взрослением школьника. Взросление школьника осуществляется

по мере прохождения им возрастных кризисов, которые связаны со становлением ведущей деятельности школьника [11].

По Т.В. Захаровой, в младшем подростковом возрасте в ведущей деятельности интимно-личностного общения со сверстниками происходит становление личности младшего подростка через кружковые занятия, клубы и секции, в которых подросток общается и взаимодействует с друзьями и сверстниками. В ходе такого общения, младший подросток осуществляет со сверстниками обмен информацией, особенно полезной и значимой для него, учится определять собственное «Я», находиться в процессах самопознания, учиться устанавливать социальные связи. Основой такого взаимодействия является обмен знаниями и активное межличностное общение [19].

По Ф. Райсу, в младшем подростковом возрасте школьнику важно быть принятым в коллективе и занимать в нем определенную роль. В этом возрасте – значение имеют роли, занимаемые в классе, в организации классного коллектива и принятость ребенка сверстниками. В этом возрасте у младшего подростка также активно развивается такое проявление, как стремление к лидерству и занятию ведущей роли, ориентирование на сильных и активных сверстников, проявление себя в совместной деятельности и спорте[48].

По Д.Н. Чернову, в младшем подростковом возрасте в школьных коллективах происходит становление социальных статусов. Особенно принятыми среди младших подростков являются те, кто хорошо учится, готов помогать остальным, активен в учебе и общении со сверстниками. Хорошая учеба и активность в классе являются основными показателем выбора друзей в младшем подростковом возрасте и особым ценностным приоритетом. Младшим подросткам интересны открытые к общению сверстники, которые могут делиться разнообразной информацией [60].

Согласно мнению Т.В. Точилиной, в младшем подростковом возрасте взаимоотношения определяются гендерной принадлежностью школьника, так девочке проще общаться с девочками, а мальчикам – с мальчиками [56].

Особую роль в этом возрасте, как отмечает И.С. Кон, играет познавательная активность школьника, подросткам становится важно и интересно изучать что-либо новое и интересное, находить ответы на интересующие их вопросы. Кружок или коллектив, внеурочная деятельность хорошо вписывается в познавательное пространство [30].

По мнению В.Ф. Ариповой, факторы проявления себя школьниками во внеурочной или кружковой деятельности, участие в школьном театре, конкурсах имеют огромную роль в социальном общении и закреплении социальной роли [3].

Согласно А.В. Мудрику, это тот возраст, когда в человеке формируется лидерство и социальная активность, необходимая для дальнейшего развития психосоциальных качеств. По мнению А.В. Мудрика, узнавая много нового о самом себе и собственных социальных качествах, младший подросток расширяет собственный социальный кругозор, видит себя с совершенно разнообразных сторон, правильно расставляет социальные и учебные приоритеты, стремится к будущей профессиональной ориентации [44].

Кроме того, это возраст, когда учебная деятельность и авторитет в классе связан с учебной и познавательным развитием школьника.

Однако, в младшем подростковом возрасте, при переходе школьника из начальной школы в старшую начинаются социальные проблемы включенности в классный коллектив тех или иных обучающихся, проблема авторитетных сверстников. Рассматривая в нашей работе подростков с ярким проявлением застенчивости, мы можем предположить, что таким младшим подросткам будет намного труднее проявлять себя, вписываться в социальные взаимоотношения.

По мнению И.М. Уткиной, основная проблема застенчивых подростков в том, что они часто избегают контакта с другими, так что, впоследствии не могут адаптироваться к процессу коммуникации со сверстниками [58].

По Ф. Зимбарго, ранний травматический опыт социальных взаимоотношений внушает младшим подросткам страх, они боятся быть

осмеянными, отвергнутыми или обиженными. Часто они принимают эмоциональную реакцию своих сверстников за желание унижить их или пренебрежение [22].

Такие подростки постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Они часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Подросткам кажется, что они намного хуже, глупее и неуклюжее других подростков, им трудно защитить себя и свои границы при обидах от сверстников [22].

Страхи застенчивых подростков выделяет А.Б. Чичкова:

- страх публичных выступлений. Такие подростки, обычно, отказываются быть в центре внимания, прячутся за группу и активных сверстников или же просто уходят со сцены;

- неумение оказывать и принимать знаки внимания. Такие подростки боятся принимать похвалу или принимать хорошие пожелания. Они постоянно прячутся в своем собственном мире, уходят от контактов и эмоциональной близости. Они боятся прикосновения к собственному телу или же тактильного контакта;

- неумение реагирование на справедливую и несправедливую критику, отстаивание собственных границ. Такие подростки резко обижаются, имеют низкую самооценку, любую несправедливую реплику относят к себе. Мир кажется им несправедлив и агрессивен;

- неумение реагировать на задевающее, провоцирующее поведение со стороны сверстников. Такие обучающиеся становятся объектом буллинга и унижения со стороны сверстников;

- неумение обратиться к сверстнику с просьбой. Такие подростки не умеют просить, даже если в чем-то нуждаются. Они боятся быть отвергнутыми, поднятыми «на смех». В то же время они проявляют неумение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» и отстоять свои личные границы, что также может сделать их изгоями или жертвами травли;

– проявляют страхи в отношениях с учителями, школьную тревожность. У них часто негативное отношение к школе и учителям;

– нарушение общения со сверстниками у застенчивых подростков искажает канал информации. Застенчивые подростки оказываются исключенными от информации [62].

По И.Л. Шелехову, у застенчивых подростков не формируются навыки совместной деятельности, не вырабатываются необходимые навыки социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, умения соотносить личные интересы с общественными [64].

Как отмечает К.С. Кондратьева, у застенчивых подростков не формируется отношение к общению как к эмоциональному контакту. Он облегчает подростку автономизацию от взрослых и дает ему чрезвычайно важное для него чувство эмоционального благополучия и устойчивости [32].

По мнению А.Н. Леонтьева, в подростковом периоде происходит становление различных по степени близости отношений, которые подростками четко различаются: могут быть просто товарищи, близкие товарищи, личный друг. Застенчивые подростки, с несформированными личными границами часто страдают от эмоциональной неприятности. У них может возникнуть ощущение ненужности и неважности собственной жизни, суицидальные мысли [41].

По мнению К.П. Зайцева, это происходит потому, что социальное и групповое сотрудничество становится основным личностным фундаментом данного возраста [20]. По Э. Эриксону отсутствие интимно – личностного общения и группового сотрудничества в подростковом возрасте порождает многочисленные травмы социализации, связанные с нахождением собственного места и занятия в обществе [66].

Согласно Л.И. Божович, младший подростковый возраст характеризует две реакции – реакция «группирования», то есть сбор и формирование групп по интересам и реакция «активного познания и познавательной деятельности».

Если этого не происходит, застенчивый подросток становится пассивен не только в процессах общения, но и в процессах самопознания [7].

По мнению А.В. Гитман, реакция «группирования» рождает в младшем подростке стабильную личную самооценку и понимание собственных сильных сторон, что практически не дается застенчивому подростку и не позволяет увидеть социальное взаимодействие с другими как становление собственного «Я» [12].

Осваивая все составляющие общения, младший подросток учится лучше понимать окружающих и самого себя, что закладывает опыт успешных отношений и опыт успешных трудовых отношений в коллективе, формирует уверенность в себе на новом возрастном этапе подросткового возраста. Если этого не происходит, подросток имеет заниженную самооценку, не может вписаться в коллектив, не достигает социального успеха [4].

В процессе взаимоотношений подросток осваивает свои личные права на самостоятельность и уважение, осознает себя личностью. Но, чтобы получить уважение от товарищей ему необходимо обладать определенными характеристиками. И тогда подросток начинает задавать себе ряд вопросов: «Что я за человек?», «Что во мне хорошего, а что плохого?» отсюда начинается процесс самопознания [14].

Как известно, самооценка подростка складывается из определенных поступков. Зачастую у многих подростков самооценка завышена, а уровень притязаний выше реальных возможностей [15].

По мнению Т.В. Захарова, ориентация на сверстника связывается с желанием быть принятым и признанным в коллективе, а также с восприятием сверстника как образца. Именно поэтому, застенчивого, не умеющего общаться подростка, проще склонить к тем или иным поступкам и нарушениям дисциплины [19].

Застенчивые, не умеющие отстоять свое «Я» младшие подростки часто теряются в ситуации провокационного, угрожающего либо задевающего характера, выбирая подчинение или ответную агрессию. Также существуют

ситуации, в которых у подростков преобладает неконструктивный стиль поведения, то есть ситуации, когда подростку самому нужна помощь во взаимоотношениях [24].

Как отмечает И.Л. Шелехов, недостаток общения или неприятность группой в младшем подростковом возрасте ведет к тому, что школьник идет к появлению внутреннего дискомфорта, который не смогут компенсировать никакие высокие показатели в других сферах жизнедеятельности [64].

Особенно это усугубляется тем показателем, если школьник не имеет выраженных личностных увлечений, имеет личностные физические или психические нарушения, проблемные акцентуации характера по Е. Леонгарду, имеет проблемы с учебой или же трудные взаимоотношения с учителем [38].

Кроме того, непрожитые этапы начала обучения в младшей школе, дошкольное детство и воспитание с проблемами застенчивости, тревожности могут сыграть негативную роль в дальнейшей жизни [9].

У отвергаемого младшего подростка формируется негативное представление о мире, окружающей действительности. Он испытывает чувство вины за то, что он неприят окружающими, что формирует его негативную личностную самооценку [9].

