Курсовая работа

по теме:

«Проблема застенчивости в подростковом возрасте»

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

Глава 1. Теоретические основы феномена «Застенчивость» 1.1.Понятие и природа застенчивости

1.2 Проявление застенчивости и ее влияние на психику человека

1.3 Подростковый возраст и его специфика

1.4 Проблемы застенчивости в подростковом возрасте

Глава 2. Экспериментальное исследование застенчивости подростков. Анализ результатов

2.1. Методика изучения застенчивости в подростковом возрасте

2.2. Анализ результатов

Заключение

Литература

**ВВЕДЕНИЕ**

Подростковый период – это этап онтогенеза, находящийся между детством и взрослостью. Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Этот период называют и самым трудным из возрастов человека. Дубровина И.В. связывает трудности этого возраста с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Происходящие в этом возрасте изменения тела подростка сопровождаются субъективными и объективными трудностями. Изменения, происходящие в образе тела, которые происходят за относительно короткое время, влекут за собой целый ряд сложных проблем как для самого подростка, так и для тех, кто его окружает. Они приводят к закомплексованности, неуверенности в себе, замкнутости, стеснительности, застенчивости.

Застенчивость – это явление всеобщее и широко распространенное. Если сказать, что застенчивость присуща всем и каждому, то это может показаться преувеличением. Но для такого суждения есть серьезные основания. Лишь очень немногие утверждают, что никогда не страдали застенчивостью. Для большинства людей застенчивость – это беда, которая не дает им жить полноценной жизнью.

Особенно ярко застенчивость проявляется в подростковом возрасте. Застенчивому подростку труднее общаться со сверстниками, зачастую они сами избегают контакта с другими людьми. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Застенчивые часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя.

Застенчивость – это действительно, скрытая личная проблема, принимающая размеры настоящей эпидемии. Поэтому важно на более

раннем этапе понять, что же такое застенчивость, почему мы застенчивы и как она влияет на психическое состояние подростка.

Несмотря на наличие достаточно обширной литературы по этой проблеме, обсуждение ее чаще всего носит умозрительный характер и не опирается на конкретные исследования. Сегодня можно констатировать, что многие вопросы внутри этой проблемы остаются открытыми. Так, пока еще не ясна специфика взаимоотношений застенчивого ребенка с другими людьми, нет описания феномена застенчивости, охватывающего наиболее значимые для ребенка стороны его жизни, не выяснена структура его образа Я, их динамика в подростковый период. Эти проблемы и были поставлены в центр нашего исследования, которое проводилось с детьми-подростками.

Единственный человек, который попытался осветить данный вопрос в целом – это Филипп Зимбардо – известный американский психолог, профессор Стэндфордского университета. В дальнейшее над вопросами застенчивости работали Бруно и Д. Бретт. В своих исследованиях проблемой застенчивости в подростковом возрасте также касались и российские педагоги и психологи: Л.И. Божович, И.С. Кон, А.А. Реан и др.

Все перечисленное выше, а также сложность и многогранность личностных изменений в подростковом возрасте, его определяющая роль на ход дальнейшего развития личности обуславливает актуальность выбранной темы исследования: "Проблема застенчивости в подростковом возрасте".

Цель исследования: изучение половозрастных комплексов подростков на примере застенчивости.

Объект исследования: психологические комплексы подростков

Предмет исследования: психологический комплекс застенчивости в подростковом периоде.

Гипотеза исследования: среди подростков преобладающее количество застенчивых будут составлять девочки.

Задачи исследования:

анализ психолого-педагогической литературы по данной тематике;

анализ понятия застенчивости, природы ее происхождения;

изучение особенностей проявления застенчивости и ее влияние на психику человека;

изучение особенностей проявления застенчивости в подростковом возрасте;

проведение эксперимента и анализ эмпирических данных.

Базой исследования выборочно являлись средние школы г. Калуги. Эксперимент проводился по методик: Стенфордский опросник застенчивости. Участники эксперимента – учащиеся 8-9 классов средних школ г. Калуги.

Настоящая курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения списка литературы из 26 наименований, приложения.

**ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФЕНОМЕНА "ЗАСТЕНЧИВОСТЬ"**

**1.1 Понятие и природа застенчивости**

Застенчивость – понятие растяжимое, существует множество определений застенчивости. В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое письменное употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г. н. э.; там оно означало "легкий испуг". Словарь Уэбстера определяет застенчивость, как состояние "стеснения в присутствии других людей". В русском языке слово "застенчивый" образовано от глагола "застить" и толкуется словарем В. И. Даля как "охотник застесняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый".[12, c.20-21]

По мнению психолога Зимбардо, быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине, негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев (неизвестно, что от них можно ожидать); начальников (они обладают властью); представителей противоположного пола (они приводят на ум мысли о возможном сближении). [12, c.18-19]

Бурно М.Е. пишет, застенчивость часто связана с такими свойствами характера, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности. Все это вместе составляет чувство, переживание, комплекс своей неполноценности (по-англ. – inferiority complex), по причине которого человек стремится оставаться подалее от ответственных занятий, делового, практического общения с людьми и одновременно мучается ранимым самолюбием – что так мало успевает в

своей жизни, так незначителен в сравнении с людьми естественными, решительными.[3, c.85-87]

Все же точного определения застенчивости нет, потому что разные люди понимают под этим словом разные вещи. Застенчивость – это сложное комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах. Это может быть и легкий дискомфорт, и необъяснимый страх, и даже глубокий невроз.

По мнению Д. Бретта, застенчивость – явление, гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования свидетельствуют, что около 40% подростков и взрослых считают себя застенчивыми.[4, c. 94-95]

По результатам проведенных исследований Зимбардо сделал вывод: застенчивость – явление повсеместное, распространенное и всеобъемлющее. Более 80% опрошенных сообщили, что в тот или иной период своей жизни они испытывали застенчивость – либо в настоящем, либо в прошлом, либо всегда. При этом более 40% из них признали себя застенчивыми на момент опроса, а это значит, что в той или иной степени от стеснительности страдают четыре человека из десяти, или 84 миллиона американцев.

Среди школьников застенчивость распространена больше, чем среди взрослых, так как многим взрослым удается преодолеть свой детский недуг. В подростковом возрасте застенчивость больше наблюдается у девочек, нежели мальчиков, вследствие того, что желание быть заметным в школе и быть привлекательным для представителей противоположного пола с большей силой заложено в наших девушках, чем в юношах. Правда это не говорит, что женщины чаще бывают застенчивы, чем мужчин. Это соотношение может меняться в зависимости от страны или культурного слоя общества.[12, c.22-23]

Застенчивость существует в жизни каждого из нас. То, что человек считает своим сокровенным секретом, на самом деле переживает великое множество людей. Составными характеристиками застенчивости являются:

внешнее поведение человека, сигнализирующее другим "Я застенчив"; физиологические симптомы беспокойства, например, красное от

волнения лицо и т. д.;

внутренние ощущения неловкости и смущения, перед которыми

отступают все остальные чувства.[10, c.23-24]

Различают внутренне застенчивого человека и внешне застенчивого человека. Внешне застенчивые люди необщительны или малообщительны, им не хватает социальных навыков. Это влияет на их взаимоотношения с другими людьми, что в свою очередь, усугубляет болезненную самооценку и ведет к тому, что человек замыкается в себе. Внешне застенчивые люди часто занимают более низкое положение в обществе, чем этого заслуживают и редко становятся лидерами. По сравнению с внешне застенчивыми интравертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Они знают, что нужно делать, дабы угодить другим, быть признанным, продвинуться в своем положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Правда это стоит им больших эмоциональных затрат.[12, c.45-47]

Причины застенчивости.

На причины застенчивости по-разному смотрели представители разных психологических направлений.

1. Теория врожденной застенчивости.

Некий лондонский врач обвинил в происхождении застенчивости гены родителей. Эту теорию подхватил психолог Р. Кеттел. В своем 16-факторном личностном опроснике он выделил шкалу Н с двумя противоположными

свойствами личности – смелость-самоуверенность и робость-чувствительность к угрозе. Низкие оценки по данному фактору свидетельствуют о сверхчувствительной нервной системе, остром реагировании на любую угрозу, о робости, неуверенности в своем поведении, силах, сдержанности чувств. Люди с такими показателями терзаются

чувством собственной неполноценности, то есть являются застенчивыми людьми.

Приверженцы данной теории полагают, что, поскольку застенчивость является врожденным качеством, то ничто не в состоянии изменить положение дел. Теория весьма пессимистична и в целом нелогична.

