

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

АРТЕМЕНКО ОКСАНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И САМООЦЕНКИ В СТАРШЕМ
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

Обучающийся
Артеменко О.С.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И САМООЦЕНКИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	6
1.1. Проблема застенчивости в научных исследованиях	6
1.2. Особенности проявления застенчивости в старшем подростковом возрасте	19
1.3. Самооценка в старшем подростковом возрасте	30
Выводы по главе 1.....	37
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	39
2.1. Организация и методики исследования	39
2.2. Анализ результатов исследования взаимосвязи застенчивости и самооценки старших подростков	47
2.3. Рекомендации педагогам и родителям по взаимодействию с застенчивыми подростками	57
Выводы по главе 2.....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество требует от подрастающего поколения настойчивости, готовности быть конкурентоспособным на рынке труда, умения эффективно взаимодействовать с людьми. Эти и другие умения, навыки человек приобретает при прохождении так называемых возрастных этапов развития. Самым сложным возрастным периодом в психологии считается подростковый возраст, так как в этот период происходит одновременная перестройка организма и психики. При этом старшие подростки находятся между сильным стремлением к самоутверждению, проявлению своих ярких, сильных сторон личности и чрезмерным самокопанием, страхом вступить с кем-либо в разговор, перед возможными поражениями, неуверенностью в себе, что создает трудности в сфере взаимодействия с людьми. Подростки, которым свойственна застенчивость, испытывают особые трудности в установлении контактов с людьми, поэтому стараются минимизировать общение с кем-либо, но при этом они не лишены желания общения с людьми. Они стараются быть малозаметными в группе сверстников, как правило, не берут на себя инициативу и ответственность. Застенчивые подростки, в силу своих психологических особенностей (смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, зависимость от мнения окружающих и т.д.) не могут реализовать в полной мере свой личностный потенциал, что создает искажения в оценке своих возможностей, способностей, сторон личности. Следствием чего является заниженная самооценка, усугубляющая проявление застенчивости. Адекватная самооценка является одним из главных факторов для становления и развития здоровой личности. Но можно ли говорить о том, что все застенчивые подростки независимо от уровня застенчивости (ситуативно-застенчивые; истинно-застенчивые) имеют заниженную самооценку?

Таким образом, рассмотрение взаимосвязи застенчивости и самооценки старших подростков приобретает особую значимость в теоретическом и практическом плане.

Так целью исследования поставлено: определить взаимосвязь между застенчивостью и уровнем самооценки старших подростков.

Объектом исследования является проблема застенчивости.

Предметом исследования стала взаимосвязь застенчивости и самооценки в старшем подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: существует обратная связь застенчивости и самооценки в подростковом возрасте.

В работе были поставлены задачи, позволяющие подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу.

1. Изучить проблему застенчивости в психологии.
2. Проанализировать особенности проявления застенчивости в старшем подростковом возрасте.
3. Рассмотреть особенности самооценки старших подростков.
4. Подобрать методики диагностики и обработки данных.
5. Провести эмпирическое исследование на выявление застенчивости у подростков и особенностей их самооценки, установить их взаимосвязь.

Теоретико-методологические основы исследования: концепция М.Е. Бурно о застенчивости как свойстве характера, концепция И.Е. Гаспаровой о застенчивости как свойстве личности, концепция Ф. Зимбардо о застенчивости как скрытой личной проблеме; подходы к изучению самооценки: личностный подход (Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, А.М. Прихожан), структурно-динамический подход (У. Джемс, А.В. Захарова, И.И. Чеснокова).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, индукция, дедукция.
2. Эмпирические: опрос.
3. Методы обработки данных: корреляционный анализ.

Методики исследования:

1. «Опросник на выявление уровня застенчивости» К.С. Кондратьевой.

2. Методика диагностики самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

База исследования: МБОУ СШ города Красноярска.

Выборка: 28 обучающихся в возрасте 15–16 лет.

Практическая значимость: материалы исследования могут быть использованы студентами, а также педагогами и психологами с целью установления эффективных взаимоотношений с застенчивыми подростками сохранения их психологического здоровья на основе знаний об их особенностях, в том числе особенностях самооценки.

Настоящая выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, каждая из которых содержит несколько параграфов, заключения, списка использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И САМООЦЕНКИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Проблема застенчивости в научных исследованиях

Исследованием застенчивости, причин и предпосылок её возникновения, форм проявления и последствий занимались как отечественные, так и зарубежные психологи. В отечественной психологии эту проблему исследовали И.С. Кон, Е.И. Гаспарова, А.А. Захаров, Я. Копчак, Ю.М. Орлов, Т.О. Смолева и другие. За рубежом проблему застенчивости рассматривали М.Е. Бурно, К. Гросс, Ф. Зимбардо, К. Изард, Д.Б. Уотсон, В. Штерн и др. Однако, проблема застенчивости в современной психологии является недостаточно изученной и четкого определения застенчивости нет, такое явление обусловлено существованием различных взглядов к рассмотрению данного понятия. Таким образом, в психологической науке существует большое разнообразие определений «застенчивость».

Застенчивость – понятие весьма расплывчатое, чем глубже всматриваться в него, тем больше граней, форм этого явления открывается. Обычно застенчивость мы понимаем, как некую черту характера, которая проявляется в смущении, стеснительности, своеобразной неловкости, нерешительности, в страхе общаться с окружающими. В различных исследованиях застенчивость описывается как психическое состояние, или же как качество личности, проявляющееся в необоснованной молчаливости, повышенной чувствительности, скованности в движениях, в затруднениях установления контакта с обществом и трудностях формулировки собственных мыслей, а также склонности избегать ситуаций избыточного внимания к себе.

По мнению К.С. Кондратьевой, застенчивость – это сложное, интегративное психологическое явление, которое охватывает все сферы личности и проявляется в состоянии нервно-психического напряжения: нарушение речевой активности, волевых, эмоциональных и мыслительных процессов, а также происходят специфические изменения самосознания

человека. Как правило, застенчивость сопровождается неуверенностью в себе, в своих силах, тревожностью, необоснованным чувством вины и стыда, а также высоким уровнем рефлексии, сосредоточенности на своих недостатках, переживаниях.

Рассматривая застенчивость как свойство личности, Е.И. Гаспарова и Ю.М. Орлова приписывают ей такие черты как скованность и ограниченность в общении, не позволяющей индивиду реализовать в полной мере свой личностный потенциал [12].

По мнению американского социолога Ф. Зимбардо, «быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев, так как неизвестно, что от них можно ожидать; начальников, людей, обладающих властью; представителей противоположного пола, которые наталкивают на мысли о возможном сближении» [18, с. 5].

Рассматривая застенчивость как свойство характера, сказывающееся в попытке скрыться от людей, М.Е. Бурно связывает её с такими свойствами, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности.

Российский социолог и психолог И.С. Кон определяет застенчивость как «акцентуированное самосознание, повышенную озабоченность индивида своей самостью и тем, как ее воспринимают другие». И полагает, что она обусловлена негативным опытом общения, интроверсией и пониженным самоуважением [19].

Такие исследователи застенчивости как Е.И. Гаспарова, Т.А. Репина, Т.О. Смолева, Ю.М. Орлов выделяют несколько предпосылок появления застенчивости.

1. Биологическая (слабость нервной системы, генетическая предрасположенность, наличие физического дефекта – задержка физического развития, отклонение его от нормы: хроническая болезнь).

2. Социально-обусловленная – отсутствие одного и членов семьи, неприятие детей родителями, неблагополучная семейная атмосфера, неправильный тип воспитания: тревожно-мнительный, который характеризуется чрезмерной опекой родителями своего ребенка. Авторитарный тип воспитания отличается требовательностью, отсутствием ласки и похвалы.

Британский психолог Р.Б. Кэттелл рассматривал застенчивость как биологически обусловленную черту, которая связана с возбудимостью нервной системы. Автор полагал, что застенчивым людям свойственна высокая возбудимость нервной системы и повышенная чувствительность, что и делает таких людей особо уязвимыми для депрессий и стресса. В подтверждение данной точки зрения можно привести данные исследования А.А. Баранова, который выявил отрицательную взаимосвязь между застенчивостью и силой нервной системы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что застенчивым характерна слабость нервной системы, но можно ли говорить о том, что люди, имеющие сильную нервную систему не подвержены застенчивости. Холерики и сангвиники скорее испытывают застенчивость в ситуациях, когда нужно общаться с публикой или человеком, будучи не уверенным в адекватной реакции на свое поведение. Здесь можно говорить о проявлении ситуативной застенчивости, она типична практически для каждого человека и проявляется в определенных обстоятельствах, которые вызывают у человека чувство смущения или страха вступать в контакт с человеком. Например, при обращении к большой публике или же при разговоре с представителем противоположного пола.

Многие психологи считают, что фундаментом застенчивости является как наследственность, так и условия воспитания. Был проведен эксперимент, в котором сравнивали приемных детей с их биологическими и приемными

родителями, а также детей в обычных семьях. В последнем случае застенчивость была обусловлена низкой общительностью и склонностью матери к погружению в свой внутренний мир. Аналогичная ситуация наблюдалась и в семьях с приемными детьми, но в меньшей степени. Всё это подтверждает социальный фактор формирования застенчивости. Дети подражают взрослым, перенимают у них определенные стили поведения, поэтому интровертированность матери могла повлиять и на ребёнка. Но, если посмотреть с другой стороны, у приемных детей замечено, что их застенчивость так или иначе связана с интровертированностью родных матерей, следовательно, этот факт позволяет говорить о роли наследственности [15].

Большинство авторов сходятся во мнении, что застенчивость определяется как наследственностью, так и условиями воспитания и зарождается еще в детстве. На основе анализа литературы по проблеме застенчивости, можно сделать вывод о том, что авторы дают определение застенчивости, основываясь на когнитивном, эмоциональном или поведенческом компонентах. При этом выделяют ряд существенных факторов, влияющих на формирование застенчивости:

– очередность рождения детей в семье (так как практика показывает, что родители предъявляют больше требований к первому ребёнку, нежели к последующим);

- доминирующий тип семейного воспитания;
- застенчивость родителей;
- особенности нервно-психического развития ребенка;
- формирование представлений о себе.

В психологии выделены и причины, способствующие возникновению застенчивости. Многие исследователи утверждают, что застенчивость возникает у человека из-за неуверенности в том, какое впечатление он производит на других людей, преимущественно на незнакомых или малознакомых. Это дает основания предположить, что застенчивый человек

обладает заниженной самооценкой (оценивание человеком своих собственных положительных и отрицательных качеств личности, поведения и достижений в той или иной сфере) и возможно находится в постоянном напряжении при контакте с людьми, встревожен.

По мнению Е.И. Гаспаровой, одной из главных причин застенчивости может стать чрезмерная опека родителей над ребенком. А американский социолог и психолог Ф. Зимбардо выделяет следующие причины возникновения застенчивости:

- негативный опыт общения с людьми в определенных ситуациях, основанного на собственных прямых контактах или же на наблюдении за другими;

- отсутствие коммуникативных навыков;

- предчувствие неадекватности своего поведения, следствием чего появляется ощущение постоянной тревоги, касающейся своих действий;

- привычки к самоуничтожению (самоунижению).

Представители разных психологических направлений по-разному смотрят на причины застенчивости. Так приверженцы теории врожденной застенчивости полагают, что, поскольку застенчивость является врожденным качеством, то ничто не в состоянии изменить положение дел.

Почитатели теории бихевиоризма считают, что застенчивость возникает, когда люди не смогли овладеть социальными навыками общения. Застенчивость рассматривают как некую реакцию страха на социальные стимулы, поэтому если создать определенную воспитательную среду, изменив формы общения, то все можно исправить.

В рамках психоаналитической теории застенчивость рассматривается как реакция на неудовлетворенные первичные потребности инстинкта. Она связывается с отклонениями в развитии личности вследствие нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, который охраняет моральные нормы. Кроме того, застенчивость – это внешнее проявление глубокого бессознательного конфликта. Психоаналитические

рассуждения базируются на примерах патологической застенчивости, которую действительно необходимо лечить.

Представитель индивидуальной психологии А. Адлер, считал, что все дети когда-либо испытывают комплекс неполноценности: неполноценность органов, чрезмерная опека и отвержение со стороны родителей. Всё это может затруднить развитие личности. Каждый человек выбирает свой жизненный стиль в силу имеющегося у него характера и своих представлений о себе и о мире в целом. Человек никогда не станет невротиком, если он сотрудничает с людьми, а те, кто не способен к сотрудничеству, зачастую становятся одинокими и замыкаются в себе, полагал А. Адлер. Такая участь может быть уготована избалованным детям, которые привыкли, что всё делают за них и из-за этого он теряет уверенность в своих силах. Также в эту категорию попадают отверженные родителями дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье.