Наличие данных комплексов без своевременного решения проблемы педагогом и школьным психологом может привести к тому, что в старшем подростковом возрасте школьник замкнется в себе, будет испытывать разочарование и апатию или, наоборот будет стремиться привлечь внимание к себе, выбирая дезадаптивные компании, нарушая установленные нормы поведения и выставляя себя ведомой личностью «клоуном».

Таким образом, проведенный теоретический анализ возрастных особенностей младшего подросткового возраста и проблемы застенчивого поведения в межличностных взаимоотношениях подростков, можно сделать следующие выводы:

– в младшем подростковом возрасте обучающимся особенно важно умение выстраивать межличностные взаимоотношения со сверстниками, делиться с ними учебной и внеучебной информацией;

– наличие разнообразных социальных ролей в учебном и внеучебном коллективе позволяет младшему подростку узнавать о самом себе с совершенно разных сторон, что формирует наиболее полное представление о самом себе и собственных способностях;

– застенчивые подростки редко являются важными или значимыми в коллективе, что провоцирует их уход от общения, формирование проблем с коммуникацией и может привести к одиночеству, аутоагрессии, выбору деструктивных компаний;

– основными проблемами застенчивых подростков в классном коллективе являются страх публичных выступлений, неумение оказывать и принимать знаки внимания, неумение реагирование на справедливую и несправедливую критику, задевающее, провоцирующее поведение, неумение обратиться к сверстнику с просьбой, сказать «нет» и отстоять свои личные границы. Такие младшие подростки проявляют страхи в отношениях с учителями, школьную тревожность.

### **1.3. Подходы к психологической коррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста в психолого-педагогической практике**

Застенчивость – комплексное явление, связанное с тревожностью, неудачным личным опытом общения и самопрезентации в коллективе, наличие проблем с коммуникацией, неумение младшего подростка встроиться в социальное общение.

Данное явление может быть связано с детскими неправильными установками, данными в семье, заложенными в характере в силу личностной акцептуации школьника или его физических и иных проблем, или же возникнуть ситуативно, в следствие неудачного опыта построения взаимоотношений со сверстниками и взрослыми [22].

По мнению В.Н. Куницыной, в младшем подростковом возрасте застенчивость очень опасна, так как она может вызвать у младшего подростка аутоагрессию и психосоматические заболевания разнообразного характера, связанные с уходом из окружающей действительности. Это – фактор разрушения личности, накопления агрессии на себя и окружающих, возможный уход от общения или переход в неадаптивное поведение [37].

Так как данное явление зачастую происходит из детства, педагогу – психологу важно обратить внимание на детские травмы младшего подростка или же установки в семье. Работа с психологической картиной воспитания в семье, социальными установками может помочь педагогу – психологу увидеть истинную картину взаимоотношений в семье, выявить причину страха младшего подростка [9].

С психолого-педагогической точки зрения, при развитии коммуникации, педагогу-психологу необходимо уделить внимание личностным коммуникативным барьерам младшего подростка и активной работе с ними. Барьер общения может быть связан с травмой общения, непониманием правил социальной коммуникации. Именно поэтому, по А. Какуш, необходимо выстроить коммуникативное поле, научить младшего подростка относиться к

высказываниям, проговаривать информацию, в том числе свои мысли и чувства. В младшем подростковом возрасте такая работа с педагогом – психологом может проводиться индивидуально и в группах младших подростков при использовании коммуникативных упражнений и организации дискуссии и диалогов [10].

По мнению И. Уткиной, работа с трудностями подростка должна заключаться в том, что школьный психолог одновременно работает и с психологической травмой младшего подростка и помогает ему встроиться в социальное пространство коллектива, овладеть способами общения и самопрезентации [58]. Эта двойная работа может начинаться с индивидуальной работы педагога – психолога с подростком с последующим включением его в группу обучения коммуникативным умениям.

В исследовании Е.В. Декиной показано, что застенчивость связана с низкой самооценкой школьника. Поэтому, инструментом повышения собственной самооценки для младшего подростка при совместной работе с педагогом – психологом может стать «дневник собственных достижений», «видение своих ресурсов глазами близких и дружелюбных людей или собственного персонажа», «дневник собственного персонажа». В первую очередь, младший подросток должен усвоить то, что у него есть собственные ресурсы и важные позитивные качества, а уже потом переходить к работе над решением психологической проблемы [63].

При индивидуальной работе с младшими подростками, особенно с шизоидными или психотимными акцептуациями характера можно использовать куклотерапию и арт-терапию, так как она помогает наиболее полно раскрыть личный потенциал школьника. Кроме того, данная работа является более творческой и безопасной для младшего подростка, что позволяет наладить диалог и проговорить возможные травмы [49].

Одной из процедур выяснения и коррекции застенчивости младших подростков может стать четырехшаговая модель психологического консультирования [34].

На первом шаге происходит выяснение проблемы застенчивости - создание мотивации на общение (игротерапия, сказкотерапия; конгруэнтная коммуникация. На первом шаге, в индивидуальной работе с застенчивым ребенком важно выяснить, чего и почему он боится, как это можно преодолеть. Важно, чтобы он проговаривал и предлагал решения сам. Далее должно произойти постепенное включение ребенка в группу.

Важно не оставлять младшего школьника со своими впечатлениями от групповой работы, а задавать ему вопросы, по типу – понравилось или не понравилось тебе в группе, твои сегодняшние достижения, планы на следующую групповую встречу. Очень важно, если помощниками такого общения станут сами школьники [61].

На втором шаге - формирование навыков установления контактов с другими детьми и взрослыми (коллективные игры, проигрывание проблемных ситуаций, коллективные задания).

На третьем шаге происходит развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, эмоционального интеллекта, социального интеллекта (игротерапия, сказкотерапия, решение проблемных ситуаций).

На четвертом шаге - апробация сформированных навыков в свободном общении со сверстниками.

При работе с обучающимися важно учитывать характер обучающихся, так как застенчивость может усугубляться характером личности.

С шизоидными и психостеноидными акцентуациями характера младшего подростка важно быть очень тактичным и внимательным, расширить шаг личностной диагностики, более серьезно обучать его навыкам коммуникации и поддерживать личные ресурсы. Такие младшие подростки наиболее склонны закрываться от общения, их может ранить случайное слово, они чутко воспринимают обиды или же собственные неудачи. В работе с подобным типом младших подростков работу в психолого- педагогическом ключе лучше всего начинать со знакомства младшего подростка с собственными ресурсами [25].

Условиями успешной реализации психокоррекционной работы с застенчивыми подростками, по мнению Л.Г. Ждановой являются: обучение коммуникативным навыкам психосоциального и эмоционального характера, расширение уровня коммуникативной компетентности, доброжелательные позитивные отношения как в самой группе, так и со стороны ведущего занятий [17].

Важно учить застенчивых подростков навыкам социальной коммуникации и проводить социальные тренинги. Например, учить отстаивать собственное мнение, спорить, дискутировать и организовывать диалоги – исследования. При организации данных мероприятий происходят такие существенные изменения как:

- расширение словарного запаса младших подростков;
- разрушение коммуникативных барьеров и страхов коммуникации;
- формирование правил групповой коммуникации;
- интерес к коммуникативным проявлениям [18].

Так как, по мнению, Л.С. Выготского, основным материалом человеческого общения является речь, важно учить подростков проговаривать свои желания и оценки. Через речевые аспекты у младшего подростка формируется самостоятельное предъявление себя и собственных целей и задач окружающим. Речь формирует у человека понимание собственной важности и значимости. Работа с проблемой выражения себя через речь должна решаться посредством психологического тренинга обучения коммуникативной культуры [11].

По мнению К.С. Кондратьевой, в социальных психологических тренингах младших подростков важно учить ряду умений, которые бы обеспечивали продуктивную коммуникацию. Они включают в себя такие аспекты как:

- формирование социально- психологических умений взаимодействия с коллективом. Сюда можно отнести развитие и выражение социальных чувств, таких как - эмпатия, уважение, толерантность в общении. Все эти

коммуникативные умения актуализируют проявление социальных чувств, выражение отношения к собеседнику, выражение собственного отношения к ситуации, выражение уважения, умение оказать поддержку, умение принять поддержку, умение проговаривать комплименты, умение принимать комплименты;

– коммуникативно-организаторские умения позволяют организовать процесс коммуникации, выделить цель, задачи, инструменты коммуникации, обозначить проблемы и способы ее решения. Это умение может быть закреплено упражнениями диалоговой культуры, где младшие подростки учатся отстаивать собственную позицию в диалоге;

– информационно -коммуникативные умения включают в себя подбор определенной информации для презентации собственного сообщения, учет интереса информации для данной аудитории, учет отношения аудитории и умение относиться и задавать вопросы. Также важна в этом компоненте мимическая передача информации, проигрывание разнообразных социальных ситуаций через сценки и театральное моделирование;

– группа регуляционно-коммуникативных умений включает в себя умения согласовывать собственные действия с действиями партнера по коммуникации, совместно осуществлять план коммуникативных действий (например, совместные выступления и дискуссии), обмен материалами в ходе учебной и неучебной коммуникации, доверие и поддержку собеседников, проявление собственных коммуникативных возможностей в диалоге;

– группа аффективных коммуникативных умений включает в себя как эмоциональный посыл общения, так и способы понимания эмоций собеседника в процессе интонирования, обращения к собеседнику. Среди них умение адресовать свое сообщение; умение привлечь внимание собеседника; умение предложить свою помощь; умение слушать собеседника и проявлять заинтересованность в том, что он говорит [40].