1. Теория бихевиоризма.
* противовес упомянутой выше она довольно оптимистична.

Бихевиористы исходят из того, что психика человека влияет на формы поведения, а поведение – это реакция на стимулы внешней среды. Они считают, что застенчивость возникает тогда, когда люди сумели овладеть социальными навыками общения. Но если за таких людей взяться как следует, создать определенную воспитательную среду, то все можно исправить. По мнению бихевиористов, застенчивость – это реакция страха на социальные стимулы. Стоит изменить формы общения, сделать их "правильными", и исчезнет всякая зажатость.

1. Психоаналитическая теория.

Застенчивость расценивается 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.

1. Концепция А.Адлера.

А. Адлер – представитель индивидуальной психологии. И именно он ввел термин "комплекс неполноценности". Психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей и сил. Это может затруднить их развитие. Каждый

ребенок выбирает свой жизненный стиль в силу имеющегося у него характера и своих представлений о себе и мире в целом. Адлер полагал, что человек никогда не станет невротиком, если он сотрудничает с людьми. А те, кто способен к сотрудничеству, оказываются одинокими существами и неудачниками. Дети могут стать таковыми по разным причинам органическая неполноценность, частые болезни, что позволяет им соревноваться с другими. Такая участь может быть уготована избалованным детям, которым не хватает уверенности в своих силах, поскольку все сделают за них, и, наконец, в эту компанию попадают отверженные дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье. Эти три категории детей замыкаются в себе, не взаимодействуют с обществом, а потому обречены на поражение. Адлер ввел понятие "неуверенное поведение", обусловленное страхом критики, страхом сказать "нет", страхом контакта, страхом настоять на своем, осторожностью. Дети с "неуверенным поведением" зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы.

1. Причинные факторы.
* последнее время застенчивость стали обозначать как "высокую реактивность". Часто у высокореактивных детей застенчивость выступает как инстинктивное поведение, направленное на защиту от физиологической и эмоциональной перегрузки. При этом возможны два варианта инстинктивного поведения. Первый – ребенок, чем-то неудовлетворенный,

избирает "стратегию избегания" (вид психологической защиты) и становится застенчивым. Второй – ребенок включается в соперничество и становится самоуверенным.

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость.

– Природный фактор.

Это темперамент, обусловленный типом нервной системы. На первый взгляд может показаться, что застенчивость – приоритет интровертов –

людей, направленных на свой внутренний мир, не нуждающихся в многочисленных внешних контактах, предпочитающих уединение. К таковым относятся флегматики и меланхолики. Думается, что среди этой категории детей застенчивых действительно больше. И это внешне застенчивые личности. Но как ни странно существуют и застенчивые экстраверты – люди, "вывернутые наизнанку", стремящиеся к общению и многочисленным контактам. Это холерики и сангвиники. Среди них встречаются внутренне застенчивые. В силу черт своего темперамента (настойчивость, решительность, смелость, оптимизм) им удается бороться с внутренней застенчивостью. А даже если не удается, то внешне они выглядят весьма раскованными.

– Социальный фактор.

Существует очень тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания.

Непрятие. Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными – ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок- помеха карьере родителей, и прочее. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, либо робкого.

Гиперопека. Родители чересчур "правильно" воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. И снова получаем два варианта – ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся – такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

Тревожно-мнительный тип воспитания. Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх

меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

Кумир семьи (эгоцетрик). Ребенку внушают, что он – смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый.

* результате искажения семейного воспитания, как правило,

вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов – агрессивные и застенчивые. [26]

Таким образом, можно сказать, что застенчивость – очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой, а может быть и очарованием юности или совершенством характера. Застенчивость – это часть личного опыта, но ее влияние на себе ощущает все общество

Причины застенчивости также разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. А именно в первую очередь незнакомцы (особенно противоположного пола) и начальство. Застенчивость также могут вызвать и родственники, и даже родители. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды. Правда есть и такие люди, которые, будучи незастенчивыми, вдруг под влиянием каких-либо событий становятся застенчивыми. Значит застенчивость – это "инфекция", которая может заразить многих.

**1.2 Проявление застенчивости и ее влияние на психику человека**

Проявляется застенчивость по-разному. Очень много общего в проявлении застенчивости с проявлением растерянности и напряжения. Поэтому все они объединяются в одну группу, называемую в психологии эмоциональными нарушениями деятельности [7, c.11-13].