Такие дети замыкаются в себе, не взаимодействуют с обществом, а потому обречены на поражение. Также А. Адлер ввел понятие «неуверенное поведение», обусловленное осторожностью, страхом критики, страхом сказать «нет», страхом контакта, страхом отстоять своё мнение, свою позицию. Дети с «неуверенным поведением» зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы [2].

В психиатрии застенчивость рассматривают как социальную фобию, основными проявлениями которой считаются преследующий несоизмеримый страх и желание избежать общения с малознакомыми людьми, выступлений на публике, ситуация, где необходимо высказать свою точку зрения. В отдельных случаях застенчивое поведение, обусловлено боязнью причинить кому-либо из окружающих неудобство.

Застенчивость – это состояние нервно-психического напряжения, которое отличается разного рода нарушениями в речевой деятельности, эмоциональных, мыслительных, волевых процессов, также параллельно с ними происходят специфические изменения и в сфере самосознания,

возникающие у индивида, которые часто испытывает трудности в определенных жизненных ситуациях, требующих межличностного общения. Застенчивость можно назвать своего рода и внутренней позицией человека, предполагающая чрезмерную чувствительность к оценкам, которые приписывают окружающие.

Как говорилось ранее, застенчивость в основном считают, как биологически, так и социально обусловленным образованием. Но следует отметить, что по своей природе застенчивость социальна, так как она возникает лишь там, где человеку необходимо вступать в контакт с другими людьми. По мнению Ф. Зимбардо, застенчивость, робость заставляют человека наиболее остро ощущать свою свободу и ее отсутствие. Как правило, застенчивые люди не чувствуют себя свободными, так как их недуг создает определенные границы, за которые они не могут ступить. Субъектом своей деятельности застенчивые люди зачастую не являются, так как они в социальной группе занимают статус ведомого, то есть выполняют поручения, движется к целям, которые перед ними поставили. Такие люди в большей степени подвержены влиянию и манипулированию со стороны общества.

По экспериментальным данным Ф. Зимбардо, два человека из пяти признают себя застенчивыми людьми. А большинство из тех, кто в настоящий момент не считают себя застенчивыми, говорили о том, что они испытывали застенчивость ранее или же испытывают её время от времени в определенных ситуациях. Те, кто признал себя застенчивым, утверждают, что их недуг создает массу неудобств и является серьезной проблемой.

Застенчивый человек пытается избежать любых контактов с людьми или ситуации, которые несут, по их мнению, в себе некую угрозу любой критики в их адрес, касающейся их внешнего вида или же поведения. Следствием чего является то, что человек предпочитает оставаться незамеченным в обществе, избегая общения и ситуаций, привлекающих особое внимание к их персоне. Избегая людей, вызывающих у них тревогу и страх, они пытаются замкнуться в себе, отстраниться от общества. Впоследствии они всё больше

зацикливаются на себе, что может привести к развитию эгоцентризма. А также подобная самоизоляция усиливает состояние застенчивости. Кроме того, их уязвимость дает основания скрыться от общества, так как они намерены скрыть свои слабости.

Несмотря на то, что застенчивость рассматривают в основном как негативное образование, существует и иная точка зрения, которая предполагает рассматривать застенчивость как качество, характеризующее человека с положительной стороны. Так считают люди творческие, художники, философы и люди, предпочитающие одиночество. Им комфортно в своем одиночестве, оно просто необходимо для них, чтобы думать, писать, создавать что-то новое. Такое отношение к застенчивости предполагает сознательный выбор такого состояния, так как она совершенно не мешает в достижении поставленных целей и является специфическим образом жизни с минимальным количеством контактов, нежели помехой.

Застенчивость связывают и с нарушением гармонии, некими отклонениями в развитии личности. Так Д. Каплан считает застенчивость результатом ориентации эго на самого себя, на свои переживания и эмоции. По его мнению, глубоко застенчивым людям свойственна фантазия, которая доставляет удовольствие, возможно имелось ввиду компенсаторное фантазирование, когда человек пытается убежать, скрыться от реальности с помощью фантазий, где ему спокойно и он чувствует себя в безопасности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что застенчивость обусловлена как биологическими, так и социальными факторами. А также является сложным комплексным образованием. Застенчивость может быть связана с повышенной тревожностью, низкой самооценкой из-за неудовлетворенности своим внешним видом, своими возможностями и способностями, неспособностью применять коммуникативные навыки, с определенным типом воспитания, который оказывает влияние на психическое состояние ребенка.

Несмотря на наличие научной литературы, касающейся этой проблемы, её обсуждение, чаще всего, носит абстрактный характер. На сегодняшний день можно говорить о том, что многие вопросы касательно этой проблемы остаются открытыми. Так, пока еще нет полного описания проблемы застенчивости, не до конца ясна специфика взаимоотношений застенчивого ребенка с другими людьми, а также нет диагностических разработок, которые позволили бы комплексно исследовать данную проблему.

Несмотря на различное толкование застенчивости разными авторами, можно выделить ряд общих моментов к пониманию ее природы. Это связь застенчивости с самосознанием и самоуважением, эмоциональное переживание застенчивости и возникновение трудностей в процессе общения.

Частично мы уже затронули вопрос о том, как проявляется застенчивость, но всё же для получения наиболее полной картины о данной проблеме следует рассмотреть особенности её проявления.

Застенчивость является наиболее распространенной среди детей и подростков, нежели среди взрослых, это связано с тем, что взрослым удаётся побороть свой детский недуг, якобы вырасти из неё.

Застенчивость, представляя собой нарушение эмоционально-волевой сферы, имеет различные степени тяжести и разные формы её проявления. Любые эмоциональные нарушения могут проявляться в психомоторной, интеллектуальной или же в вегетативной сфере. Нарушение этих сфер и определяет три основных вида проявления застенчивости, такие как:

- внешнее поведение человека, сигнализирующее о застенчивости;
- физиологические симптомы;
- внутренние ощущения и ранимость интеллектуальных функций.

Основными проявлениями застенчивости являются: нежелание вступать в беседу, затруднителен или даже невозможен контакт глаз, дрожащий голос при вступлении в контакт, избегание людей, не проявление инициативы. Такое поведение затрудняет социальное общение и межличностные контакты, необходимые для успешной социализации и адаптации в обществе.

Застенчивым людям не удастся выразить себя и это приводит к замкнутости. Замкнутость – это нежелание разговаривать до тех пор, пока тебя к этому не подтолкнут, склонность к молчанию, неспособность говорить свободно.

На физиологическом уровне застенчивые люди испытывают такие ощущения как: учащение пульса, обильное потоотделение, а в животе появляется ощущение пустоты. Однако подобного рода реакции мы испытываем при любом сильном эмоциональном потрясении. Также физическим симптомом застенчивости является покраснение на лице, которое практически невозможно скрыть. Но опять-таки все мы время от времени краснеем, сильнее бьется сердце или сводит живот при определённых обстоятельствах, которые вызывают тревогу или же стыд. Но всё же, незастенчивые люди к подобным реакциям относятся как к временному и мягкому неудобству, а застенчивые люди склонны сосредотачивать своё внимание на своих физических ощущениях, подкрепляя их негативными мыслями, тем самым усугубляют своё состояние. Иногда они даже не ждут, пока окажутся в критической для них ситуации, когда им придется столкнуться, например, с огромной публикой или же знакомством. Они переживают эти симптомы задолго до критической ситуации, думая о том, что случится что-то плохое и в итоге решают не вступать в разговор, не решаться на какие-то поступки, то есть попытаться избежать контакта с людьми.

Из внутренних ощущений застенчивого человека можно выделить смущение и неловкость. Часто люди краснеют от смущения – кратковременной острой потери уважения к себе, которую время от времени приходилось переживать каждому из нас. В смущение приводит всеобщее внимание к персоне, например, когда кто-то сообщает информацию о нас другим людям, неожиданная похвала, когда застают за занятием, не предназначенным для посторонних глаз. Состояние смущения вызывается сознанием собственной несостоятельности. Большая часть застенчивых людей приучаются избегать ситуаций, в которых они могут испытывать смущение, так они больше и больше отделяют себя от других, сосредотачиваясь на своих

недостатках, переживаниях и мыслях. Люди зачастую и испытывают смущение даже оставаясь одни, заново переживая свои предыдущие ошибки, беспокоясь о том, как о них подумали окружающие и продумывая то, как будут вести себя в будущем.

Неловкость еще одно проявление застенчивости, которое представляет собой внешнее проявление чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием. Она может проявляться как на публике, так и наедине с самим собой. Неловкость на публике отражается в беспокойстве человека о том, какое впечатление он произвел на окружающих. Его часто беспокоит нравится ли он другим, что о нём думают и т. д. Неловкость перед самим собой – это не просто сосредоточенность внимания на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм: «Я дурак», «Я ничтожество», «Нужно было поступить иначе».

По мнению Ф. Зимбардо, наиболее характерные для застенчивых людей следующие поведенческие реакции:

- с трудом начинают разговор, не действуют и не высказывают новые идеи, не задают вопросы, не проявляют инициативу;
- неохотно разрешают двусмысленные ситуации;
- мало говорят;
- проблемой являются неупорядоченные ситуации, когда отсутствуют четкие указания того, как следует себя вести;
- при общении с противоположным полом мужчинам труднее завязать беседу, проявлять инициативу, контактировать глазами, они медленнее говорят; о застенчивости женщины свидетельствуют более частая улыбка и кивки головой;
- более редкая жестикация при ответах на вопросы;
- более дисциплинированы; больше сидят, чем ходят;
- редко участвуют в специальных заданиях, таких как замещение учителя;
- получают меньше общественных наград и меньше замечаний.

Как правило, застенчивость особо ярко проявляется в новых видах деятельности. Человек чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою

инициативность, боится показать свою неуклюжесть, попросить помощи. Такие люди склонны к внутреннему способу выражения своих эмоций и переживаний, сдержанны во внешних проявлениях.

В связи с тем, что люди подобного склада очень ранимы, к ним следует относиться особенно мягко. Повышение голоса, крики, понукание, частые запреты, порицания и наказания могут привести к появлению невротических расстройств.

Как говорилось ранее, традиционно считается, что у застенчивых детей снижена самооценка. Однако бывает, что застенчивый подросток может иметь весьма положительное отношение к себе как к личности. Его проблема заключается в мыслях о том, что окружающие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе.

Застенчивость, казалось бы, на первый взгляд не серьезным эмоциональным нарушением, несет в себе серьезные проблемы, усложняющие жизнь человека, и порой принимает патологическую форму.

Категория застенчивых людей неоднородна, в нее входят:

1. Особо застенчивые, люди, испытывающие напряжение, скованность в большинстве социальных ситуаций (исключением могут быть лишь ситуации общения с близкими, родными, друзьями или хорошо знакомыми людьми).

2. Адаптированные застенчивые. Те, кто выработал индивидуальные способы саморегуляции и снятия напряжения в тех ситуациях, которые ранее вызывали чувство дискомфорта и напряжения, а также способы, которые помогают справляться с трудностями).

Таким образом, мы пришли к выводам о том, что существуют различные концепции в понимании застенчивости. Её можно рассматривать как свойство личности, характеризующимся проявлением стеснительности, скованности, необоснованной молчаливости, трудностях в общении.

Застенчивость является глубоким качеством личности, которое может считаться лёгким дискомфортом или же большой проблемой.

Причины застенчивости также разнообразны, как и её понятие. Так появление застенчивости в основном связывают с особенностями нервной системы, определенны типом родительского отношения, негативным опытом общения, страхом перед людьми, боязнью отрицательной оценки со стороны, недостаток коммуникативных умений, склонность к анализу своей личности.

Фундамент застенчивости закладывается еще в детстве. Проявляется застенчивость как на психологическом (молчаливость, неловкость, стеснительность, тревожность, отсутствие инициативности, трудность начать и поддерживать разговор), так и на физиологическом (учащается пульс, повышается потоотделение, появляются покраснения) уровнях.

Поскольку застенчивость является одним из самых распространенных негативных явлений межличностных отношений, эта проблема является актуальной в любой возрастной группе, но наиболее полно застенчивость проявляется в старшем подростковом возрасте, когда у детей выражена потребность в общении и самоанализе. Чтобы понять, почему данная возрастная категория так подвержена данному явлению и какие последствия за ним следуют, необходимо рассмотреть возрастные особенности, а также проявления застенчивости в данном возрастном периоде.