По И.М. Уткиной, в ходе работы с застенчивым младшим подростком, педагог-психолог сначала анализирует структуру коммуникативных барьеров,

которые существуют у застенчивых младших подростков, важно обратить внимание на «вектор» такого коммуникативного барьера:

- взрослый – ребенок или ребенок – ребенок;
- учебная или личностная коммуникация;
- коммуникация с равным или же более активным сверстником [58].

Следует помнить, что коммуникативный барьер, выраженный через застенчивость, как известно, не предоставляет возможностей для активного человеческого общения, что мешает формированию социальной компетенции и нарушает процесс социализации личности в целом [23].

Необходимо постоянно мотивировать и поддерживать застенчивого младшего подростка в диагностической и коррекционной работе, выяснять его потребности и ставить перед ним новые задачи на групповых занятиях, а затем обговаривать, удалось ли этого добиться. Лучше если группа будет нести в себе спектр придуманных или театральных ролей, сценку или рассказ, так младшим подросткам будет легче включиться в ход работы [49].

Работа с выявлением застенчивости у младшего подростка может идти как работа с травмой в комплексном подходе или же стать формой к появлению индивидуальных заданий и арт-упражнений решения данной проблемы [50].

Еще одним вектором работы педагога-психолога с младшим подростком, проявляющим застенчивое поведение, может являться работа с личными границами и их удержанием. Работа с личными границами по И.М Уткиной включает в себя работу с формированием уверенного «Я – образа», отсутствием вины за отказ, умение ответить на любые манипуляции отказом [58].

По К.С. Кондратьевой младшему подростку важно понять, что отказ – его собственное право и желание, и он не должен проявлять собственную слабость и стремление войти в контакт через давление или манипуляцию. В работе с личными границами используются такие технологии как тренинг уверенного поведения, гештальт-терапия [31].

Таким образом, нами были рассмотрены подходы к психологической коррекции застенчивости младшего подростка с точки зрения его личностных характеристик, проблем и задач коммуникации выраженной через проявление застенчивости, возможных психологических травм личности.

При реализации программ психологической коррекции застенчивого поведения, педагогу-психологу важно обратить внимание на ее соответствие возрасту и задаче работы, методы и способы коррекции застенчивости, проявление количественного и качественного проявления уровня застенчивости, нарушения коммуникации, возможных психологических травм подростка, возможному проявлению страха и тревоги.

Таким образом, в коррекционной работе по преодолению застенчивости младших подростков, педагогу-психологу важно удерживать два вектора – вектор группового развития младшего подростка и его индивидуальную результативность, которая связана с самооценкой и самоощущением, мотивацией к общению и нахождению в группе, пробе социальных ролей и осознанию собственных ресурсов в ходе работы в группе.

При подборе необходимых программ коррекции застенчивости следует обратить внимание на продолжительность программы, условия ее реализации, соответствие возрасту и проблеме, выявленной в диагностическом исследовании.

При работе с застенчивостью необходимо использовать в работе социально-коммуникативный тренинг, дискуссии на занятиях по психологии, проявление возможности подростков занимать личную коммуникативную позицию по какому-либо вопросу. Знакомство с коммуникативной компетенцией с разных ее сторон, в том числе с точки зрения вежливости и этикета также поможет младшим подросткам сформировать представление о толерантности, эмпатии, уважении друг друга в процессе организации коммуникативной среды.

Также необходима организация тренинга уверенности, работы с ресурсами младших подростков, умением отстаивать личные границы, преодоление коммуникативных барьеров.

Педагогу-психологу важно определить формы диагностической и коррекционно-развивающей работы, в соответствии с задачей преодоления застенчивости и возрастных особенностей подростка, предвидеть риски и неудачи, уделять равное время как групповой, так и индивидуальной работы, уметь не только диагностировать и вести коррекционную работу, но и иметь возможность обучать психологическим навыкам, формируя их у младших подростков в течение коррекционно-развивающей работы.

## Выводы по Главе 1

В ходе теоретического исследования понятия «застенчивость», основным нами было выделено понятие В.Н. Куницыной, определяющей застенчивость как свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения.

Данное явление может быть врожденным или приобретенным, связанным с травмами межличностного общения, низкой самооценкой и неприятностью сверстников, с психологическими травмами.

Проблема общения особенно актуальна для застенчивых младших подростков, для которых общение со сверстниками является одним из самых сильных индикаторов познания себя, что часто порождает неадекватную самооценку и неадаптированность в социуме.

Застенчивость нарушает межличностную коммуникацию младших подростков, изолирует их от сверстников, не позволяет развиваться собственным интересам и творческим проявлениям младшего подростка, понижает его самооценку и интересы к общению, проявлению себя в коллективе, умению настоять на своем.

Застенчивые подростки часто являются объектом деструктивных компаний и асоциальных групп, так как они не могут защитить себя и свои личные границы от грубого и лидерского поведения сверстников.

Коррекционно-развивающая работа с застенчивыми подростками предполагает в себе постепенное включение застенчивых подростков в группу, обучение их активным приемам межличностной коммуникации, раскрытие у младшего подростка индивидуальной результативности, которая связана с самооценкой и самоощущением, мотивацией к общению и нахождению в группе, проработке социальных ролей и осознание собственных ресурсов в ходе работы в группе, а также постепенному преодолению личностных травм и развитию коммуникативных умений.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1. Организация и методики исследования**

На основании исследования психологического феномена застенчивости, факторов, порождающих данное явление, определенных нами как травматические установки личности, мы делаем вывод о том, что застенчивость – явление, связанное с травмой самооценки младшего подростка, усиленной повышенной тревожностью к факторам, влияющим на психоэмоциональное состояние, выраженное в ходе ограничения межличностной коммуникации.

По результатам теоретического исследования феномена застенчивости у младших подростков, мы провели эмпирическое исследование проявлений застенчивости у младших подростков.

Для этого нами были выбраны младшие подростки, обучающиеся двух 5 классов школы города Красноярск в количестве 30 человек, всего 60 человек. Возраст младших подростков 11–12 лет.

Исследование застенчивости младших подростков было проведено в три этапа констатирующий, формирующий и контрольный.

В ходе исследования, младшие подростки отвечали на вопросы анкет письменно. Им было представлено время равное получасу на дополнительных занятиях.

В ходе проведения исследования, младшим подросткам была дана четкая инструкция для ответов на вопросы анкет.

Диагностические методики, подбираемые в ходе нашего исследования, должны быть направлены на решение исследуемой проблемы и соответствовать возрастным ограничениям.

Именно поэтому мы рассмотрели диагностические тесты застенчивости и нарушения, коммуникативных функций у младших подростков.

В основных критериях нашего исследования, рассматриваемых в теоретической части для исследования, мы можем выделить следующие критерии:

1. Уровень застенчивости. Данный критерий позволяет увидеть на каком уровне застенчивости находятся обучающиеся младшего подросткового возраста, насколько актуален для них высокий уровень застенчивости. В этом случае, уровень застенчивости является показателем, на основе которого мы проводим собственную психологическую работы по коррекции уровня застенчивости.

2. Наличие проблем младших подростков, связанных с коммуникацией. Как мы уже говорили выше, коммуникативный фактор является особенно значимым в процессе проявления собственного «Я», включенности младшего подростка в социальный коллектив. Именно поэтому исследование проблем коммуникации, является основным в подборе коррекционных методик работы с застенчивостью.

3. Третьим критерием является наличие страха в межличностных отношениях, в первую очередь, страха связанного с проявлением собственного «Я». Работа с данным страхом, при его наличии и проявления также является важным при работе с застенчивостью.

Первая методика, которую мы выбрали по первому критерию – методика диагностики застенчивости К.С. Чечулиной. Методика предназначена для изучения уровня застенчивости младших подростков. Она состоит из вопросов о поведении младшего подростка в обществе, с друзьями, с незнакомыми людьми и содержит всего 26 вопросов.

Для ответа на вопросы выбираются варианты «А», «Б» и «В». Выбор одной из букв влияет на результаты теста.

По результатам тестирования подсчитывается общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем больший уровень застенчивости проявляет испытуемый.

Для высокого уровня проявления застенчивости характерно проявление страха общения и взаимодействие, уход от контакта, отсутствие значимых социальных контактов, неумения отстаивать личные границы. Высокий уровень связан с наличием выраженной застенчивости, проявленной в нарушении социальных контактов, контактов с незнакомыми людьми, поведении в разных ситуациях, средний уровень связан с наличием ситуативной застенчивости, проявленной в нарушении социальных контактов, контактов с незнакомыми людьми, поведении в разных ситуациях, низкий уровень связан с отсутствием проявления застенчивости в социальных контактах, контактах с незнакомыми людьми, поведении в разных ситуациях.

Для среднего уровня застенчивости характерно наличие временных контактов, слабая уверенность в себе, отсутствие коммуникативных целей.

Для низкого уровня застенчивости характерно наличие высокого уровня коммуникативной культуры, уверенность в себе, стремление расширять социальный круг общения.

Следующей методикой, подобранной нами по критерию исследования коммуникации была методика «Тест коммуникативных умений» Л. Мехельсона. Тестовая методика разработана автором для выяснения коммуникативных умений и возможных ошибок общения.