Любые эмоциональные (рожденные эмоцией) нарушения деятельности могут более отчетливо проявляться либо в психомоторной, либо в интеллектуальной, либо 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 признаками, характеризующими поведение человека, как сигнализирующее о застенчивости является: нежелание вступать в беседу, затруднителен или даже невозможен контакт глаз, свой голос оценивает как слишком мягкий, избегание людей, непроявление инициативы. Такое поведение затрудняет социальное общение и межличностные контакты, необходимые всем людям без исключения. Из-за того, что застенчивым людям раз за разом не удается выразить себя, они менее других способны создать свой собственный внутренний мир. Все это ведет к замкнутости человека. Замкнутость – это нежелание разговаривать до тех пор, пока тебя к этому не подтолкнут, склонность к молчанию, неспособность говорить свободно. Но замкнутость – это не просто желание избегать разговоров, а более общая и глубокая проблема. Это не просто проблема отсутствия навыков общения, но результат неверного представления о природе человеческих взаимоотношений. Поступки замкнутого человека подобны поступкам недоверчивого вкладчика в условиях быстро меняющегося рынка: надежды на возможную прибыль перевешиваются опасениями потерять свои деньги.

На физиологическом уровне застенчивые люди испытывают следующие ощущения: учащается пульс, сильно бьется сердце, выступает пот, а в животе появляется ощущение пустоты. Однако подобные реакции мы

испытываем при любом сильном эмоциональном потрясении. Отличительным физическим симптомом застенчивости служит покраснение на лице, которое невозможно скрыть. Но опять-таки все мы время от времени

краснеем, сильнее бьется сердце или сводит живот. Правда, незастенчивые люди к этим реакциям относятся как к мягкому неудобству, а застенчивые склонны сосредотачивать внимание на своих физических ощущениях. Иногда они даже не ждут, пока окажутся в ситуации, чреватой для них неловкостью или смущением. Они переживают эти симптомы загодя и, думая только о плохом, решают не вступать в разговор, не учиться танцам и т. д.

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 приходится переживать. В смущение приводит всеобщее внимание к каким-либо случаям из частной жизни, когда кто-то сообщает о нас другим людям, неожиданная похвала, когда застают за занятием, не предназначенным для посторонних глаз. Состояние смущения вызывается сознанием собственной несостоятельности. Большинство застенчивых людей приучаются избегать ситуаций, в которых они могут испытывать смущение, и таким образом все больше и больше отделяют себя от других, сосредотачиваясь на своих недостатках.

Есть люди, которые стесняются, даже оставаясь в одиночестве. Они краснеют и смущаются, заново переживая свои предыдущие ошибки, или беспокоятся, как будут вести себя в будущем.[10, c.45-46]

Самое примечательное свойство застенчивого человека – неловкость. Неловкость – это внешнее проявление чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием [22, c.345-346]. Самопознание, стремление к постижению самого себя лежат в основе многих теорий гармоничного развития личности. Неловкость может проявляться как на публике, так и наедине с самим собой. Неловкость на публике отражается в беспокойстве человека о произведенном на других впечатлении. Его часто беспокоит: "Нравлюсь ли я им", "Что они думают обо мне" и т. д. Неловкость перед самим собой – это мозг, обращенный против себя. Это не просто сосредоточенность внимания на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм:

"Я дурак", "Я ничтожество" и т. д. Каждая собственная мысль подвергается исследованиям под мощным аналитическим микроскопом.

Застенчивость имеет отрицательные последствия не только в социальном плане, но и негативно воздействует на мыслительные процессы. Застенчивость повергает человека в такое состояние, которое характеризуется обострением самосознания и специфическими чертами восприятия себя. Человек кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным и т. д. Застенчивость сопровождается временной неспособностью мыслить логично

* эффективно, а нередко ощущением неудачи, поражения. В какой-то степени можно сказать, что человек сходит с ума. После того, как включается самоконтроль и повышается тревожность, застенчивые все меньше внимания уделяют поступающей информации. Агония застенчивости убивает память,

искажается восприятие. Таким образом, застенчивость лишает человека не только дара речи, но так же памяти и ясного восприятия.

Аффективное расстройство, как депрессия – это результат "неразряженной застенчивости". Застенчивые люди всю агрессию, не нашедшую выхода, направляют внутрь на самого себя, отсюда появляется ощущение своей неполноценности, ненужности и никчемности. Все это ведет к депрессии. И как финальный шаг на пути самоунижения – самоубийство.