1.2. Особенности проявления застенчивости в старшем подростковом возрасте

Возрастные рамки старшего подросткового возраста весьма размыты, в существующих периодизациях они различны. Различие в особенностях протекания и продолжительности подросткового возраста Л.С. Выготский объяснял разным уровнем развития общества. Также нужно учитывать, что каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, условия развития, что может в какой-то мере определять время вступления в подростковый возраст, таким образом, можно говорить о том, что одни вступают в подростковый возраст раньше, другие позже. В настоящее время во многих развитых странах мира подростковый период жизни имеет тенденцию к увеличению. По современным данным подростковый возраст может охватывать почти десятилетие – от 11 до 20 лет. Так старший подростковый возраст варьируется от 13–14 до 15–17 лет.

Подростковый возраст считается самым трудным и сложным из всех возрастных периодов, представляющий собой один из важнейших периодов становления личности. Л.С. Выготский утверждал, что подростковый возраст – это самый неустойчивый и изменчивый период, который при неблагоприятных условиях «имеет тенденцию несколько сокращаться, составляя часто едва приметную полоску между окончанием полового созревания и наступлением окончательной зрелости». Советский и российский психолог И.В. Дубровина объясняет трудности этого возраста половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений.

В процессе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. Отмечают общие особенности этого возраста, такие как изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, придирчивое отношение к окружающим и острое недовольство собой.

Одним из главных отличительных признаков этого периода являются основательные изменения, происходящие в сфере самосознания, которые играют важную роль для последующего развития и становления подростка как личности. Советский психолог Л.С. Выготский говорил о том, что формирование самосознания является составной частью переходного возраста.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, рассматривая сильные и слабые стороны своей личности, пытается познать свой «Образ-Я». Возникший интерес к себе, к собственным качествам личности вызывает потребность в сопоставлении себя с другими людьми, таким образом, происходит оценка самого себя. По итогам многих исследований было выявлено, что предпосылкой формирования качественного «Образа-Я» служит формирование у подростка, так называемого «Мы-образ». А главным условием формирования «Мы-образа» подростка является включенность в социальную группу сверстников.

На качественное, здоровое становление «Образа-Я» влияет окружение человека, с которым он так или иначе взаимодействует. Иногда случайная некорректная фраза, комплимент или же насмешка могут привести к заметному сдвигу в самосознании человека. Но, когда же «Образ-Я» является достаточно стабилизированным, то оценка значимого человека или поступок самого человека ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты (рационализация, проекция). «Образ-Я» входит в структуру «Я-концепции», которая в свою очередь отражается в трех составляющих: «Я-реальное», «Я-зеркальное», «Я-идеальное».

Исследуя становление «Я-концепции» подростков, многие психологи пришли к выводу о том, что «Я-концепция» претерпевает существенные изменения, становясь наиболее дифференцированной и индивидуализированной. Так, к старшему подростковому возрасту, благодаря высокому уровню рефлексии, по сравнению с младшим школьником, подросток осознает себя в разных ролях, которые требуют различных качеств личности, способностей,

осознания принятия на себя ответственности, а также соответствие ожиданиям, выполняемой роли. Так или иначе, представление о себе становится наиболее четким и структурированным. «Я-реальное» включает в себя такие компоненты как: когнитивный, оценочный и поведенческий.

Когнитивный компонент «Я-реального» подростка складывается с помощью самопознания:

- представления о своем внешнем виде, осознание собственной внешней привлекательности;
- представления о своих интеллектуальных способностях в разных областях знаний;
- представления о силе собственного характера;
- представления о своих личностных качествах.

Оценочный компонент «Я-реального» подростка отражает значимость его индивидуальных особенностей. Оценка своих качеств непосредственно зависит от сложившейся системы ценностей под влиянием семьи и прочему окружению.

Поведенческий компонент «Я-реального» содержит в себе представления человека о своем стиле поведения, его соответствии с сложившемся образом себя у подростка. Например, девочка, считающая себя красивой, ведет себя совершенно иначе, чем ее сверстница, которая находит себя умной, но недостаточно красивой. «Я-идеальное» находится в зависимости от соотношения уровня притязаний и самооценки.

При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может чрезвычайно сильно отличаться от «Я-реального». В последствии, подросток переживает этот колоссальный разрыв между желаемым и действительным, что приводит к снижению самооценки, обидчивости, мыслям о своей ничтожности, внешне может проявляться и в упрямстве, агрессии, неадекватное реагирование на замечания или критику.

Когда же идеальный образ представляется подростку вполне достижимым, появляется стимул, который побуждает к

самосовершенствованию, самовоспитанию. Подростки не просто мечтают о своем идеальном образе, а стремятся развить в себе желаемые качества и способности. Например, если мальчик желает стать сильным и ловким, он записывается в спортивную секцию, если хочет быть эрудированным – начинает читать художественную и научную литературу.

Некоторые подростки начинают разрабатывать целые программы самосовершенствования. Старший подросток более самостоятелен и умен, обладает достаточно широкими и разносторонними интересами, стал способен управлять своим поведением, что порождает потребность занять новую позицию, он хочет признания со стороны окружающих его людей, таким образом, в поведении проявляется «стремление к взрослости», «самостоятельности и самоутверждению». Старшие подростки стремятся определить свое место в обществе, но возникает конфликт между положением, которое подросток занимает среди окружающих на данный момент в качестве школьника, и тем, которое ему хотелось бы занимать, на которое он внутренне претендует. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятельности, что непременно приводит к конфликту. В результате возникает кризис подросткового возраста.

По мнению А.Е. Личко, суть подросткового кризиса составляет свойственные этому возрасту подростковые поведенческие реакции. К ним относятся: реакция эмансипации, реакция группирования со сверстниками, реакция увеличения (хобби).

Происходит изменение в развитии моральных установок. Подросток уже усвоил определенную систему моральных требований и овладел определенными нормами взаимоотношений между людьми. В старшем подростковом возрасте формируются собственные установки и требования, определяющие характер взаимоотношений старшего подростка с отдельными людьми и с коллективом в целом. Старший подросток способен противостоять влиянию окружающих в том случае, когда мнение окружающих не соответствует его собственным требованиям, убеждениям. Таким образом,

сознательно усвоенные моральные требования старшими подростками позволяют им освободиться от непосредственного влияния коллектива. В этом старшие подростки отличаются от младших, которые зачастую готовы, не задумываясь, идти вслед за коллективом.

Также у старших подростков формируется потребность выхода за рамки своего привычного круга общения, что обогащает коммуникативные умения и расширяет социальные связи, но застенчивый подросток не способен удовлетворить эту потребность. Поведение подростка находится в немалой зависимости от самооценки, которая формируется в ходе общения с окружающими людьми, а, прежде всего, со сверстниками. На самооценку влияет и личный облик человека, принимает он себя таким какой он есть или же нет. В подростковом возрасте частым случаем является неприятие своего тела, которое может проявляться в мышечной зажатости, неловкости, скованности, неадекватности в поведении.

В этом возрасте мальчиков начинает тревожить недостаточный рост и в целом физическое развитие. Девочек в состоянии тревожности приводит озабоченность своим внешним видом. Эти переживания могут довести подростка до депрессии. На определённых этапах подросткам свойственно переживать периоды проявления застенчивости, но это носит скорей временный характер, нежели устойчивую черту личности. Так как застенчивые пытаются не вступать в контакт с окружающими, их перестают замечать в обществе, а вызванное этим чувство неудовлетворенности, некой подавленности, преследует человека, тем самым усугубляя ситуацию.

Изучая психопатии и акцентуации характера (крайняя форма выраженности отдельных черт характера, их чрезмерное усиление), А.Е. Личко выделяет такой тип психопатии как сенситивный, который связан с проявлениями застенчивости [23]. К этим проявлениям он относит: боязнь слишком бойких и шумных сверстников, им не нравятся чрезмерно подвижные и озорные игры, рискованные шалости, стараются избегать больших и шумных компаний, чувствуют робость, стеснительность среди

посторонних и в новой обстановке, не склонны быть инициатором разговора. Также А.Е. Личко полагал, что сенситивная психопатия формируется относительно поздно. Ее становление чаще всего падает на возраст 16–19 лет. Именно в этом возрасте обычно выступают главные качества сенситивного типа, отмеченные П.Б. Ганнушкиным – «чрезвычайная впечатлительность» и «чувство собственной недостаточности».

Как отмечает советский и российский психолог В.С. Мухина, именно в этом возрасте начинает проявляться тенденция к личностному развитию, к рефлексии себя, своих действий. Подросток прилагает усилия к становлению себя как личности. В этот период происходит явная интенсификация развития одновременно в двух направлениях.

1. Стремление к освоению и овладению всем диапазоном социального пространства (от подростковых групп до политической жизни страны и международной политики).

2. Стремление к рефлексии на свой внутренний мир через самоуглубление и потребность осознать свое место в контексте культуры и истории своей страны и всего человечества.

Таким образом, специфика подросткового возраста делает человека в данный период уязвимым для появления застенчивости. Поскольку люди в этом возрасте подвержены застенчивости, которая мешает межличностному общению, а значит становлению здоровой, полноценной личности, необходимо рассмотреть особенности её проявления, а также последствия, которые она за собой несёт. По статистике девочки в подростковом возрасте страдают от застенчивости гораздо больше и сложнее, чем мальчики. Но и у мальчиков в этом возрасте тоже возникают проблемы, в особенности касающихся общения с противоположным полом. Проявления застенчивости зависят от природы её возникновения, от индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей личности.

Застенчивые подростки, как правило, ненавидят свою стеснительность, мечтают от нее избавиться и стать такими, как остальные – смелыми,

раскрепощенными, легкими в общении. Подростка мучают сомнения, тревоги и переживания из-за своей робости, он находится порой в подавленном состоянии. Иногда это выплескивается в сверхкомпенсацию застенчивости, тогда подросток начинает вести себя чрезмерно уверенно и даже вызывающе, доходит и до нахально, агрессивного поведения. В такие периоды подростки могут грубить людям, которых на самом деле очень уважают, вести себя неадекватно, совершать поступки, на которые в обычном состоянии не смогли бы решиться. Что отличает подростковую застенчивость от застенчивости детей дошкольного возраста, которым свойственна робость и наивность, они не шумят, не играют в особо активные игры и редко делают что-либо недозволенное. Такое поведение вызвано стремлением подростка быть таким же, как и все, и доказать, что он совершенно не застенчив, а наоборот, смел и раскрепощен. Но следует помнить, что всё индивидуально и такое поведение можно наблюдать не у всех подростков. Застенчивость старших подростков также характеризуется излишней чувствительностью, стеснительностью, молчаливостью, тревожностью, трудностями в общении со сверстниками и взрослыми.

Застенчивость, как и что-либо другое имеет две стороны отрицательную и положительную. Застенчивость погружает человека в такое состояние, которое характеризуется обострением самосознания и специфическими чертами восприятия себя. Человек кажется себе беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, неудачливым, он полностью озабочен своими переживаниями. И так как накопленные эмоции не находят выход, застенчивые люди отправляют её вовнутрь себя. Появляется ощущение неполноценности, ненужности, что ведет к появлению депрессии, которая может довести вплоть до суицида. Человеку важно делиться своими мыслями, эмоциями, чувствами, переживаниями, иначе всё накопленное постепенно будет давить на человека. Проговаривая свои чувства, выплёскивая эмоции, мы освобождаемся от эмоционального напряжения. Застенчивым людям

сложно говорить о своих чувствах и переживаниях, даже если есть кому, потому что они уверены, что их не поймут, они покажутся глупыми.

Как было сказано ранее наибольшее влияние на поведение школьника оказывает группа сверстников, с которыми он общается, особенно одноклассников. С возрастом это влияние становится все более сильным, в частности у подростков.

Для него важно признание своей личности в группе своими сверстниками. Фрустрированная потребность подростка стать значимым в классе или в обществе в целом, может вызвать отклонения в социализации, развитии и личностном росте подростка. Конформность подростка является следствием некой ориентации на нормы группы, в которой он пытается стать значимым, стремлением соответствовать участником этой группы.

Застенчивые люди нуждаются в том, чтобы их приняли в какой-либо круг общения и так как они боятся отстаивать свою позицию, высказывать личное мнение, не способны вести за собой коллектив, чаще в группе общения они являются последователями, нежели лидерами. Подростковая группа способна поддержать застенчивого.

Зачастую застенчивые подростки являются отверженными в своей группе сверстников. В подростковом возрасте достойное положение среди сверстников играет важную роль в психическом развитии. Нередко низко занимаемый статус школьника приводит к неким аномалиям развития личности. Такие аномалии могут быть связаны с индивидуальными особенностями самого подростка или же с особенностями группы, в которой он находится. Нередко можно наблюдать, что отставание в учебе несет за собой трудности в приспособляемости, нарушению эмоциональных контактов и замкнутости. Многие подростки теряют уверенность в себе, в своих силах и возможностях, проявляют конфликтность, упрямство. Таким образом, неуспехи подростка в учебе и в общении со сверстниками могут послужить формированию застенчивости или же являться неким последствием уже

сформировавшейся застенчивости, проявления которой и послужили созданию трудностей.