Данный тест направлен на выявление коммуникативной стратегии испытуемого. Относительно приведенных вопросов в тестовой методике, автор методики выделяет три стратегии коммуникативного общения: зависимую, коммуникативную и агрессивную.

К зависимой стратегии относится стратегия, связанная с опорой на мнение партнера или спрашивающего, уход от собственных ответов, отсутствие отстаивание собственного мнение, усиленное желание идти на компромисс.

К агрессивной стратегии относится агрессивное коммуникативное поведение, споры, грубость, оскорбление, отстаивание собственной позиции без учета позиции другого человека.

Компетентная стратегия предполагает наличие коммуникативных умений, аккуратность и уверенность в общении, настойчивость и вежливость, отсутствие агрессивных или зависимых форм поведения.

Все вопросы разделены на 5 типов коммуникативных ситуаций:

1) ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12);

2) ситуации, в которых требуется реакция на отрицательные высказывания партнера (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24);

3) ситуации, в которых требуется реакция на обращение с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25);

4) ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27);

5) ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека) (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Проявление агрессивной коммуникативной стратегии связано с излишней агрессией в защите личных границ, агрессии на окружающих. Такой испытуемый излишне самоуверен.

Проявление зависимой стратегии связано с тем, что испытуемый больше зависит от авторитетов или сильных личностей, ему трудно выразить собственное мнение и отстоять личные границы. Он испытывает страх и робость при общении с сильными людьми. У такого человека нарушены личные границы, он не берет на себя инициативу или ответственность.

Проявления компетентной стратегии указывает на то, что испытуемый умеет и может общаться в разных группах, ему знакомы коммуникативные правила в процессе коммуникации.

Блоки коммуникативных умений, представленные в данной методике, указывают на то, какие умения у подростков выражены слабо, где могут проявляться коммуникативные проблемы.

Методика позволяет выявить следующие блоки коммуникативных умений:

- умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) – вопросы;
- реагирование на справедливую критику – вопросы;
- реагирование на несправедливую критику – вопросы;
- реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы;
- умение обратиться к сверстнику с просьбой – вопросы;
- умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» – вопросы;
- умение самому оказать сочувствие, поддержку – вопросы;
- умение самому принимать сочувствие и поддержку - вопросы;
- умение вступать в контакт с другим человеком;
- реагирование на попытку вступить с тобой в контакт – вопросы.

Таким образом, при наиболее глубоком анализе, данный тест дает возможность не только увидеть актуальную коммуникативную стратегию младшего подростка, но и определить его актуальные коммуникативные действия и затруднения, выяснить, какие коммуникативные умения уже более актуальны для него в данный момент, а какие – менее, изучить блоки коммуникативных умений и проблем.

Мы считаем, что данная методика является важной при изучении застенчивости у младших подростков, так как она сможет показать актуальные коммуникативные стратегии, используемые младшим подростком.

## 2.2. Анализ результатов исследования застенчивости детей младшего подросткового возраста

В результате проведения диагностики нами были получены данные об уровне застенчивости младших подростков на констатирующем этапе исследования. Исследование уровня застенчивости младших подростков осуществлялось по методике К.С. Чечулиной. По результатам ее проведения, мы получили следующие результаты, представленные на Рис. 1.

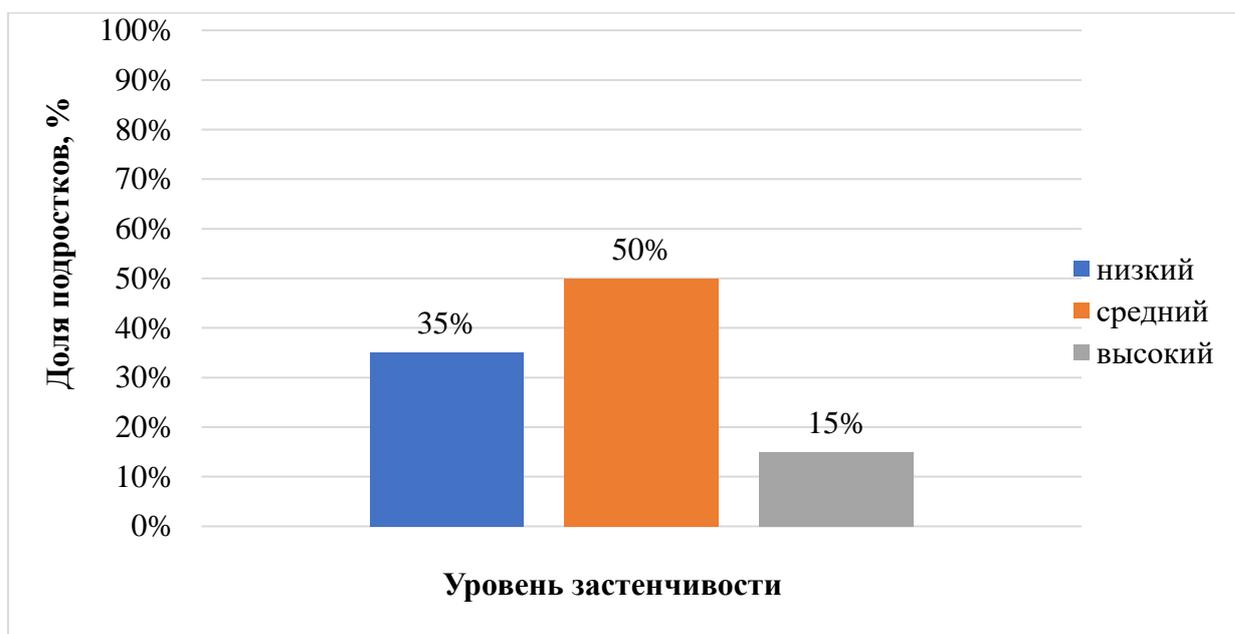


Рис. 1. Результаты констатирующего исследования уровня застенчивости младших подростков

Так, по результатам исследования уровня застенчивости младших подростков, нами было выявлено, что 15% младших подростков имеют высокий уровень застенчивости, 50% младших подростков находились на среднем уровне застенчивости, и только у 35% младших подростков был низкий уровень застенчивости.

По результатам исследования застенчивости младших подростков, мы видим, что проблема застенчивости актуальна в младшем подростковом возрасте.

Второй методикой, использованной нами на констатирующем этапе исследования стала методика «Тест коммуникативных умений» Л.

Мехельсона. Обратимся к результатам исследования коммуникативных умений подростков, полученные по тесту Л. Михельсона, представленные в Таблице 1.

Таблица 1

Позиции в общении по основным блокам коммуникативных умений подростков (частота встречаемости)

Коммуникативные умения	Позиция в общении		
	компетентная	зависимая	агрессивная
умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника	56,7%	40,0%	3,3%
реагирование на справедливую критику	43,3%	26,7%	30,0%
реагирование на несправедливую критику	36,7%	30,0%	33,3%
реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника	40,0%	23,3%	36,7%
умение обратиться к сверстнику с просьбой	53,3%	33,3%	13,4%
умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»	56,7%	30,0%	13,3%
умение самому оказать сочувствие, поддержку	73,3%	26,7%	-
умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников	50,0%	36,7%	13,3%
умение вступить в контакт с другим человеком, контактность	56,7%	40,0%	3,3%
реагирование на попытку вступить с тобой в контакт	36,7%	36,7%	26,6%

Графическое изображение позиций общения по основным блокам коммуникативных умений подростков исследования представлено в гистограмме на Рис.2.

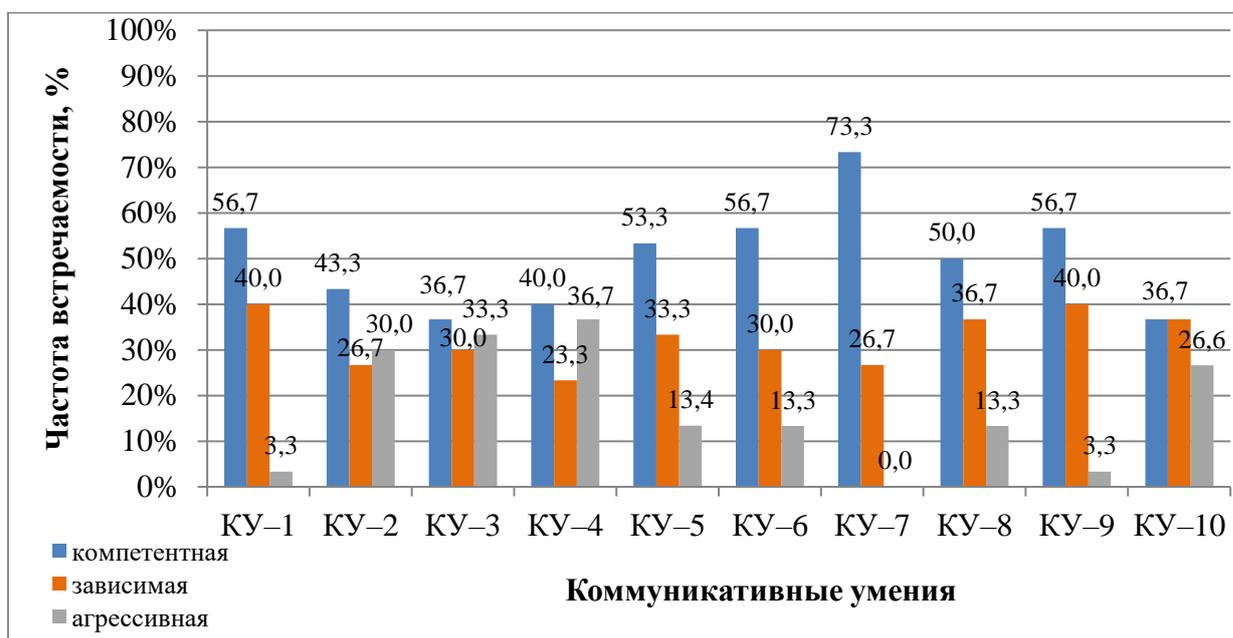


Рис.2. Позиции в общении по основным блокам коммуникативных умений подростков (частота встречаемости)