То есть застенчивость может в такой же степени искалечить психику, в какой самый тяжелый физический недуг может изувечить 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;

она не позволяет заявлять о своих правах, высказывать свои мнения и суждения;

застенчивость ограничивает возможность положительной оценки личных качеств другими людьми;

она способствует развитию замкнутости и чрезмерной озабоченности собственными реакциями;

застенчивость препятствует ясности мысли и эффективности общения; застенчивость обычно сопровождается такими чувствами, как

депрессия, беспокойство и ощущение одиночества.[12, c.54-58]

На первый взгляд, застенчивость имеет для индивида только отрицательные последствия. Однако более пристальное изучение показывает, что такая поверхностная оценка значения застенчивости не совсем точна. Застенчивость выполняет некоторые жизненно важные функции для индивида, такие как:

Застенчивость фокусирует внимание на личности или на определенном аспекте личности и делает их предметом оценки;

Застенчивость способствует мысленному "проигрыванию" трудных ситуаций, что приводит к усилению "Я" и уменьшению уязвимости личности;

Тот факт, что застенчивость, в общем, вызывается словами и действиями других, гарантирует определенную степень сензитивности в отношении чувств и оценок окружающих, особенно тех, с которыми у нас есть эмоциональный контакт и чьим мнением мы дорожим;

Застенчивость вызывает большее, чем другие эмоции, осознание собственного тела. Возникающая при застенчивости чувствительность к себе

* к своему телу может выполнять определенные полезные функции, как биологические, так и психологические по своей природе; она может выразиться в более тщательной выполнении правил гигиены, в действиях,

направленных на улучшение внешности, что способствует повышению общительности и т. д.;

Застенчивость усиливает самокритику и временное ощущение бессилия. Это способствует формированию более адекватной "Я" –

концепции. Объективно осознающий себя человек становится более самокритичным, фиксация внимания на себе заставляет индивида осознать собственные внутренние противоречия. Кроме того, человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других;

Усиленное противоборство переживанию застенчивости может облегчить развитие самостоятельности, индивидуальности и взаимную любовь.[12, c.69-73]

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 самоконтроль самоанализ. Правда в основном это не просто сосредоточенность на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм, т. е. снижение его самооценки. Как правило, это происходит из-за несовпадения внутренних образов "Я" и "Я - идеального". Застенчивость – явление не только чреватое проблемами, но для некоторых людей она является вполне подходящим жизненным стилем.

**1.3 Подростковый возраст и его специфика**

Подростковый период – это переходный этап от детского развития к взрослой стадии онтогенеза. Определим возрастные рамки этой стадии, т.к.

терминология в области взросления несколько запутана, например, в толковом словаре В.И. Даля подросток определяете как "дитя на подросте" – 14-15 лет, Л.С. Выготский определял границы подросткового возраста с 14 до 18 лет, Б.Г.Ананьев – с 11 до 15 лет. В связи с явлением акселерации границы подросткового возраста сдвинулись вниз и в настоящее время этот период развития охватывает примерно возраст с 10-11 до 14-15 лет. Такие педагоги

психологи, как Фридман Л.М., Божович Л.И. говорят о проблемности подростков.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Дубровина И.В. связывает трудности этого

возраста с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений.[25, c.76-77]

* ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость,

сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой.

Центральным психологическим новообразованием в подростковом возрасте становится формирование у подростка своеобразного чувства взрослости, как субъективного переживания отношения к самому себе как к взрослому. Физическое возмужание дает подростку ощущение взрослости, но социальный статус его в школе и семье не меняется. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятельности, что непременно приводит к конфликту между взрослыми и подростками. 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).

Реакция эмансипации. Эта реакция представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых, их контроля, покровительства. Потребность высвободиться связана с борьбой за самостоятельность, за утверждение себя как личности. Реакция может проявляться в отказе от выполнения общепринятых норм, правил поведения, обесценивании нравственных и духовных идеалов

старшего поколения. Мелочная опека, чрезмерный контроль за поведением, наказание путем лишения минимальной свободы и самостоятельности обостряют подростковый конфликт и провоцируют подростков на крайние меры: прогулы, уходы из школы и из дома, бродяжничество.