Застенчивость способна искалечить психику как самый тяжелый физический недуг может повредить тело, а ее последствия могут стать поистине разрушительными. Застенчивость создает трудности при встречах с новыми людьми и знакомствах, не доставляет радости от потенциально положительных переживаний, что приводит к трудностям социализации и адаптации. Попадая в новый коллектив, застенчивому подростку крайне сложного в него влиться, любой контакт должен быть инициирован и если в первые дни у группы есть интерес к новому человеку, и они сами готовы начать общение, то спустя время интерес исчезает и, если до этого контакт не задался, то есть большая вероятность, что этого и не произойдет. Застенчивость не позволяет заявлять о своих правах, высказывать свои мнения и суждения, ограничивает возможность положительной оценки личных качеств другими людьми. Последствием застенчивости является и развитие замкнутости, чрезмерной озабоченности собственными реакциями. Также, застенчивость препятствует ясности мысли и эффективности общения и обычно сопровождается такими чувствами, состояниями, как депрессия, беспокойство и ощущение одиночества.

На первый взгляд, застенчивость имеет для индивида только отрицательные последствия. Однако более пристальное изучение показывает, что застенчивость выполняет некоторые жизненно важные функции для индивида. Застенчивость способствует мысленному «проигрыванию» трудных ситуаций, что приводит к уменьшению уязвимости личности. Застенчивые люди имеют высокую степень сензитивности в отношении чувств и оценок окружающих, особенно тех, с которыми есть эмоциональный контакт. Возникающая при застенчивости чувствительность к себе и к своему телу может выполнять определенные полезные функции, как биологические, так и психологические по своей природе. Она может выразиться в более тщательном выполнении правил гигиены, в действиях, направленных на

улучшение внешности и т.д. Определенным образом мотивирует человека к самосовершенствованию. Постоянно анализируя свои недостатки и ошибки, застенчивый человек познает себя как личность, что, помогает разобраться в себе, в своих внутренних конфликтах. Также, застенчивость способствует развитию самостоятельности.

Застенчивость – явление чреватое проблемами, но большинству людей удается преодолеть свою застенчивость, они как бы вырастают из неё. Однако не стоит исключать тот факт, что застенчивость может принять патологическую форму.

Так, В.Л. Леви и Л.З. Волков дают типологию подростковой застенчивости, построенную на базе большой психотерапевтической практики. Ими были выделены несколько типов патологической застенчивости.

1. Шизоидно-интровертированная или конституциональная: стойкая и психотерапевтически наиболее неблагоприятная. Связана с изолированностью подростка в группе, его неконформным поведением, явлениями дисморфофобии (расстройство психики, при котором индивид чрезвычайно обеспокоен небольшими дефектами или же некоторыми особенностями своего собственного тела), сокращением контакта с людьми («бегство от оценок» т.е. избегает ситуаций, где люди могут оценить его как личность, его качества, умения и прочее).

2. Псевдошизоидная застенчивость: возникает из-за физической или социальной неполноценности, физических дефектов (заикание, трудности с произношением буквы «р», косоглазие, лишний вес и прочее). Как правило, с близкими и хорошо знакомыми людьми не проявляется. Лица с псевдошизоидной застенчивостью имеют неустойчивость «Образов-Я» и пытаются компенсировать свою застенчивость в форме анти-конформного или сверхконформного поведения, часто демонстрируют развязность. Псевдошизоидная застенчивость – это поведение закомплексованного человека, явно компенсаторная беззастенчивость.

3. Психастеническая застенчивость: характеризуется снижением уровня притязаний в старшем возрасте, отсутствием стремления к роли лидера, конформным поведением (отказывается от своего мнения и своей индивидуальности, чтобы угодить другим) [22].

Из вышеуказанного можно сделать следующий вывод, что проявление застенчивости очень разнообразно: от физиологических проявлений до внутренних конфликтов и нарушений мыслительных процессов. Поведение застенчивого человека лишает его самого главного и необходимого в жизни – это социального и межличностного общения. А это ведет к замкнутости и одиночеству. Что в свою очередь повышает самоанализ. Правда в основном это не просто сосредоточенность на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм, т. е. снижение его самооценки, подросток обращает внимание на свои негативные качества. Как правило, это происходит из-за несовпадения внутренних образов «Я-реального» и «Я-идеального». Но несмотря на столь негативное описание проявления застенчивости, она осуществляет и положительные функции для становления личности.

Обобщая вышеизложенный материал можно сказать, что пик застенчивости приходится на старший подростковый возраст, так как особенности данного возрастного периода делают подростка наиболее уязвимым для появления так называемой «социальной болезни» – застенчивости. Подростковый период является переходным возрастом и считается одним из самых сложных и проблемных, таковым его делают появившиеся внутриличностные конфликты и склонность к рефлексии.

Застенчивость несет за собой определенный багаж последствий, среди них негативные: потеря индивидуальности, так как человек пытается не привлекать к себе внимание и затеряться в толпе или же наоборот хочет показать, что он такой же, как и все, чтобы быть принятым в обществе; проблемы в группе сверстников (большая вероятность быть отвергнутым), так как застенчивость сопровождается тревожностью, депрессией и прочим, она

может перерасти в паталогическую форму застенчивости, которая в свою очередь способна нанести вред психике.

Однако застенчивость имеет и положительные стороны, выполняя полезные для личности функции, например, застенчивый человек множество раз «проигрывает» у себя в голове различные ситуации и её исходы, тем самым становится менее уязвимым для критических для него ситуаций. Также застенчивость способствует развитию самостоятельности, так как такой человек боится попросить помощи, ему приходится всё делать самому. Постоянно занимаясь самоанализом, застенчивый человек способен находить свои недостатки, слабые места, что позволяет ему эффективно самосовершенствоваться в дальнейшем.

1.3. Самооценка в старшем подростковом возрасте

В отечественной и зарубежной психологии много работ посвящено изучению проблемы самооценки. Так в психологии можно выделить следующие подходы к изучению самооценки: личностный подход (Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, А.И. Липкина, В.С. Мерлин, А.М. Прихожан, Е.Ф. Рыбалко, А.Г. Спиркин и др.), структурно-динамический (У. Джемс, А.В. Захарова, И.И. Чеснокова, В.А. Ядов и др.). Рассмотрим эти подходы подробнее.

В рамках личностного подхода самооценка рассматривается как важнейший компонент самосознания и личностное образование, принимающее участие в регуляции личностью своего поведения и деятельности. Самооценка является одним из главных компонентов, формирующийся при активном участии самой личности и отражающих ее людей. Самооценка характеризуется как стержень процесса самосознания, показатель индивидуального уровня её развития.

Советский и российский психолог И.С. Кон определяет самосознание как «совокупность психических процессов, посредством которых индивид

осознаёт себя в качестве субъекта деятельности, а представление индивида о самом себе складываются в мысленный «Образ-Я» [20].

Советский психолог Б.Г. Ананьев рассматривает проблемы формирования самооценки в процессе онтогенеза. В своих работах он подчеркивает, что отношение к своей внешности и осознание своего тела складываются у индивида постепенно. И сложнее оказывается осознание своих внутренних особенностей. В подростковом возрасте адекватному становлению самооценки во многом способствуют педагогические оценки.

Самооценку рассматривали как один из компонентов «Я-концепции», которая наиболее полно описана английским психологом Р. Бернсом. По определению Р. Бернса «Я-концепция» – это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой». Структуру «Я-концепции» можно представить тремя связанными компонентами:

- «Образ-Я» – представление индивида о самом себе;
- самооценка – оценка представления индивида о самом себе, которая обладает различной интенсивностью;
- потенциальная поведенческая реакция – действия, которые могут быть вызваны самооценкой и «образом-Я».

Самооценка здесь выступает в качестве санкционирующего механизма «Я-концепции», который обеспечивает становление определенной иерархии знаний человека о себе. К тому же Р. Бернс отмечал, что в более узком смысле «Я-концепция» и есть самооценка.

В рамках структурно-динамического подхода рассмотрение проблемы самооценки определяется тем, что она включает в себя два компонента: когнитивный и эмоциональный.

Некоторые исследователи выделяют третий компонент – поведенческий, но все же его относят к регулятивной функции самооценки и считают производным от когнитивного и эмоционального компонентов. Когнитивный компонент представляет собой совокупность знаний человека о самом себе. Эмоциональный компонент отражает отношение человека к себе.

Эти компоненты взаимосвязаны, приобретенные знания о себе вызывают определенные эмоции, характер, сила и напряжённость которых зависят от значимости для человека оцениваемого содержания [5].

Американский философ и психолог У. Джемс говорил, что: «наша самооценка зависит от того, кем мы хотели бы стать и какое положение хотели бы занять в этом мире». Именно У. Джемс впервые выделил две формы функционирования общей самооценки: довольство и недовольство собой.

По мнению Р. Бернса, в структуру самооценки входят:

1. «Реальное-Я» – установки, связанные с тем, как индивид воспринимает то какой он есть на самом деле.

2. «Зеркальное-Я» – установки, которые отражают представления индивида о том, как его видят другие.

3. «Идеальное-Я» – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

При высоком уровне притязаний, недостаточном осознании своих возможностей и способностей «идеальное-Я» может чрезвычайно сильно отличаться от «Я-реального». Следствием чего является переживания подростка разрыва между желаемым и действительным, что приводит к снижению самооценки, обидчивости, мыслям о своей безуспешности, внешне может проявляться в упрямстве, агрессии, неадекватном реагировании на замечания или критику.

Когда же идеальный образ представляется подростку достижимым, появляется стимул, который побуждает к действию, самосовершенствованию, самовоспитанию, самореализации. Подростки не просто мечтают о своем идеальном образе, а стремятся развить в себе желаемые качества и способности пытаются найти способы и средства для их развития.

Выделяют виды самооценки по полноте охвата образа своей личности: общая, частная, конкретно-ситуативная. Общая самооценка отражает общее отношение человека к себе, принятие или же непринятие себя. Частная самооценка отражает отдельные стороны личности. Следует отметить, что

самооценка разных сторон личности может существенно отличаться друг от друга. Конкретно-ситуативная самооценка представляет собой оценку себя в определенных ситуациях, обстоятельствах.

Таким образом, самооценка является сложным личностным образованием и является фундаментальным свойством личности. Самооценка отражает знания человека о себе от других, его собственная активность, которая направлена на осознание своих действий и личностных качеств. И несмотря на многообразие и различия в определении самооценки, многие исследователи данной проблемы приходят к тому, что главным фактором формирования самооценки выступает общество, те люди, с которыми человек взаимодействует.

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, касательно структуры самооценки можно говорить о том, что она включает в себя два компонента: когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент представляет собой совокупность знаний человека о самом себе. Эмоциональный компонент отражает отношение человека к себе [6].

Также самооценку подразделяют на виды: адекватная – бывает высокой или средней и неадекватная – завышенная или заниженная. Под адекватностью подразумевается соответствие требованиям ситуации и ожиданиям окружающих людей. Главный критерий адекватности самооценки – это исполнимость планов определенного человека. Адекватная самооценка личности – это самооценка, которая соответствует реальным результатам и ожиданиям определенной группы людей, а также объективность в оценке своих возможностей и сторон личности [17].

Помимо этого, выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний. Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности.

Российский психолог А.А. Реан считает, что на первой стадии подросткового периода, в 12–13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется ситуативно-отрицательное отношение подростка к себе, которое зависит от оценок окружающих, прежде всего сверстников. К тому же, недовольство собой, критическое отношение к своей персоне сопровождается возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. В этом возрасте складывается отношение к самому себе, когда самооценка не зависит от ситуаций успеха или неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к «Я-идеальному» [25].

На второй стадии этого возрастного периода, в 14–15 лет, по мнению А.А. Реана, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих особенностей, возможностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеал.