Примечание: КУ 1 - умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника, КУ 2 - реагирование на справедливую критику, КУ 3 - реагирование на несправедливую критику, КУ 4 - реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника, КУ 5 - умение обратиться к сверстнику с просьбой, КУ 6 - умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет», КУ 7 - умение самому оказать сочувствие, поддержку, КУ 8 - умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников, КУ 9 - умение вступить в контакт с другим человеком, контактность, КУ 10 - реагирование на попытку вступить с тобой в контакт

Анализ результатов встречаемости позиций в общении в коммуникативных умениях свидетельствует, что компетентная позиция в общении чаще встречается в следующих умениях:

- умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника – встречается в 56,7% случаях;
- реагирование на справедливую критику – встречается в 43,3% случаях;
- умение обратиться к сверстнику с просьбой – встречается в 53,3% случаях;

– умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» – встречается в 56,7% случаях;

– умение самому оказать сочувствие, поддержку – встречается в 73,3% случаях;

– умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников – встречается в 50,0% случаях;

– умение вступить в контакт с другим человеком, контактность – встречается в 56,7% случаях.

На задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника подростки чаще используют компетентную и агрессивную позицию в общении (компетентная позиция демонстрируется в 40,0% случаев и агрессивная позиция в общении демонстрируется в 36,7% случаев)

На попытку вступить с подростком в контакт они чаще используют компетентную и зависимую позицию в общении (компетентная позиция демонстрируется в 36,7% случаев и зависимая позиция в общении демонстрируется в 36,7% случаев).

На несправедливую критику подростки реагируют, используя все три позиции в общении: компетентная позиция встречается в 36,7% случаев, зависимая – в 30,0% случаев, агрессивная – в 33,3% случаев.

Таким образом, подростки демонстрируют эталонное поведение при вступлении в контакт с другими, при оказании и принятии знаков внимания, в реагировании на справедливую критику, при обращении к сверстнику с просьбой, при отказе на чужую просьбу, при принятии сочувствия и поддержки со стороны сверстников.

Таким образом, мы можем отметить, что важно научить младших подростков работать с умением реагировать на разнообразную критику, возможность сказать «нет» и коммуникативной реакции на провокативное поведение обидчиков.

В рамках психолого – педагогических занятий со школьниками педагога – психолога, следует научить младших подростков умению обращаться за

помощью, самостоятельно знакомиться и вступать в социальные контакты со сверстниками, так как эти умения оказываются слабо развитыми у младших подростков.

Таким образом, можно сделать выводы, что работа с застенчивым поведением младших подростков наиболее актуальна в психолого – педагогической работе через проявления следующих факторов:

- наличие у исследуемых младших подростков застенчивого поведения;
- наличием зависимой коммуникативной стратегией поведения;
- наличием у младших подростков коммуникативных трудностей в обращении за помощью к сверстнику, затруднениях при вступлении в контакт со сверстниками, отсутствием умения реагировать на справедливую и несправедливую критику, а также страхом отказать или сказать «нет».

В ходе проведенного нами исследования, мы видим, что застенчивость является актуальной проблемой для младших подростков, поэтому их поведение и возможность установить межличностные отношения со сверстниками связаны, так как у них проявляется много коммуникативных проблем, с которыми следует работать в рамках психолого – педагогических занятий по обучению младших подростков коммуникативным навыкам.

### **2.3. Содержание психокоррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста**

Для преодоления застенчивого поведения у младших подростков, учитывая их возрастные особенности, мы разработали и реализовали комплекс коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга на основе программы И.М. Михайловой «Азбука общения».

В ней используются такие методы как психологический тренинг развития уверенности и самооценки, арт-терапия, групповая работа. Форма занятий программы: коррекционно-развивающие занятия с элементами группового тренинга.

Программа проводилась в течение учебного года, 1 занятие раз в две недели (10 сентября 2023 г. – 23 мая 2024 г.) на базе МАОУ Средняя школа г. Красноярска. Целевой аудиторией программы были младшие подростки в возрасте 11-12 лет в количестве 30 человек.

Цель комплекса коррекционно-развивающих занятий – развивать у младших подростков коммуникативные навыки, связанные с эмпатией и взаимопониманием в рамках внутриличностного общения.

Основными задачами комплекса коррекционно-развивающих занятий являются следующие:

- 1) обучение младших подростков навыкам общения и сотрудничества;
- 2) развитие у младших подростков навыков речевого этикета и культуры поведения;
- 3) развитие коммуникативных умений в процессе общения;
- 4) освоение младшими подростками норм этикета и правил общения в игровой форме.

В структуру каждого отдельного занятия входят следующие структурные составляющие:

– разминка или разогрев (в течение которого проводятся упражнения на знакомство, скорость, активность, упражнения «активаторы» для включения младших подростков в процесс игры. Данные игры могут подбираться индивидуально, с использованием дополнительных психологических источников;

– оформление темы или задачи отдельного занятия. Его могут иллюстрировать притчи или предания, рассказы или же сказки;

– итог или рефлексия занятия, на котором младшие подростки, совместно с педагогом – психологом обсуждают результаты занятия для каждого. Важно, чтобы в таком формате работы смог высказаться и быть услышанным любой подросток. Можно также переносить обсуждения на второй круг, если отдельному школьнику есть что добавить в процессе.

Планируемыми результатами реализации программы коррекционно-развивающей работы должны стать следующие этапы:

1. Изменение модели поведения младших подростков. Этот компонент заключается в развитии таких психологических форм коммуникативного поведения как: эмпатия, понимание и взаимопонимание, развитие альтруизма в общении и создание условий для раскрытия познавательных мотивов.

2. Изменение объема знаний в области коммуникативной грамотности младших подростков. Это выражается в расширении форм и способов активного общения, гибкость в подборе формы и языка общения.

3. Появления объективной оценки высказывания и речевого самоконтроля. Это особенно важно, при учете разнообразных особенностей младших подростков в общении и игре.

Программа ориентирована на целевую аудиторию 11-12 лет и содержит в себе интерактивные компоненты работы с младшими подростками, с учетом их возраста, а также реализации целей и задач программы. Данная программа является ориентированной для группы младших подростков.

Для реализации программы требуется просторное помещение без столов и стульев, канцелярские принадлежности, игровой реквизит в зависимости от целей и задач каждого занятия.

Программа занятий «Азбука общения» предполагает в себе следующие части:

- культура общения;
- психология общения;
- изучение разнообразных форм коммуникации.

Ниже представлено краткое содержание занятий комплекса занятий

Занятие 1. «Я хочу общаться!»

Цель занятия: формирование представления об общении с другими.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- упражнение «Расшифруй слово общение»;
- упражнение «Круг моего общения»;

- рекомендации «Как научиться быть коммуникабельным человеком»;
- сказка «Сокровище» и ее обсуждение;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 2. «Кто Я среди других?».

Цель занятия: формирование представления о социальных ролях и позициях, выделение своего «Я» среди других.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- упражнение «Неоконченные предложения».
- упражнение «Самоанализ».
- упражнение «Кто я среди других?».
- упражнение сказкотерапии «Анализ притчи про мудрого ослика».
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился..».

#### Занятие 3. «Я глазами других»

Цель занятия: формирование представления о взаимодействии с другими людьми, сверстниками, развитие социальной рефлексии.

- приветствие, упражнение «Твое имя»;
- упражнение «Ассоциации»;
- упражнении Притча «Ворона и Павлин» и дискуссия по ней;
- упражнение «Неоконченные предложения»;
- арт-упражнение «Я глазами группы»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 4. «Чем пахнут слова».

Цель занятия: чувственно – эмоциональное проживание ситуаций общения и взаимодействия методом библиотерапии.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- дискуссия «Эмоции – наши враги и наши друзья»;
- игра «Угадай эмоцию»;

- игра «Назови эмоцию»;
- игра «Изобрази эмоцию»;
- упражнение «Поставь балл эмоции»;
- упражнение сказкотерапии «Анализ притч «Слухи», «О зависти и злости» и дискуссия по ним, «О двух волках»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 5. «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги».

Цель занятия: чувственно – эмоциональное проживание ситуаций общения и взаимодействия методом сказкотерапии.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- упражнение «Я рад общаться с тобой»;
- упражнение сказкотерапии «Анализ сказки А.В. Боднарук «Чем пахнут слова»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 6. «Ярмарка достоинств».

Цель занятия: формирование представления о собственных сильных социальных сторонах.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- арт-упражнение «Рисунок моих достоинств»;
- упражнение «Вверх по радуге»;
- упражнение сказкотерапии «Анализ притч «Как важно правильно слушать», «Король и сон»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 7. «Какие качества мешают дружить».

Цель занятия: анализ ситуаций социального взаимодействия.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;

- дискуссия «Какие качества мешают дружить»;
- арт-упражнение «Нарисуй очень страшную картинку»;
- арт-упражнение «Пойми мой страх»;
- упражнение «Злюсь, страдаю, обижаю»;
- упражнение «Мне так не нравится, когда..»;
- упражнения «Разный цвет горестных чувств»;
- упражнение «Вижу, ты расстроен».
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 8. «Мои вредные привычки»

Цель занятия: формирование представления о социально – приемлемом методе взаимодействия

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- дискуссия «Мои вредные привычки»;
- притча «Избегание трудностей» и дискуссия по ней;
- игра «Диалог со своим мозгом»;
- упражнение с шарами;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 9. «Могу ли я сказать: нет!».

Цель занятия: развитие уверенности в себе и своих силах у младшего подростка.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- упражнение «Я веду себя уверенно в ситуациях ..., а многие ведут себя неуверенно»;
- упражнение «Я веду себя неуверенно в ситуациях ..., а многие ведут себя уверенно»;
- упражнение «Просьба – отказ»;
- упражнение «Кейс»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;

- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 10. «Мы и конфликты»

Цель занятия: проживание различных стратегий взаимодействий методами сказкотерапии, о бучение выходу из конфликта

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- беседа «Конфликты в нашей жизни»;
- обсуждение басни И.Л. Крылова «Лебедь, Щука и Рак»;
- тест Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях»;
- арт-упражнение «Я в конфликте»;
- ролевая игра «Поведение в конфликтной ситуации», практическая отработка стратегий поведения в конфликте;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 11. «Компания и Я».

Цель занятия: проживание ситуации общения методами активного тренинга.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- работа в микрогруппах «Моя компания». Беседа (+ и – группы);
- упражнение «Свод законов»;
- упражнение «Я не хочу отвечать на вопрос»;
- упражнение «Противостояние»;
- упражнение «Я среди своих»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 12. «Ищу друга».

Цель занятия: проживание различных стратегий взаимодействий методами сказкотерапии.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- беседа «Кто такой настоящий друг?»;

– дискуссия по притчам: «О настоящей дружбе», «Раны, которые мы оставляем», «Поступок друга»;

– упражнение «Откровенно говоря»;

– завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;

– рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 13. «Тренировка навыков развития межличностных отношений».

Цель занятия: проживание различных стратегий взаимодействий.

– приветствие, упражнение «Ромашка»;

– мини-лекция «Навыки развития межличностных отношений», дискуссия по ним;

– разбор ситуаций, правила отражения чувств;

– притча «Пятьдесят лет вежливости»;

– завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;

– рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 14. «Учимся слушать друг друга».

Цель занятия: проживание ситуации общения методами активного тренинга.

– приветствие, упражнение «Ромашка»;

– упражнение «Испорченный телефон»;

– игра-разминка «Поговорим»;

– ролевая игра «Разобраться в проблеме» (техники активного слушания);

– упражнения «Что он чувствует?», «Свободный микрофон»;

– притча «Пусть будут рядом сердца!»;

– завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;

– рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 15. «Учимся открыто выражать свои чувства».

Цель занятия: формирование представлений о чувствах и эмоциях.

– приветствие, упражнение «Ромашка»;

- упражнение «Другой акцент»;
- упражнение «Начинка для пирога»;
- упражнение «Переводчик»;
- упражнение «Открытое выражение чувств»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 16. «Учимся принимать критику».

Цель занятия: формирование рационального отношения к критике и ее пользе.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- игра с мячом «Что звучит обидно?». Дискуссия по игре;
- мини-лекция «Правила критики»;
- упражнение на Я-сообщение;
- притча «Рациональное зерно»;
- упражнение «Моя реакция на критику»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 17. «Культура поведения».

Цель занятия: формирование представлений о культуре общения.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- беседа «О соблюдении правила речевого этикета и культуры речи»;
- упражнение «В транспорте». Практическая деятельность (проговаривают скороговорки);
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 18. «Зачем нужен этикет»

Цель занятия: формирование представлений о культуре общения.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- сюжетно-ролевая игра «День рождения». Обсуждение игры;
- дискуссия о правилах;

### Занятие 19. «Самооценка».

Цель занятия: формирование представлений о собственных ресурсах, стабилизация самооценки.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- методика «Самооценка». Дискуссия;
- упражнение «Самое – самое»;
- методика «Моя вселенная»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

### Занятие 20. «Жизнь по собственному выбору».

Цель занятия: формирование представления об ответственности за себя, целеполагание.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- беседа «Факторы, препятствующие достижению цели»;
- упражнение «Социальные роли»;
- упражнение «Ценности»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

### Занятие 21. «Я общаюсь! Зачем?» ;

Цель занятия: проживание возможностей социального общения.

- приветствие, упражнение «Снежный ком»;
- игра «Аукцион идей»;
- упражнение «Интервью»;
- упражнение «Театр перчаток и носков»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

### Занятие 22. «Какая бывает информация?».

Цель занятия: формирование представлений об информации, описать, как уживаются в общении вербальная и невербальная информация, проанализировав примеры.

- приветствие, упражнение «Ромашка»;
- игра «Колпачок»;
- упражнение «Час редактора»;
- практическая работа;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 23. «Стратегия жизни».

Цель занятия: формирование представления об ответственности за себя, целеполагание.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- упражнение «Мои задачи»;
- упражнение «Я – подарок для человечества»;
- упражнение «Стратегия жизни»;
- упражнение «Что же у нас получилось»;
- упражнение «Автобиография»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 24. «Я чувствую, что ты...».

Цель занятия: проживание возможностей социального общения методами тренинга.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- упражнение «Мне так не нравится, когда...»;
- упражнение «Вижу, ты расстроен»;
- притча «Рациональное зерно»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

#### Занятие 25. «Культура спора».

Цель занятия: учить выражать свои чувства без агрессии и конфликта, учить правильному поведению в различных ситуациях. Формирование представлений о культуре общения и способах уверенного диалога.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- упражнение «Определим тему разговора»;
- упражнение сказкотерапии «Анализ рассказа С. Иванова «Спор про вежливость»;

- упражнение «Обороты речи»;
- информация «Искусство спора. Правила ведения спора»;
- игра «Секрет»;
- упражнение «Глаза в глаза»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 26. «Актерская пантомима общения».

Цель занятия: проигрывание стратегий общения методами театрального моделирования

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- упражнение «Прогноз погоды»;
- упражнение «Мяч и насос»;
- пантомима «Признание в любви»;
- разыгрывание по ролям стихотворения «Кто как считает?»;
- упражнение – завершение «Волшебный шлем».
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Занятие 27. «Коллектив театра».

Цель занятия: проигрывание стратегий общения методами театрального моделирования.

- приветствие, упражнение «Комплименты»;
- импровизация «Активная середина»;
- упражнение «Эстафета движений»;
- упражнение «Зеркало»;
- завершение занятия, упражнение «Аплодисменты по кругу»;
- рефлексия занятия «Что я узнал, понял, научился...».

Таким образом, в ходе реализации данной программы, нам удастся охватить такие аспекты социальной жизни младших подростков как:

- коммуникация;
- культура общения и этикет;
- воспитание культуры общения;
- обучение подбору средств и навыков общения;
- развитие толерантности.

Таким образом, данная программа охватывает все спектры общения младших подростков, что влияет на их самооценку, межличностное восприятие друг друга, построение активной коммуникации.

Все это помогает преодолеть коммуникативные и иные шаблоны поведения, что позволяет преодолеть застенчивость младших подростков.

Данная программа может использоваться в процессе работе педагога – психолога и реализации им коррекционно – педагогических занятий, так на занятиях по психологическому просвещению и часах психологических занятий с младшими подростками.

### **2.3. Анализ результатов комплекса занятий психокоррекции застенчивости детей младшего подросткового возраста**

После реализации разработанного комплекса занятий психокоррекции с элементами тренинга, ориентированного на преодоление застенчивости посредством обучения межличностной коммуникации младших подростков 11–12 лет «Азбука общения», нами проведен контрольный этап исследования с целью анализа изменения результатов в группе подростков.

На контрольном этапе исследования были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе исследования: методика К.С. Чечулиной и тест Л. Мехельсона.

Обратимся к результатам исследования уровня застенчивости младших подростков после реализации комплекса занятий психокоррекции застенчивости по методике К.С. Чечулиной.

Результаты динамики застенчивости младших подростков представлены на Рис.3.