Период старшего подросткового возраста становится важным в формировании самооценки, так как она выступает неким механизмом, регулирующим поведение и деятельность индивида. Также самооценка оказывает существенное влияние на дальнейшее самопознание, самовоспитание и развитие личности. В подростковом возрасте возникает интерес к собственному внутреннему миру. Подросток пытается познать свои особенности, качества, способности и возможности, анализирует свое поведение. В старшем подростковом возрасте анализ сторон своей личности становится более глубоким. Важно отметить, что подросток не просто констатирует факт наличия того или иного качества своей личности, возможностей и прочего, но и стремится оценить их. В подростковом возрасте в основе самосознания лежат оценки значимых взрослых и сверстников, затем внешние оценки дополняются самостоятельными оценками сторон своей личности. Таким образом, подросток сравнивает себя с окружающими, выделяя свои особенности, недостатки или же преимущества. К тому же

регулирует свое поведение и выстраивает взаимоотношения в соответствии с требованиями окружающих и своими собственными. Как правило, для подростков образцом подражания являются их сверстники, несмотря на то что пытаются казаться взрослыми, это связано с тем, что взрослый кажется им труднодостижимым. А сравнение себя со сверстником позволяет оценить себя с учетом своих реальных возможностей. Психолог И.В. Дубровина отмечает, что степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой у подростка во многом зависит того, каков его внешний вид, что в значительной мере влияет на его самооценку.

Таким образом, подросток обобщает все знания о себе в различных сферах жизни, осмысливает полученное представление о себе и выражает свое отношение к этому представлению.

Можно сделать вывод, что в целом самооценка старшего подростка складывается на основе сравнения себя со сверстниками, оценок сверстников, значимых, авторитетных взрослых и своих собственных.

В старшем подростковом возрасте представление о себе расширяются и углубляются. Самооценку старших подростков в целом можно охарактеризовать, как относительно устойчивую, стабильную, сравнительно бесконфликтную, также преобладает оптимистичный взгляд свои способности и возможности. Но все же, в силу предстоящего выбора профессии, часть старшеклассников не сохраняет оптимистичную и гармоничную самооценку. У одних подростков преобладает неадекватно завышенная самооценка, при которой сложно оценить свои реальные возможности и желаемое. Другие отличаются неадекватно заниженной и конфликтной самооценкой, следствием чего становится неуверенность в себе, своих возможностях и чрезмерная тревожность.

Психологи выделяют такие особенности самооценки подростков как: неустойчивость, ситуативность, особая подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте, и стабильность, многогранность в старшем подростковом возрасте. В целом происходят

следующие существенные преобразования в самооценке в течение подросткового возраста:

- к старшему подростковому возрасту самооценка подростка углубляется, ориентир в основном на отношения со сверстниками, но успехи в учебе до сих пор несут значимость для подростка, а точнее статус, занимаемый в классе в соответствии с успешностью в учебе;

- самооценка становится более стабильной, старший подросток способен отмечать свои как положительные, так и отрицательные качества;

- происходит эмансипация от внешних оценок, но оценка значимых других продолжает оказывать большое влияние;

- на самооценку старших подростков влияют оценки со стороны сверстников.

Самооценка, как важный компонент становления личности, оказывает влияние на социально-психологический статус подростка в коллективе, на его успехи в деятельности, на процессы общения и социализацию в целом.

Выводы по главе 1

Мы провели теоретическое исследование проблемы застенчивости в рамках старшего подросткового возраста. Определено состояние изучаемой проблемы в современной психологии, как недостаточно изученный аспект психологии, но при этом имеющий множество взглядов на него. Было рассмотрено понятие застенчивости с точки зрения разных концепций. На основании этих концепций стало ясно, что застенчивость воспринимают как черту характера или же как свойство личности. Так или иначе, застенчивость является неким состоянием психики, которое отражается в поведении человека, характерными чертами которого являются: стеснительность, нерешительность, страх перед людьми, публичными выступлениями, напряжённость, излишняя озабоченность своими недостатками и т.д.

Рассмотрев основные источники застенчивости, можно сделать вывод о том, что причины застенчивости вызваны как биологическими факторами, так и социальными. Биологический фундамент для застенчивости закладывает определённый тип нервной системы, то есть определяет склонность к застенчивому поведению. Социальными причинами могут выступать: негативный опыт общения, отсутствие коммуникативных навыков и прочее. Фундамент застенчивости закладывается еще в детстве, а старший подростковый возраст является вторым пиком застенчивости.

Также была произведена характеристика старшего подросткового возраста, описаны общие особенности данного периода жизни, которые способствуют появлению застенчивости, делая данный возрастной период одним из уязвимых для данного проявления. А также изучены особенности проявления застенчивости в старшем подростковом возрасте. Так застенчивые подростки пытаются показать всем, что они вовсе не застенчивы и ведут себя порой слишком развязано или даже агрессивно. Эта попытка показать окружающим, что он на них похож и его застенчивости вовсе нет, следствием чего должен быть налажен контакт с окружающими.

Рассмотрена проблема самооценки в рамках старшего подросткового возраста. Самооценка является сложным личностным образованием и является фундаментальным свойством личности. Самооценка отражает знания человека о себе от других, его собственная активность, которая направлена на осознание своих действий и личностных качеств. И несмотря на многообразие и различия в определении самооценки, многие исследователи данной проблемы приходят к тому, что главным фактором формирования самооценки выступает общество, те люди, с которыми человек взаимодействует.

Рассмотрены последствия застенчивости, которые заставляют задуматься о важности работы с застенчивыми подростками. Застенчивость, может быть в лёгкой форме, принося лишь незначительный дискомфорт в определённых ситуациях, но может и перерасти в патологическую форму, способную нанести несоизмеримый вред психике, привести человека к состоянию депрессии, итогом которой может стать суицидальное поведение.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методики исследования

После изучения научной литературы по проблеме, с целью выявления степени взаимосвязи застенчивости и самооценки старших подростков нами было организовано эмпирическое исследование.

В основу эмпирического исследования была положена следующая гипотеза: существует обратная связь застенчивости и самооценки в подростковом возрасте.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Подобрать диагностические методики для выявления застенчивости и изучения особенностей самооценки старших подростков.
2. Провести диагностическое исследование обучающихся старшего подросткового возраста.
3. Выполнить анализ данных, полученных в ходе исследования.
4. Установить взаимосвязь застенчивости и самооценки старших подростков, сформулировать выводы.

На базе одной из Красноярский школ, было организовано исследование, в котором принимали участие обучающиеся в возрасте 15–16 лет, в количестве 28 человек. Исследование проводилась в несколько этапов:

1 этап – предполагал анализ литературы и подбор методик на выявление застенчивости у старших подростков и изучение их самооценки.

2 этап – данном этапе проводилась диагностика застенчивости и самооценки; корреляционный анализ с помощью полученных данных.

3 этап – на данном этапе проводилась обработка и интерпретация полученных результатов, формулирование выводов и заключения.

В исследовании нами были использованы следующие диагностические методики.

1. Методика диагностики уровня застенчивости К.С. Кондратьевой.

Цель методики: выявление уровня застенчивости.

Опросник содержит 31 высказывание и предполагает 3 градации ответа: крайне редко, иногда, очень часто. Обработка результатов происходит с помощью специального ключа. Так за ответы категории «а» присваиваются 2 балла на вопросы №7, №13, №16, за все остальные ответы данной категории присваиваются 0 баллов, за ответы категории «б» 1 балл, за ответы категории «в» на вопросы №7, №13, №16 присваивается 0 баллов, за все остальные ответы этой категории 2 балла.

Опросник содержит высказывания об определенных мыслях, чувствах и представлениях относительно тех или иных событий, которые более или менее присущи и проявляются, в той или иной степени. Текст опросника с инструкцией представлен в Приложении А.

На основе частоты возникновения негативных переживаний в адрес собственного «Я» выделены несколько типов (уровней) застенчивости. Ситуативная застенчивость выступает как особое состояние, возникающее у человека в определенных жизненных ситуациях, и переживается редко на протяжении короткого периода времени. Если же застенчивость переживается на протяжении длительного периода времени и часто, то застенчивость приобретает устойчивый характер и переходит в свойство (черту) личности. Так выделены следующие типы застенчивости: практически незастенчивые, ситуативно-застенчивые, истинно-застенчивые и сверхзастенчивые. Для интерпретации результатов подсчитывается сумма баллов и соотносится с определенным уровнем (типом) застенчивости.

Так 3–10 баллов соотносится с таким типом застенчивости как практически незастенчивые: такие легко устанавливают межличностные контакты, любят общаться и находиться в центре всех событий, открыто проявляют интерес к другим людям, энергичны, уверены в себе и своих силах, не чувствительны к критике и порицаниям. Состояние смущения, скованности появляется крайне редко и проходит достаточно быстро.

Испытуемых, набравших 11–30 баллов, относят к такому типу как, ситуативно-застенчивые. Таких людей в целом можно охарактеризовать как уверенных в себе. Они наделены хорошо развитыми навыками социального поведения, в меру общительны. Проявление признаков застенчивости, таких как: трудности в общении (особенно с малознакомыми людьми), смиренность в поведении, робость, смущение, недооценка своих возможностей, сдержанность в выражении своих чувств, предпочтение держаться в стороне, связано с реагированием личности на конкретные жизненные ситуации или на конкретный тип людей. Переживание состояния застенчивости носит неустойчивый и кратковременный характер.

Испытуемые, которые набрали 31–54 баллов относят к истинно-застенчивым: негативные переживания застенчивости приобретают достаточно устойчивый и длительный характер. Такие люди предпочитают держаться подальше от больших шумных компаний, им тяжело поддерживать контакты с широким кругом людей. Любят работать в одиночку. Большую часть времени находятся в тревожном, подавленном, озабоченном настроении, таких людей легко довести до слёз, тяжело воспринимают критику. Склонны к печальным размышлениям в одиночестве, тяжело переживают любые жизненные неудачи. Не уверены в себе, склонны к самокопанию, упрекам по отношению к себе. Обладают развитым чувством долга, чрезвычайно легко поддаются чужому влиянию. Для них важным становится одобрение или неодобрение со стороны окружающих, от этого зависит их настроение и поведение. В обществе, как правило, чувствуют себя некомфортно и неуверенно, держатся скромно и обособленно. Не обладают в достаточной степени навыками социального поведения и общения.

Испытуемые, набравшие более 54 баллов, являются сверхзастенчивыми: таким людям характерно невротическое поведение с патологически заостренным чувством тревоги, стыда и вины вследствие неэффективного сопротивления личности негативному влиянию окружающей среды.

2. Методика диагностики самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Цель: определение уровня самооценки и уровня притязаний.

Бланк методики содержит семь шкал: здоровье, характер, интеллект, способности, авторитет среди сверстников, внешность и уверенность в себе. Бланк методики представлен на рисунке 1.

Шкала «здоровье» является тренировочной. Каждая шкала условно изображает уровень развития того или иного качества. Высота каждой шкалы ровно 100 мм, указаны верхняя, нижняя границы, а также середина шкалы для удобства. При этом верхняя и нижняя границы отмечаются заметными черточками, середина – едва заметной чертой. Верхняя граница означает наивысший уровень развития того или иного качества, стороны личности, нижняя граница низкий уровень развития.

По каждой шкале определяются:

- уровень притязаний в отношении определённого качества;
- уровень самооценки;
- величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой.

Испытуемому предлагается оценить свои способности, возможности, характер и т.д., сделав это следующим образом: на бланке (рисунок 1), на каждой шкале чертой (–) отметить, как человек оценивает развитие у себя данного качества, стороны личности на данный момент. После, отметить крестиком (х) при каком уровне развития данного качества или стороны личности человек был бы удовлетворен собой или чувствовал гордость за себя.

Таким знаком «–» отмечается уровень развития качества, стороны личности в настоящий момент;

Знаком «х» – уровень развития качества, стороны личности, при котором человек будет доволен собой.

ФИО _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	неуверенный в себе

Рисунок 1. Бланк методики диагностики самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Заполнение шкалы и чтение инструкции длится, как правило, около 10–12 минут. При обработке результатов рассматриваются ответы на шести шкалах, шкала «здоровье», как было сказано ранее, является тренировочной и не учитывается при обработке. Высота каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах, например, 45 мм=45 баллам. Обработка проходит в несколько этапов.

1. По каждой из шести шкал определяются:

- уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в мм от нижней границы шкалы до знака «х»;
- высота самооценки – от нижней границы шкалы до знака «–»;
- величина расхождения между уровнем притязаний и самооценки – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «х» до «–»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

2. Определяется среднее значение каждого из показателей испытуемого.

3. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки испытуемых.

Для определения уровня самооценки рассчитывается среднее значение (в баллах) результатов по каждой шкале.