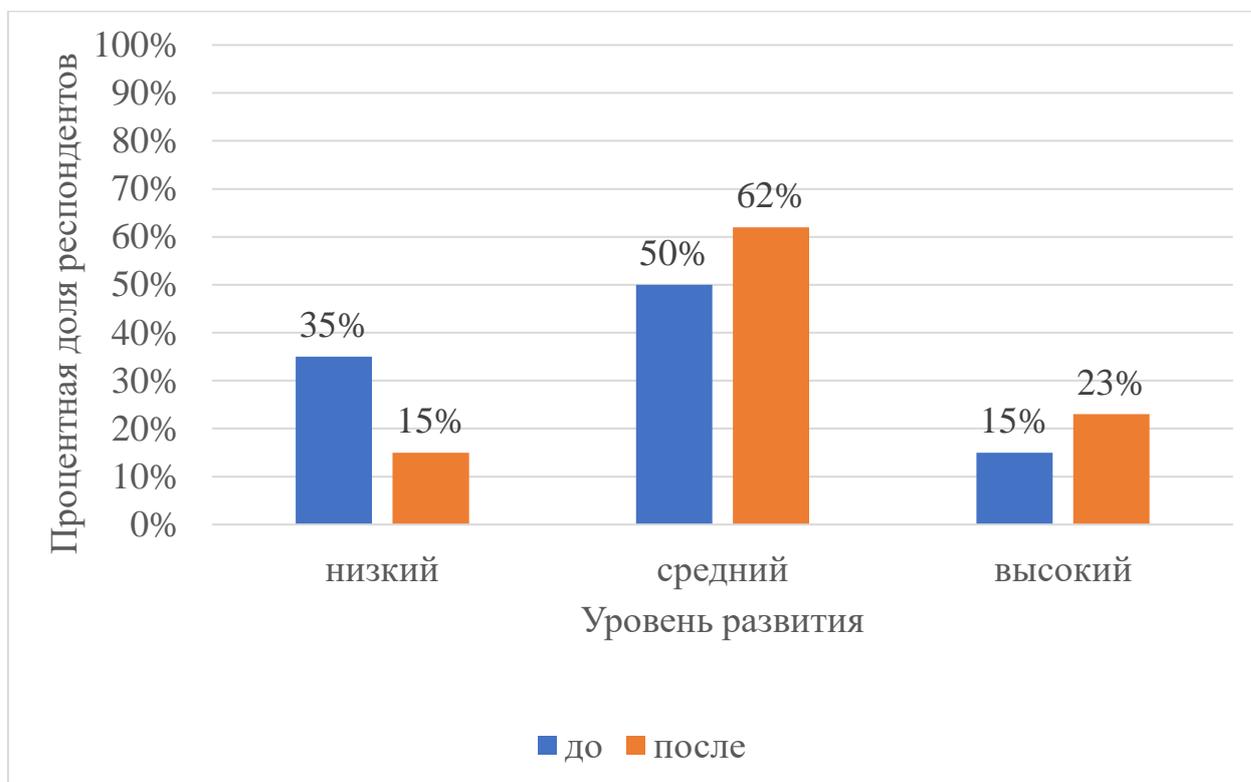


Рис. 3. Динамика уровня застенчивости младших подростков после реализации комплекса занятий психокоррекции

После реализации разработанного комплекса занятий психокоррекции с элементами тренинга, ориентированного на преодоление застенчивости посредством обучения межличностной коммуникации младших подростков произошло повышение низкого уровня на 20% и на контрольном этапе исследования у 35% подростков отсутствует робость, стеснительность. Также на 8% произошло снижение доли подростков, с высокой застенчивости.

Второй методикой, использованной нами в исследовании, методика «Тест коммуникативных умений» Л. Мехельсона. Рассмотрим динамику сформированности коммуникативных умений подростков, результаты которого представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Динамика позиций в общении по основным блокам коммуникативных умений подростков (частота встречаемости) на контрольном этапе исследования

Коммуникативные умения	Позиция в общении					
	До реализации занятий			После реализации занятий		
	компете нтная	зависим ая	агрессив ная	компете нтная	зависим ая	агрессив ная
умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника	56,7%	40,0%	3,3%	86,7%	13,3%	-
реагирование на справедливую критику	43,3%	26,7%	30,0%	76,7%	10,0%	13,3%
реагирование на несправедливую критику	36,7%	30,0%	33,3%	66,7%	26,7%	6,6%
реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника	40,0%	23,3%	36,7%	60,0%	13,3%	26,7%
умение обратиться к сверстнику с просьбой	53,3%	33,3%	13,4%	80,0%	16,7%	3,3%
умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»	56,7%	30,0%	13,3%	76,7%	10,0%	13,3%
умение самому оказать сочувствие, поддержку	73,3%	26,7%	-	86,7%	13,3%	-
умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников	50,0%	36,7%	13,3%	86,7%	13,3%	-
умение вступить в контакт с другим человеком, контактность	56,7%	40,0%	3,3%	83,3%	16,7%	-
реагирование на попытку вступить с тобой в контакт	36,7%	36,7%	26,6%	70,0%	20,0%	10,0%

У подростков повысился показатель сформированности коммуникативных умений, что проявляется в компетентной позиции:

– умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника – частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 30% и на контрольном этапе исследования составляет 86,7%. неправильную зависимую позицию занимают 13,3%, агрессивная позиция отсутствует.

– реагирование на справедливую критику – частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 30,0% и после реализации комплекса занятий составляет 76,7%, случаев, произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 10%, агрессивной – до 13,3%;

– реагирование на несправедливую критику - частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 30% и после реализации комплекса занятий встречается в 66,7% случаев, произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 26,7%, агрессивной – до 6,6%;

– реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника компетентная позиция встречается у подростков в 60% случаев (частота повысилась на 20%), произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 13,3%, агрессивной – до 26,7%;

– умение обратиться к сверстнику с просьбой - частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 26,7% и после реализации комплекса занятий встречается в 80,0% случаев, произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 16,7%, агрессивной – до 3,3%;

– умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» – подростки стали в большей степени демонстрировать правильное эталонное поведение, могут конструктивно сказать «нет» - частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 20% и после реализации комплекса занятий встречается в 76,7% случаев, произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 10%, агрессивной – до 13,3%;

– умение самому оказать сочувствие, поддержку - частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 13,4% и после

реализации комплекса занятий встречается в 86,7% случаев, произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 13,3%, агрессивная позиция не встречается.

– умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - подростки стали в большей степени демонстрировать правильное эталонное поведение, могут правильно реагировать на проявление сочувствие и поддержку от сверстников - частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 36,7% и после реализации комплекса занятий встречается в 86,7% случаев, произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 13,3%, агрессивная позиция – не встречается.

– умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - подростки стали в большей степени демонстрировать правильное эталонное поведение, чаще вступают в контакты, не испытывают трудности - частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 26,6% и после реализации комплекса занятий встречается в 83,3% случаев, произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 16,7%, агрессивная позиция – не встречается;

– реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - частота встречаемости компетентной позиции повысилась на 33,3% и после реализации комплекса занятий составляет 70,0%, произошло снижение встречаемости зависимой позиции до 20,0%, агрессивная позиция – не встречается.

В рамках психолого– педагогических занятий со школьниками педагога – психолога младшие подростки научились обращаться за помощью, более активно вступать в социальные контакты.

- повысились результаты коммуникативных умений по Т.М Мехельсону;  
- повысился уровень компетентной коммуникативной стратегии и понизился уровень зависимой коммуникативной стратегии, что указывает на то, что младшие подростки стали больше выражать себя в процессе общения,

больше проявлять личностные качества в межличностной коммуникации и проявлять в ней заинтересованность и удержание личностных границ;

- высокий уровень застенчивого поведения у младших подростков снизился за счет небольшого повышения среднего и усиления низкого уровня застенчивости. Младшим подросткам удалось преодолеть собственную застенчивость в процессе межличностной коммуникации со сверстниками, повысить собственную коммуникативную компетентность.

## Выводы по Главе 2

На констатирующем этапе исследования были получены следующие результаты исследования:

– 50% младших подростков находились на среднем уровне застенчивости, которые в некоторых ситуациях демонстрируют робость, стеснительность, смущение, робость;

– на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника подростки чаще используют компетентную и агрессивную позицию в общении, а попытку вступить с подростком в контакт они чаще используют компетентную и зависимую позицию в общении. а несправедливую критику подростки реагируют, используя все три позиции в общении.

Подростки демонстрируют эталонное поведение, используют компетентную позицию в общении, то есть сформированы следующие коммуникативные умения: умение вступать в контакт с другими, умение оказывать и принимать знаки внимания, реагирование на справедливую критику, при обращении к сверстнику с просьбой, при отказе на чужую просьбу, умения принятия сочувствия и поддержки со стороны сверстников.

Таким образом, в ходе нашего исследования было выявлено, что проведение занятий по программе «Азбука общения» существенно снизило проявление застенчивости младших подростков и послужило поводом к усилению коммуникативных стратегий.

По результатам исследования уровня застенчивости младших подростков снизился высокий уровень застенчивости.

Также, после реализации комплекса занятий психокоррекции «Азбука общения» произошло снижение зависимой коммуникативной стратегии, увеличение компетентной стратегии. В ходе контрольного эксперимента была выявлена динамика роста коммуникативных умений младших подростков.

В ходе реализации программы «Азбука общения» у младших подростков. В большей степени повысился показатель коммуникативных

умений, что проявляется в повышении компетентной позиции по следующим коммуникативным умениям: реагирование на справедливую критику, умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников, умение вступить в контакт с другим человеком, контактность, реагирование на попытку вступить с тобой в контакт.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического этапа нашего исследования нами была изучена сущность понятия застенчивости и особенности проявления застенчивого поведения в межличностных взаимоотношениях младших подростков в психолого-педагогической литературе, подходы к психологической коррекции данного явления.

Гипотеза нашего исследования заключалась в том, что разработка коррекционно-развивающей программы занятий для младших подростков с проявлениями застенчивости может снизить уровень застенчивости при наличии в ней психологических методик преодоления застенчивости и тренинга обучения коммуникативной культуры.

Для ее подтверждения, нами был разработан и апробирован диагностический материал, проведено исследование, состоящее из констатирующего и контрольного эксперимента, которое выявило, что для большей части исследуемых младших подростков актуальна проблема застенчивого поведения, проявление зависимой коммуникативной стратегии, низкий уровень проявления коммуникативных умений.

Учитывая данные нашего исследования, с учетом выявленных проблем, нами была разработана программа для обучения младших подростков навыкам коммуникативной культуры «Азбука общения» посредством психологических занятий и группового тренинга коммуникативных умений в младших подростков.

По результатам контрольного эксперимента после проведения программы «Азбука общения» нами было выявлено снижение уровня застенчивости и страха публичных выступлений, повышение уровня компетентной коммуникативной стратегии и коммуникативных умений младших подростков.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. № 1. С. 3–18.
2. Арапова Е.А, Герасимова И.В. Динамика удовлетворенности телом у участников телесно-ориентированной программы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования 2023. № 3А–4А. С. 43–52.
3. Архипова В.Ф. Психология межличностных отношений. Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2005. 123 с.
4. Артюхова А.Е., Бобченко Т.Г. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте // Инновационная наука. 2017. №5. С. 228–229.
5. Безрукавный О.С. Особенности коммуникативной компетентности учащихся младшего подросткового возраста // Материалы международной конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Под. ред. Л.В. Байбородовой, Н.В. Нижегородцевой. (г. Ярославль, 13 февраля–25 апреля 2017 г.). Ярославль: ЯГПУ, 2017. С. 31–33.
6. Богдановская И.М., Проект Ю.Л., Богдановская А.Б. Роль информационно-коммуникационной среды в процессе социализации детей и подростков // Психологическая наука и образование. 2016. № 6. С. 136–145.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Питер: Эмбо. 2008. 398 с.
8. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть собой. М.: София, 2014. 100 с.
9. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Психологическая помощь детям и подросткам. Дубна: Гос. ун-т «Дубна», 2016. 145 с.
10. Вемь А. Застенчивость и как с ней бороться. СПб.: Речь, 2011. 490 с.
11. Выготский Л.С. Собрание сочинений. М.: АСТ, 2005. 670 с.

12. Гитман А.В., Мусаелян К.А. Нарушение взаимоотношений подростков со сверстниками как психолого-педагогическая проблема // Научно - методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 29. С. 81–85.
13. Гордон О. Становление личности: избранные труды. М.: Смысл, 2002. 450 с.
14. Грашина О.В., Полякова В.В. Формирование у младших подростков «образа Я» в процессе внеурочной деятельности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 11–1. С. 6–11.
15. Долганов Д.Н. Структура системы межличностных отношений // Мир науки. Педагогика и психология. 2017. №1. С. 41–49.
16. Ефремова О.И. Психология развития: учебное пособие. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2018. 193 с.
17. Жданова Л.Г. Коммуникативная компетентность подростков с разным уровнем воспитанности // Балканско-научное обозрение. 2020. №. 6. С. 72–75.
18. Жуина Д.В., Рычкова В.В. Особенности формирования и развития коммуникативной стороны общения субъектов образовательных организаций // Образовательный вестник «Сознание». 2016. №. 6. С. 113–117.
19. Захарова Т.В., Казакова Т.В., Колесникова Т.А. Исследование развития коммуникативной компетентности в младшем подростковом возрасте в условиях реализации ФГОС НОО // Научное обозрение. Педагогические науки. 2017. № 6–1. С. 51–59.
20. Зайцева К.П. Формирование коммуникативных способностей младших школьников в учебно-воспитательной деятельности как основа их социальной адаптации: автореферат диссертация кандидата педагогических наук. Магнитогорск, 2011. 23 с.
21. Зиборова Е.И., Костина И.Б., Машнева И.А. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте // Материалы XIII

международной научно-практической конференции (North Charleston, USA, 30–31 октября 2017 г.) North Charleston: CreateSpace, 2017. С. 64–67.

22. Зимбардо Ф. Застенчивость. М.: Педагогика, 2014. 208 с.
23. Зимбардо Ф. Застенчивый ребенок. М.: АСТ Астрель, 2005. 294 с.
24. Зими́на М.А. Социальный статус подростка в коллективе сверстников // Молодой ученый. 2016. №10. С. 1354–1357.
25. Иженский А. Факторные теории личности. М.: АСТ, 2006. 670 с.
26. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.
27. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
28. Исаева Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции // Вестник ТГПУ. Раздел «Психология». Вып. № 11 (89) 009. Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. С. 144–147.
29. Исраилова Х.З., Шатаева Д.А., Киндарова З.Б. Процесс социализации подростка // Всероссийская научно-практическая конференция студентов, молодых ученых и аспирантов «наука и молодежь» (г. Грозный, 29–30 ноября 2018 г.). Грозный: ЧГУ, 2018. С. 612–618.
30. Кон И.С. Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989. 256 с.
31. Кондратьева Л.Я. Психология. Братск: Изд. дом Братск, 2014. 234 с.
32. Кондратьева К.С. Психологический анализ феномена застенчивости // Научный журнал. 2022. № 9 (123). С 357.
33. Кречмер Э. Строение тела и характер. М.: Педагогика-Пресс, 2000. 345 с.
34. Кривцова С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 класс. М.: Генезис, 2017. - 783 с.
35. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.

36. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007. 60 с.
37. Куницына В.Н. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001. 544 с.
38. Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев: Вища школа, 1981. 390 с.
39. Леонгард. К. Поведение. Психология. Характер. М.: Педагогика.1990. 540 с.
40. Леонтьев А.А. Психология общения. М.: Смысл, 2014. 263 с.
41. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. М.: Смысл, 2009. 422 с.
42. Матюхина М.В. Психология младшего школьника. М.: Просвещение, 2012. 340с.
43. Михайлова И.М. Формирование коммуникативных умений младших школьников. М.: Псков, 2012. 186 с.
44. Мудрик А. В. Социальная педагогика. М.: Академия, 2013. 239 с.
45. Обозов Н. Н. Психология менеджмента. СПб.: Питер Пресс, 1997. 153 с.
46. Панфилова В.Б. Особенности межличностных отношений у подростков с разными акцентуациями характера // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2021. №4(56). С. 190–196
47. Психология человека от рождения до смерти / под общей редакцией А.А. Реана. М.: Издательство АСТ, 2015. 656с.
48. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. 12-е изд. СПб.: Питер, 2012. 816 с.
49. Родина Е.Е. Педагогические условия формирования коммуникативных универсальных учебных действий у младших школьников. М. : Молодой ученый, 2017. № 42 (176). С. 175-176. URL: <https://moluch.ru/archive/176/46002/> (дата обращения: 03.04.2024).

50. Саврасова С.В. Коммуникативная компетентность подростков // Вестник науки и образования. 2020. С. 106–110.
51. Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / редактор-составитель Д. Я. Райгородский. Самара : Бахрах-М, 2022. – 654 с.
52. Сатрир В. Вы и ваша семья. М. : Ин-т общегуманитарных исслед. : Апрель-пресс, 2013. Физическое описание. 279 с.
53. Стурикова М.В. Коммуникативная компетенция: к вопросу о дефиниции и структуре // Инновационные проекты и программы в образовании. 2015. С. 27–32.
54. Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю. З. Гильбуха). URL: <http://testoteka.narod.ru/mlo/1/10.html> (дата обращения: 02.12.2023).
55. Толковый словарь живого великорусского языка В. И. Даля / под общ. ред. Н.В. Шахматовой. СПб. : Весь, 2004. 735 с.
56. Точилина Т.В. Гендерные особенности совладающего поведения у младших подростков // Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф. /отв. ред. Е.А.Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С.156–158.
57. Строганова Л. В. Внеклассные занятия по психологии для младших школьников и подростков. М.: Владос. 2021. 272 с.
58. Уткина И.М. Формирование коммуникативной компетентности как средство психолого-педагогической коррекции застенчивости у младших подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 22 с.
59. Цыпнятова К.М. Психолого-педагогические особенности лиц младшего подросткового возраста // Молодой ученый. 2014. №4 ( 63). С. 1129 – 1132.
60. Чернов Д.Н. Изменение социометрического статуса младших подростков в процессе обучения // Известия Саратовского университета. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2019. №1. С. 63–69.

61. Четверткова А.В. Качества личности современного подростка психологический портрет // Человек в мире культуры. 2016. №2. С. 87–92.
62. Чичкова А. Б. Застенчивость и уверенность в себе у подростков // Многомерность общества: цифровой поворот в гуманитарном знании : 3-й молодежный конвент: материалы международной студенческой конференции (Екатеринбург, 14-16 марта 2019 г.). Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2019. С. 760–763.
63. Шалагинова К. С., Декина Е. В., Черкасова С. А. Опыт разработки и реализации модели развития коммуникативной компетентности подростков средствами лично ориентированного тренинга // Образовательный вестник «Сознание». 2018. С. 87–95.
64. Шелехов И.Л., Федчишина Е.С. Внутриличностный конфликт и одиночество // Вестник ТГПУ. 2013. № 6. 64–170 с.
65. Эльконин Д.Б. Детская психология. М.: Академия, 2011. 340 с.
66. Эриксон Э.Г. Детство и общество. СПб. : Летний сад, 2020 415 с.
67. Юнг К.Г. Полное собрание сочинений в одном томе. СПб.: Азбука, 2001. 3000с.