Количество баллов от 75 до 100 (и выше предлагаемого максимума) говорит о завышенной самооценке, переоценке своих возможностей, способностей и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Неадекватно завышенная самооценка может свидетельствовать о неспособности правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими людьми. Также, завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов от 45 до 74 – «средняя» и «высокая» самооценка – свидетельствует о адекватной самооценке.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку, недооценку своих способностей и возможностей. Свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Такие люди с точки зрения личностного развития составляют «группу риска». Неадекватно заниженная самооценка может скрывать в себе такие разные психологические явления, как подлинная неуверенность в своих силах и себе, то есть отношение к себе как неспособному, неуспешному, неинтересному и никому не нужному. И так называемая «защитная» неуверенность, когда человек провозглашает собственную неумелость и неспособность делать что-либо, что позволяет ему не прилагать каких-либо усилий и не брать на себя ответственность. Подобное «защитное» явление возможно связано со страхом брать на себя ответственность, который вызывает постоянное чувство тревоги. Далее рассмотрим уровни притязаний.

Нормой считается реалистический уровень притязаний, к этому уровню относят испытуемых, набравших от 60 до 89 баллов («средние» и «высокие»

притязания). Наряду с этим самым оптимальным является относительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, который свидетельствует об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Очень высоким уровнем притязаний считается – от 90 до 100 баллов – указывает на нереалистическое, некритичное отношение испытуемого к собственным возможностям. Бывают случаи, когда испытуемые отмечают уровень притязаний выше верхней границы шкалы, такие ответы заслуживают особого внимания. Нереалистический уровень притязаний зачастую свидетельствует о том, что испытуемый не умеет правильно ставить перед собой цели. В старшем подростковом возрасте данный показатель является неблагоприятным, так как составляющим данного возрастного периода является самоопределение, которое предъявляет достаточно высокие требования к такому умению. Также наличие нереалистического уровня притязаний может говорить о личностной незрелости.

Заниженный уровень притязаний – результат менее 60 баллов. В том случае, если такой результат характеризует средний показатель уровня притязаний испытуемого, то это свидетельствует о неблагоприятии развития личности. Таким образом, чем ниже уровень притязаний, тем больше данный показатель говорит о неблагоприятном развитии личности.

В тех случаях, когда очень высокий или очень низкий уровень притязаний отмечен на какой-либо из шкал, то это может указывать на повышенную значимость или же наоборот пренебрежение той или иной стороны своей личности, качества испытуемого.

За норму расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки принято считать расхождение от 8 до 22 баллов. Такое расхождение указывает на то, что испытуемый ставит перед собой такие цели, которых он действительно стремится достичь. Притязания в основном основываются на оценке человеком своих возможностей и служат неким стимулом личностного развития.

В случаях, когда уровень притязаний и уровень самооценки полностью совпадают, или же расхождение составляет от 1 до 7 баллов, притязания не являются стимулом личностного развития, формирования той или иной стороны, качества личности.

Расхождение, составляющее 23 балла и более, указывает на резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Подобное соотношение говорит о конфликте между тем, что подросток старается достичь, и тем, что он считает для себя возможным. Неблагоприятными считаются случаи, когда самооценку отмечают в нижней части шкалы, а притязания – в средней или верхней. Такое расхождение свидетельствует о том, что уровень притязаний не только не стимулирует, но даже тормозит личностное развитие подростка.

Исследование предполагало использование такого метода обработки данных как корреляционный анализ. Корреляционный анализ получил широкое распространение в психологических и педагогических исследованиях. В области психологии изначально применялся для изучения интеллектуальных способностей человека, в последующем стал применяться для различных задач, направленных на выявление соотношения нескольких переменных. Корреляционный анализ возможен только в том случае, если две переменные представлены в числовой шкале. Направлен он на проверку статистической связи между несколькими переменными. Корреляционная связь понимается как согласованные изменения признаков, при этом не предполагает установление причинно-следственных связей. Она показывает изменение одного признака в соотношении с другим [14].

Результаты качественной и количественной обработки данных представлены в параграфе 2.2.

2.2. Анализ результатов исследования взаимосвязи застенчивости и самооценки старших подростков

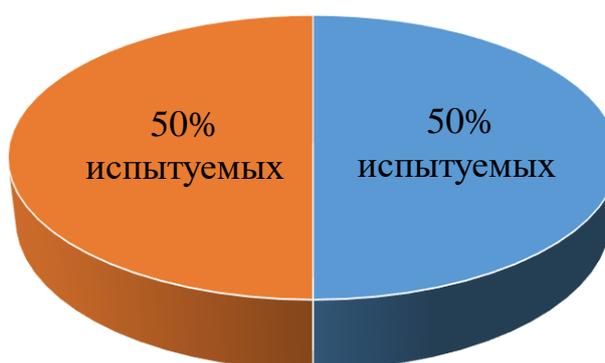
По результатам эмпирического исследования для застенчивых подростков свойственна неадекватно заниженная и адекватная средняя самооценка. При этом они высоко оценивают свои интеллектуальные способности и умение делать что-либо, но дают низкий показатель авторитета у сверстников и уверенности в себе. Застенчивые подростки имеют трудности в оценке себя, связанную с таким нарушением самооценки, как неустойчивость. Для застенчивых подростков характерно негативное эмоционально-ценностное отношение к себе. Данные диагностики показали, что истинно-застенчивые подростки в основном имеют оптимальный реалистический уровень притязаний. Это говорит о оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Однако доля истинно-застенчивых имеют заниженный уровень притязаний, что свидетельствует о неблагополучии развития личности. Были и ответы, где притязания отмечали ниже самооценки. Такая позиция подростка может свидетельствовать о конфликтном отношении к той или иной стороне своей личности, о неблагополучии в тех областях, которые наиболее значимы для подростка.

Рассмотрим результаты исследования подробнее, обратившись к анализу данных по опроснику на выявление уровня (типа) застенчивости К.С. Кондратьевой. Среди испытуемых были выявлены несколько уровней (типов) застенчивости: практически незастенчивые, ситуативно-застенчивые и истинно-застенчивые. Сверхзастенчивый тип (уровень) застенчивости установлен не был. По полученным данным следует, что обучающиеся, которым свойственна истинная застенчивость, составили около 18% от общего числа испытуемых, с ситуативной застенчивостью 61% и 21% практически незастенчивых. Полученные результаты диагностики уровня (типа) застенчивости представлены в таблице 1.

Результаты диагностики уровня (типа) застенчивости

Уровни (типы) застенчивости			
Практически незастенчивые	Ситуативно-застенчивые	Истинно-застенчивые	Сверхзастенчивые
21%	61%	18%	0%

Мы соотнесли полученные результаты методики диагностики застенчивости с методикой на выявление уровня самооценки и уровня притязаний. Из общего числа практически незастенчивых подростков 50 % имеют адекватную среднюю самооценку и 50% неадекватно завышенную (рисунок 2).



■ Адекватная средняя самооценка ■ Неадекватно заниженная самооценка

Рисунок 2. Результаты диагностики самооценки практически незастенчивых подростков

Подростки с ситуативной застенчивостью в основном имеют адекватный уровень самооценки, они составили 82% от общего числа испытуемых, которым свойственна застенчивость в определённых ситуациях, 12% с завышенной самооценкой и 6% с неадекватно заниженной самооценкой (рисунок 3).

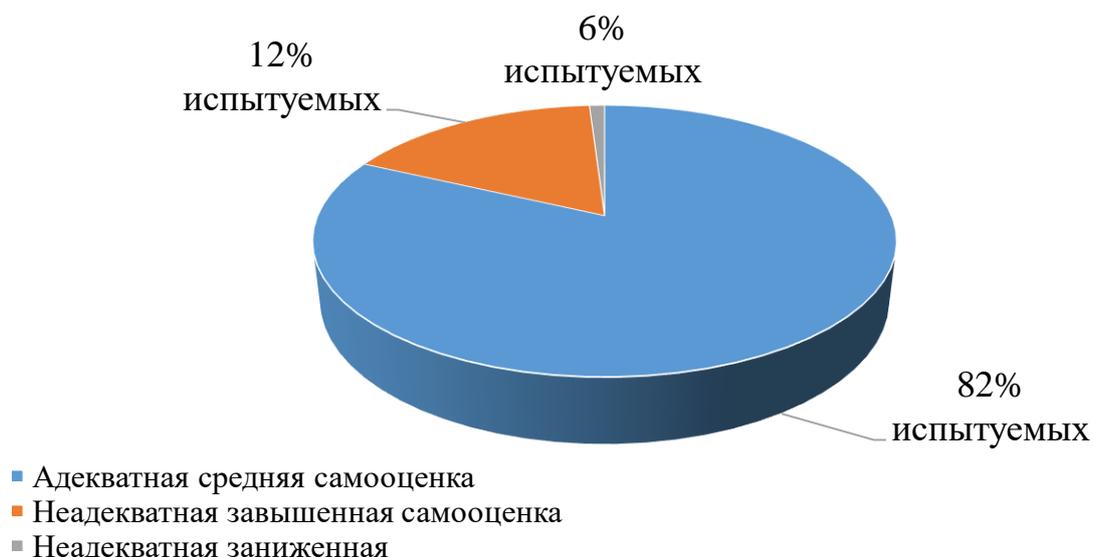


Рисунок 3. Результаты диагностики самооценки подростков с ситуативной застенчивостью

Как показали данные проведенного исследования 60% от числа истинно-застенчивых имеют заниженную самооценку и 40% адекватную (рисунок 4).



Рисунок 4. Результаты диагностики самооценки истинно-застенчивых подростков

Но стоит отметить, что все старшие подростки, для которых характерна истинная застенчивость в исследуемой группе, выделяют свои интеллектуальные способности и умение делать что-либо, но дают низкий

показатель авторитета у сверстников и уверенности в себе. Это может быть связано с тем, что таким подросткам сложно устанавливать межличностные контакты, что мешает получить значимый статус в группе сверстников. Низкий показатель уверенности в себе характерен для застенчивых подростков, как и трудности в коммуникации. Неуверенность в себе может быть связана со страхами быть непонятым, отверженным, или же показаться глупым, также прошлый негативный опыт в общении или принятии каких-либо решений заставляет сомневаться в себе, в своих действиях. Одной из причин сложностей в установлении контактов с людьми может быть подход родителей к развитию ребенка. Так как многие родители уделяют должное внимание интеллектуальным способностям, но забывают про коммуникативные, а также способности выражать свои эмоции. Следствием чего является невозможность эффективной коммуникации со сверстниками, трудности во взаимоотношениях с ними.

Также в бланках истинно-застенчивых наблюдались пояснения на определенной шкале, которые не были предусмотрены инструкцией. Это может говорить о том, что испытуемый испытывает напряженность, тревогу в случаях, когда ему необходимо оценить себя. Также были многочисленные поправки, что свидетельствует о затруднении в оценке себя, вероятно связанную с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. Неустойчивость самооценки сочетает в себе признаки заниженной и завышенной самооценки, но при этом преобладает первая. Такой тип нарушения самооценки зависит от личных успехов, достижений или же неудач, а также от отношения окружающих. Застенчивые подростки, для которых характерна лёгкая восприимчивость, оценивают себя в зависимости от совокупности вышеперечисленных факторов.

Испытуемые с истинной застенчивостью на высказывание «мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему» подтверждали данный факт в их жизни. В связи с этим у подростков возникает чувство своей безуспешности,

малой значимости и низкого социального статуса в группе, что негативно влияет на формирование самооценки.

Кроме того, испытуемые подтверждают присутствие в их жизни следующего суждения: «Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес». Подобный признак характерен для застенчивых людей и отражается на отношении человека к самому себе. Постоянные обвинения в собственный адрес, чувство собственной вины могут быть связаны с типом родительского отношения. Подросток развивается и воспитывается в семейной ячейке общества, где усваивает определенные ценности, модели поведения и прочее. Родители являются одним из основных источников всего, что познает их ребенок, а также именно родители способны навязать свое мнение, свои взгляды, нереализованные мечты. Так склонность к обвинениям в собственный адрес может быть вызвана долговременными, постоянными обвинениями со стороны родителей. Что в следствии может вызвать чувство никчемности, безуспешности и никому ненужности. Также можно предположить, что следствием этого может быть и неспособность застенчивых противостоять неудачам, так как он не имеет возможности брать психологические ресурсы из семьи. К тому же из социума добыть ресурсы ему тоже сложно, так как имеются трудности в коммуникации. Следует обратить внимание на суждение «Бывало, что я сам остро ненавидел себя». Все испытуемые с истинной застенчивостью дали ответ «очень часто», что указывает на негативное эмоционально-ценностное отношение к себе.

Рассмотрим результаты диагностики уровня притязаний старших подростков. Данные диагностики показали, что истинно-застенчивые подростки в основном имеют средний реалистический уровень притязаний. Это говорит об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Но все же малая доля истинно-застенчивых имеют заниженный уровень притязаний (рисунок 5). При таком уровне подросток старается ставить перед собой слишком легкие цели, достижение которых не требует высоких требований.



- Реалистический уровень притязаний
- Заниженный уровень притязаний

Рисунок 5. Результаты диагностики уровня притязаний истинно-застенчивых подростков

Также были замечены ответы, где притязания отмечали ниже самооценки. Такая позиция подростка может свидетельствовать о конфликтном отношении к той или иной стороне своей личности, о неблагополучии в той или иной области, которые наиболее значимы для подростка. Неблагополучия в значимых для подростка областях могут быть связаны с его тревожным состоянием, с постоянным анализом своих мыслей и идей, которые он высказывает, и как ему кажется, его не понимают сверстники и окружающие, что только добавляет трудности в установлении контактов с окружающими. Также у старших подростков интимно-личностное общение становится более открытым, расширяются социальные контакты и внешность здесь является немаловажным фактором для развития и утверждения личности определенного пола в группе сверстников. Подростки, отметившие на шкале внешности уровень развития данной стороны личности ближе к нижней границе, могут иметь комплексы и недовольство своим внешним видом, что в свою очередь оказывает неблагоприятное воздействие на развитие личности и её социализации в обществе. Для застенчивых подростков этот фактор может усугублять неблагополучия в установлении межличностных контактах, так как появляется страх быть отвергнутым. Подобные ответы были замечены на

шкалах интеллекта и внешности. Но о искажении в отношении к себе и к окружающим, нарушениях в развитии, формировании здоровой личности, говорить не следует, так как подобные ответы были даны на одной из шкал у нескольких испытуемых, а не по большинству или по всем шкалам методики. К тому же, у нескольких испытуемых на шкале «авторитет у сверстников» замечен высокий уровень притязаний, что говорит о повышенной значимости этой области.

Результаты диагностики испытуемых с ситуативной застенчивостью показали, что большинство имеют высокий реалистический уровень притязаний (42%), 35% испытуемых имеют средний реалистический уровень притязаний. Нереалистический уровень притязаний приходится на 17% испытуемых и 6% испытуемых имеют заниженный уровень притязаний. Результаты диагностики уровня притязаний подростков с ситуативной застенчивостью представлены на рисунке 6.

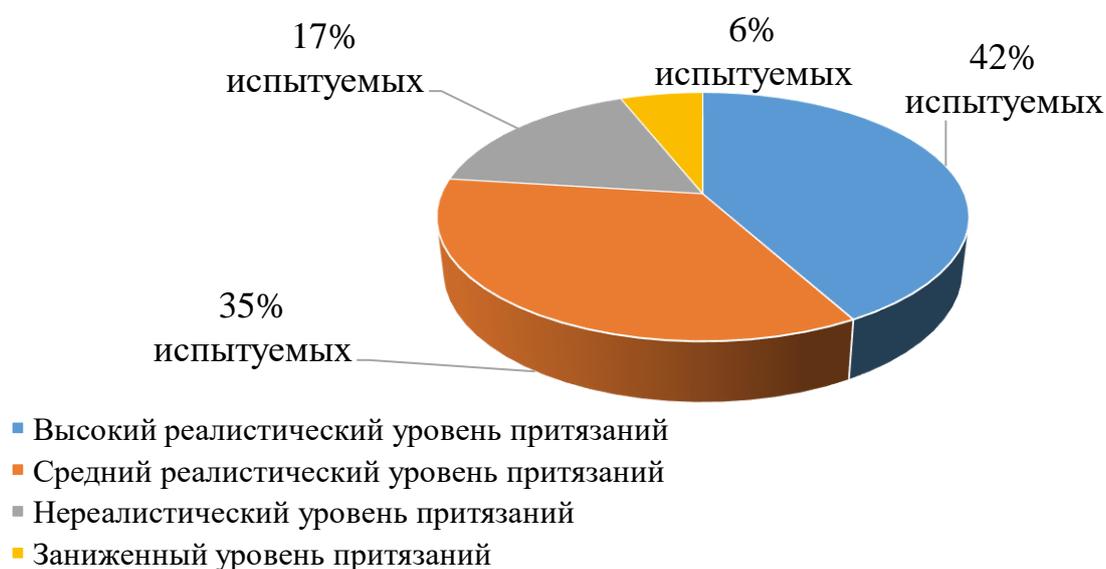


Рисунок 6. Результаты диагностики уровня притязаний подростков с ситуативной застенчивостью

Практически незастенчивые подростки имеют высокий реалистический уровень притязаний, от общего числа практически незастенчивых такие подростки составили около 82%. Такой уровень отражает оптимистическое

представление о своих возможностях. Очень высокий уровень притязаний имеют 18% испытуемых (рисунок 7). Что свидетельствует о некритичном отношении подростка к собственным возможностям.

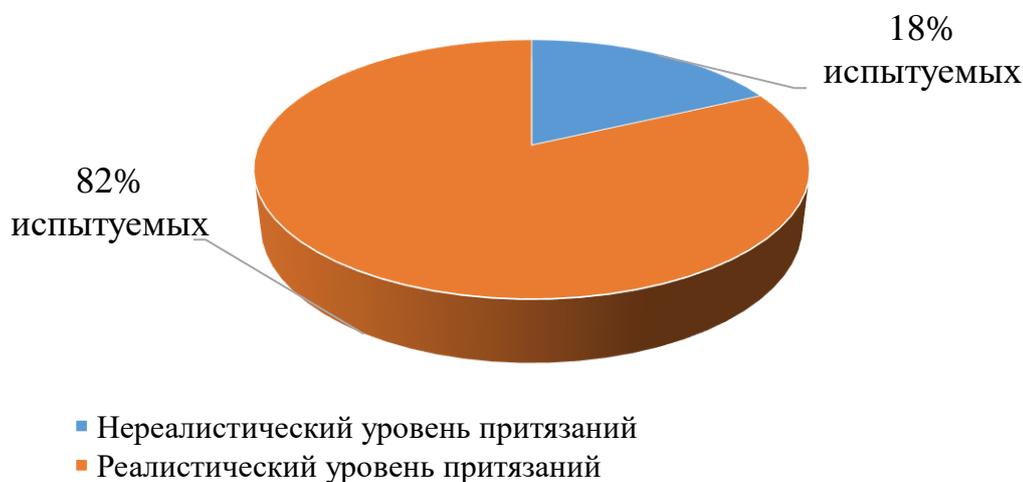


Рисунок 7. Результаты диагностики уровня притязаний практически незастенчивых подростков

Данные в расхождении между уровнем притязаний и уровнем самооценки у практически незастенчивых испытуемых входят в норму, у 60% подростков от общего числа истинно-застенчивых и у 40% расхождение составляет более 23 баллов. Что указывает на резкий разрыв между самооценкой и уровнем притязаний. У испытуемых наблюдались ответы, когда самооценка находится в нижней части шкалы, а притязания – в средней или высокой. Такое соотношение указывает на конфликт между тем, к чему подросток стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

Проанализировав полученные данные, мы пришли к следующим выводам: исследуя взаимосвязь застенчивости и самооценки, мы выявили, что практически у всех исследуемых подростков с истинной застенчивостью низкий уровень самооценки, однако наблюдались и испытуемые с адекватным уровнем самооценки, ситуативно-застенчивые подростки имеют в большинстве адекватную среднюю самооценку, практически незастенчивые подростки в равной мере имеют адекватную и заниженную самооценку.

Для определения взаимосвязи уровня застенчивости и самооценки старших подростков мы провели обработку данных с помощью, изучения коэффициентов корреляции методом рангов К. Спирмена. В таблице 2 представлены результаты статистической обработки данных.

Таблица 2

Результаты статистической обработки данных с помощью, изучения коэффициентов корреляции методом рангов К. Спирмена

№	Самооценка, X	Застенчивость, Y	Ранги X	Ранги Y	D	d ²
1	2	3	4	5	6	7
1	41	53	26	2	24	576
2	43	54	24	1	23	529
3	45	6	23	27	-4	16
4	50	52	22	3	19	361
5	40	30	27,5	6	22	462
6	42	27	25	9	16	256
7	40	25	27,5	11	17	272
8	53	29	20,5	7,5	13	169
9	53	10	20,5	25	-5	20
10	54	50	18,5	4	15	210
11	54	29	18,5	7,5	11	121
12	56	12	17	24	-7	49
13	58	35	16	5	11	121
14	59	21	14,5	17,5	-3	9
15	59	18	14,5	19	-5	20
16	60	22	13	15	-2	4
17	61	16	12	21,5	-10	90
18	62	21	10,5	17,5	-7	49
19	62	22	10,5	15	-5	20
20	66	16	9	21,5	-13	156
22	70	25	6,5	11	-5	20
23	70	25	6,5	11	-5	20
24	81	22	4,5	15	-11	110

1	2	3	4	5	6	7
25	81	23	4,5	13	-9	72
26	85	15	2	23	-21	441
27	83	17	3	20	-17	289
28	95	6	1	27	-26	676
Σ	1691	687	406	406	0	5502

Коэффициент корреляции К. Спирмена рассчитывается по следующей формуле:

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2}{N(N^2 - 1)}$$

Но, так как в наших данных есть повторяющиеся ранги в формулу вносятся изменения [14].

$$T_a = \frac{\sum(a^3 - a)}{12}$$

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

Где а – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду одной переменной, b – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду другой переменной.

В нашем случае $T_a=3,5$; $T_b=7,5$. Таким образом, расчет коэффициента ранговой корреляции r_s мы производим по следующей формуле:

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

Произведем расчет по полученной формуле:

$$r_s = 1 - 6 * \frac{5502 + 3,5 + 7,5}{28(28^2 - 1)} = -0,509$$

Сопоставим полученное значение с критическим: $-0,509 > 0,374$ ($p 0,05$).
Корреляция отлична от нуля, значима. Из полученных данных следует, что между застенчивостью и показателями самооценки обнаружена умеренная

обратная связь (то есть чем выше уровень застенчивости, тем ниже уровень самооценки).

Таким образом, выдвигаемая гипотеза: существует обратная связь застенчивости и самооценки в подростковом возрасте, а именно, чем выше уровень застенчивости, тем ниже уровень самооценки, нашла свое подтверждение.

2.3. Рекомендации педагогам и родителям по взаимодействию с застенчивыми подростками

Застенчивые подростки наиболее остро и чувствительно реагируют на обращенные к ним слова, поэтому в общении с ними необходимо быть максимально деликатным и тактичным. Основная трудность педагога в работе с застенчивыми подростками заключается в налаживании контакта с ними. Контакт с подростком – основа начала развития доверительных отношений между педагогом и обучающимся, которые необходимы для успешного обучения и развития в условиях образовательной организации. Педагог, грамотно взаимодействующий с подростками, имеет возможность влиять на них, создавать наиболее комфортные условия для их развития. Также стоит учитывать, что современное образование включает в себя индивидуальный подход в обучении и воспитании, который предполагает организацию педагогом учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, застенчивых в том числе. Чтобы установить контакт с застенчивым подростком и создать для него наиболее комфортные условия для развития, обучения и общения, рекомендуется использовать в своей работе определенные правила и техники взаимодействия.

1. Как можно чаще создавать для него ситуации успеха, то есть давать такие задания или поручения, с которыми подросток наверняка справится, но это не значит, что они должны быть слишком легкими, ведь педагог должен способствовать развитию личности. Стоит подбирать задания на основе умений и способностей застенчивого подростка. Например, предложить

подростку самостоятельно разработать проект по изучаемой теме, пусть он покажет проект сначала педагогу, а потом можно предложить ему выступить перед классом, что поспособствует борьбе с застенчивостью.

2. Ситуация публичного выступления для застенчивого подростка является стрессовой, поэтому не стоит настаивать на ответе перед всем классом. Однако, подростка необходимо подготовить к публичным выступлениям, так как рано или поздно он столкнется с этим и будет совершенно не готов. Педагогу под силу постепенно подготовить обучающегося к публичным выступлениям, рассматривая его работу сначала индивидуально или же в письменной форме, после чего дать обратную связь обучающемуся.

3. Важно подбадривать и хвалить застенчивого подростка, отмечая все его достижения. Отмечать успехи подростка вслух, но не заостряя внимание на подростке.

4. Как можно наиболее тактично преподносить критику. Следует сначала отметить, что удалось, а позже обратить его внимание на то, с чем еще необходимо поработать.

5. При общении с застенчивым подростком исключать громкие резкие интонации, приказы, унижительные или критические высказывания. Общаюсь с застенчивым подростком, необходимо говорить спокойным, мягким голосом.

6. Не называть подростка застенчивым, стеснительным в его присутствии.

7. Если замечено, что застенчивый подросток что-то делает лучше других, надо этим воспользоваться и предложить ему научить этому других. Такой подход поможет подростку осознать свою значимость, имеющиеся успехи, а также поспособствует общению со сверстниками.

8. Не ставить в ситуацию неопределенности, неизвестности, так как это вызовет тревогу.

9. Включать в общественные дела школы, где подросток сможет наладить контакты со сверстниками.

10. Иногда позволять отвечать с места или письменно. Не создавать ситуации соперничества, соревнования, так как застенчивый подросток в таких условиях испытывает стресс, который несет негативные последствия. А также не ставить в ситуацию, где требуется быстрый ответ, застенчивому подростку необходимо время для подготовки.

Следуя этим рекомендациям, педагог способствует созданию условий для психологической безопасности застенчивых обучающихся в условиях образовательной организации, оказания им поддержки, создания чувства защищенности, стабильности.

Родители как непосредственные участники жизни своего ребенка, оказывают на него сильное влияние. Именно они могут в наибольшей степени повлиять на поведение своего ребенка, поэтому родителям важно правильно взаимодействовать со своими детьми особенно в подростковом возрасте, а с застенчивыми детьми необходимо быть еще и более аккуратными в выражениях и действиях. Родителям застенчивого подростка рекомендуется придерживаться определенных правил взаимодействия с застенчивым подростком.

1. Проявлять сопереживание и поддержку, в ситуациях требующих этого, а также стараться понять переживания, чувства, действия подростка. В каком бы возрасте не был ребенок, от своих родителей он ждет понимания и поддержки. Застенчивые подростки особенно нуждаются в этом, проявляя эмпатию, родители дают понять своему ребенку, что они не одни, им помогут, их понимают.

2. Так как застенчивые подростки довольно самокритичны, не стоит допускать, чтобы подросток говорил о себе плохо. Необходимо хвалить его, чтобы его уверенность в себе и значимость своей личности не терялась. Однако, хвалить необходимо, соблюдая ряд правил:

– хвалите действия, а не личность. Хвалить стоит за определенные достижения, которых подросток достиг сам или действия, совершенные подростком;

– также, необходимо четко обозначить, за что хвалите, чтобы подросток понимал, за что конкретно его похвалили;

– не сравнивать подростка с кем-либо.

3. Не подшучивать над застенчивым подростком, высмеивая его чувства. Необходимо постараться со всей серьезностью и уважением отнестись к застенчивым подросткам, помня об их ранимости и уязвимости.

4. Объяснять, что каждое событие можно оценить по-разному. Даже самая неприятная ситуация может нести в себе положительные моменты, которые заключаются в научении чему-то новому. Такой взгляд на жизнь даст возможность относиться к себе терпимее, а также уменьшит чувство своей ничтожности, неумелости.

5. Не давить на застенчивого подростка, проявляя нетерпение и заставляя его делать что-либо против его воли. Ситуации принуждения и давления вызывают тревогу и стресс.

6. Не стыдить и не ругать застенчивого подростка за излишнюю стеснительность и нерешительность.

7. Дать понять подростку, что родители принимают и любят его таким какой он есть.

8. Как правило, застенчивые подростки имеют высокую моральную ответственность. Для них самое страшное ошибиться, кого-то подвести, разочаровать, поэтому важно дать понять, что ошибаются все и к этому необходимо относиться спокойно. Главное иметь желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

Выводы по главе 2

Таким образом, уровень притязаний у большинства истинно-застенчивых подростков средний реалистический, что свидетельствует о оптимистическом отношении к своим возможностям. Но были выявлены подростки с заниженным уровнем притязаний, что указывает на неблагополучие в развитии личности. Также, резкий разрыв между самооценкой и уровнем притязаний дает основания предположить, что у подростка конфликт между тем, к чему он стремится, и тем, что он считает для себя достижимым. При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

Также, полученные данные дают основания сделать следующие выводы:

- застенчивые подростки имеют низкий авторитет в кругу сверстников;
- застенчивые подростки имеют трудности в оценке себя, связанную с таким нарушением самооценки, как неустойчивость;
- для застенчивых подростков характерно негативное эмоционально-ценностное отношение к себе;
- подростки с истинной застенчивостью могут иметь конфликтное отношение к той или иной стороне своей личности;
- для застенчивых подростков свойственна неадекватно заниженная и адекватная средняя самооценка;
- между застенчивостью и самооценкой существует взаимосвязь, а именно, чем выше уровень застенчивости, тем ниже уровень самооценки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель настоящей работы: определить взаимосвязь между застенчивостью и уровнем самооценки старших подростков. Для достижения указанной цели нами были выдвинута следующая гипотеза: застенчивость имеет взаимосвязь с показателями самооценки, а именно, чем выше уровень застенчивости, тем ниже уровень самооценки.

Также нами был разработан ряд задач для того, чтобы подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу.

1. Был проведен анализ литературы по проблеме застенчивости и самооценки. Мы пришли к выводу о том, что проблема застенчивости в современной психологии недостаточно изучена и четкого определения застенчивости нет. Существует множество взглядов к рассмотрению данного понятия. Например, застенчивость рассматривают как состояние нервно-психического напряжения, которое отличается разного рода нарушениями в речевой деятельности, эмоциональных, мыслительных, волевых процессов, также параллельно с ними происходят специфические изменения и в сфере самосознания, возникающие у индивида, которые часто испытывает трудности в определенных жизненных ситуациях, требующих межличностного общения. Причины возникновения застенчивости могут быть вызваны как биологическими факторами, так и социальными. Биологический фундамент для застенчивости закладывает определённый тип нервной системы. Социальными причинами могут выступать: негативный опыт общения, отсутствие коммуникативных навыков, тип родительского отношения и прочее. Что касается самооценки подростков, то она отличается неустойчивостью, ситуативностью, особой подверженностью внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте, и как правило, стабильностью, многогранностью в старшем подростковом возрасте.

2. Рассмотрены особенности проявления застенчивости в старшем подростковом возрасте. Застенчивые подростки обладают высоким уровнем

рефлексии, а также пытаются показать всем, что они вовсе не застенчивы и ведут себя порой слишком развязано или даже агрессивно.

3. Осуществлен подбор методик на выявление уровня застенчивости и уровня самооценки старших подростков. Была определена база исследования и его участники.

4. Была проведена диагностика на выявление застенчивости у подростков и особенностей их самооценки, а также произведен корреляционный анализ полученных данных.

5. Выполнен анализ результатов. На основе результатов эмпирического исследования мы пришли к следующим выводам: застенчивым подросткам свойственна неадекватно заниженная и адекватная средняя самооценка. Они высоко оценивают свои интеллектуальные способности и умение делать что-либо, но не имеют популярности в кругу сверстников, не уверены в себе и своих возможностях. Застенчивые подростки имеют трудности в оценке себя, сторон своей личности, связанную с таким нарушением самооценки, как неустойчивость. Также с помощью корреляционного анализа мы выяснили, что между уровнем застенчивости и уровнем самооценки существует взаимосвязь, а именно, чем выше уровень застенчивости, тем ниже уровень самооценки.

6. На основе изученной литературы и данных исследования даны рекомендации по взаимодействию с застенчивыми подростками для их родителей и педагогов, взаимодействующих с ними. Правильное взаимодействие с застенчивыми подростками поможет не только установить гармоничные отношения с ними, но и поможет им обрести уверенность в своих силах, осознать ценность своей личности, а также постепенно научиться не бояться контактов с другими людьми.

Таким образом, задачи, необходимые для подтверждения или опровержения гипотезы выполнены, цель достигнута. Результаты исследования подтверждают правильность выдвинутой гипотезы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2017. 394 с.
2. Адлер А. Наука жить: Пер. с англ. и нем. / под редакцией А. А. Юдина. Киев: Port-Royal, 1997. 286 с.
3. Баженова О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. М.: Генезис, 2016. 288 с.
4. Бурно М. Е. Сила слабых. М.: ПРИОР, 1999. 368 с.
5. Бернс Р. Что такое «Я-концепция»: Психология самосознания: Ред. Райгородский Д.Я. Самара: Бахрах-М, 2003. 393 с.
6. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов. СПб: Питер, 2000. 304 с.
7. Василькова Ж.Г. Клиническая психология детей и подростков: учебное пособие. Красноярск, 2015. 156 с.
8. Вербианова О.М., Груздева О.В. Психология развития (Возрастная): учебно-методическое пособие. Красноярск, 2011. 184 с.
9. Галигузова А.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости// Вопросы психологии. 2000. № 5. С. 28–35.
10. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребёнок // Дошкольное воспитание. 2000. № 4. С. 116–120.
11. Галигузова Л.Н. Как проявляется застенчивость // Практическая психология и логопедия. 2008. № 4. С. 28–35.
12. Гаспарова Е.М. Застенчивый ребёнок. // Дошкольное воспитание. 1999. №3. С. 25–37
13. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости // Вопросы психологии. 2012. №5. С. 12–16
14. Дьячук А.А. Математические методы в психологических и педагогических исследованиях: учебное пособие; Красноярск: Красноярский гос. пед. унт им. В.П. Астафьева, 2013. 347 с.
15. Ильин Е. П. Психология страха. СПб.: Питер. 2017. 288 с.

16. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс. 2000. 352 с.
17. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1993. 100 с.
18. Зимбардо Ф. Застенчивость: Что это такое и как с ней справиться: перевод с англ./под редакцией. СПб.: Питер-пресс, 1995. 280 с.
19. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989. 256 с.
20. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Просвещение, 1978. 367 с.
21. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: учебник для ВУЗов. СПб.: Питер, 2003. 544 с.
22. Леви В. Искусство быть другим: научное издание. М.: Молодая гвардия, 1980. 208 с.
23. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. М.: ИОИ, 2016. 336 с.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для Вузов. М.: Академия, 1999. 456 с.
25. Миллер О.М., Черепанова Е. Практикум по общей психологии. Красноярск, 2014. 348 с.
26. Польшина М.А. Самооценка как фактор психологической защищенности личности подростков с отклонениями в развитии // Научно-методический журнал «Концепт». 2016. Т. 20. С. 71–76.
27. Руденко В.И. Родители и подростки: умные отношения. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 219 с.
28. Слободчиков В.И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991. № 2 С.37–50.
29. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 142 с.

30. Кондратьева К.С. Психологический анализ феномена застенчивости. Сибирский педагогический журнал. 2015. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_16548371_27481667.pdf (дата обращения: 02.11.2019).

31. Кондратьева К.С. Психодиагностика застенчивости. Образование и саморазвитие. 2009. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_18055271_87060525.pdf (дата обращения: 05.02.2020).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник на выявление уровня застенчивости К.С. Кондратьевой.

Инструкция: этот опросник содержит ряд высказываний об определенных мыслях, чувствах и представлениях относительно тех или иных событий в Вашей жизни, которые Вам более или менее присущи и проявляются у Вас в той или иной степени. В каждом случае Вы должны ответить, в какой степени, с какой частотой, к Вам относятся соответствующие мысли, чувства и представления: а – крайне редко; б – иногда; с – очень часто.

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

Текст опросника:

1. На собраниях и в компаниях я предпочитаю держаться в стороне
2. Я неуверенный в себе
3. Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, хотя и не знаю почему
4. Я слегка теряюсь, неожиданно оказавшись в центре внимания
5. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему
6. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я чувствую себя не в состоянии это сделать
7. Я рад присоединиться к большой компании, например: встретиться вечером с друзьями, пойти на танцы, принять участие в интересном общественном мероприятии
8. Я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не знаю от чего
9. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес
10. Мне трудно поддерживать разговор с человеком, с которым я только что познакомился

11. В различных ситуациях в обществе я испытываю волнение, похожее на то, которое испытывает человек перед выходом на сцену
12. У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей
13. Я считаю себя очень общительным (открытым) человеком
14. Я о чем-нибудь тревожусь
15. Бывало, что я сам остро ненавижу себя
16. У меня достаточно способностей и энергии, что бы воплотить в жизнь задуманное
17. Я бываю робкий
18. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком
19. Я бываю скромным
20. Мне определенно не хватает уверенности в себе
21. Я охотно подчиняюсь
22. Я считаю, что я слишком застенчив
23. Даже находясь в обществе, я чувствую себя одиноко
24. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать
25. Я кроткий
26. Предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание, даже если я не сделал ничего дурного, возникает у меня
27. У меня бывает чувство, как будто я сделал что-то неправильное или нехорошее
28. Находясь в небольшой группе людей, я довольствуюсь тем, что держусь в стороне и, по большей части, предоставляю говорить другим
29. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват, я все же чувствую себя немного виноватым
30. Я – человек стыдливый:
31. Мне говорят, что мой голос и вид слишком явно выдают мое волнение.