Реакция группирования со сверстниками. Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, к группированию со сверстниками, где вырабатываются и апробируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, умение завоевывать авторитет и занять желаемый статус. В группе сверстников более эффективно отрабатывается самооценка подростка. Он дорожит мнением сверстников, предпочитая их общество, а не общество взрослых, критику которых он отвергает.

Реакция увлечения. Для подросткового возраста увлечения (хобби) составляет весьма характерную особенность. Увлечения необходимы для становления личности подростка, т.к. благодаря увлечениям формируются склонности, интересы, индивидуальные способности подростков.

Они делятся на следующие виды:

интеллектуально-эстетические увлечения (музыка, рисование, радиотехника, электроника, история и т.д.).

накопительные увлечения (коллекционирование марок, пластинок, открыток).

эксцентрические (желание подростка быть в центре внимания ведет к увлечению экстравагантной одеждой).[17, c. 112-115]

* подростковом возрасте весьма высокого уровня развития достигают все без исключения познавательные процессы. Становится возможным научение подростка самым различным видам практической и умственной деятельности.

Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, – это более высокий уровень самосознания, потребность осознать себя как личность. Л.С.

Выготский считает, что формирование самосознания составляет главный итог переходного возраста.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое "Я", стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков, по мнению Л.М. Фридмана и И.Ю. Кулагиной, является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.[17, c.120-121]

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми, а, прежде всего, со сверстниками. Ориентация на сверстника связана с потребностью быть принятым и признанным в группе, коллективе, с потребностью иметь друга,

кроме того, с восприятием сверстника как образца, который ближе, понятнее, доступнее по сравнению со взрослым человеком. Таким образом, на развитие самооценки подростка влияют взаимоотношения со сверстниками, с классным коллективом.

Как правило, общественная оценка классного коллектива значит для подростка больше, чем мнение учителей или родителей, и он обычно очень чутко реагирует на воздействие коллектива товарищей. Приобретенный опыт коллективных взаимоотношений прямо сказывается на развитии его личности, а значит предъявлении требований через коллектив – один из путей формирования личности подростка.

Представители различных теоретических направлений рассматривают подростковый возраст как период стрессов и психологических проблем, обусловленных среди всего прочего психосексуалъным развитием, эмоциональной неуравновешенностью, ролевыми конфликтами, статусной неопределенностью и неустойчивостью социальных ценностей подростка.

Сухомлинский В.А. обобщает главные личностные черты, по его мнению, этими главными личностными чертами подростка являются следующие:

1. Непримиримость к злу, эмоциональное неприятие его, с одной стороны, сочетается с неумением разобраться в сложных явлениях жизни – с другой.
2. Подросток хочет быть хорошим, стремиться к идеалу, но он не любит, когда его прямолинейно воспитывают.
3. Подростку хочется быть личностью. Совершить что-нибудь героическое, романтическое, необычное. При наличии потребностей к действию и желания самоутвердиться подросток еще не знает, как этого можно добиться.
4. У подростка выражено противоречие между богатством желаний и ограниченностью сил. Отсюда множественность и непостоянство увлечений.

Подросток боится обнаружить свою несостоятельность, он слишком самолюбив и может прикрываться показной уверенностью, решительностью, за которыми скрывается беспомощность.

1. В подростке очень сочетаются романтическая восторженность и грубые выходки. Восхищение красотой и хроническое отношение к ней. Он стыдится своих чувств. Такие человеческие чувства кажутся ему детскими.

Он опасается, что будут считать чересчур чувствительным, и прикрывается грубостью.[5, c.27-32]

Влияние изменения образа тела на психику подростка.

* подростков изменение образа тела, связанное с пубертатными процессами, является важным фактором развития. Ощущение собственной ценности подростком во многом зависит от того, насколько соответствующим норме представляется ему изменение его тела.

Обычно изменениям подросткового периода предшествует увеличение жировых отложений в организме; некоторые дети этого возраста заметно поправляются. У мальчиков и девочек появляются жировые отложения в

области груди. У девочек они сохранятся, а у мальчиков являются преходящей фазой развития. Вслед за этим в начале отрочества сильно увеличивается скорость роста. Происходит увеличение размеров костей и мышц. Во время этого скачка роста мальчики обычно теряют большую часть лишнего жира, который они накопили к его началу. Однако у девочек новые жировые отложения, как правило, сохраняются, хотя и перераспределяются по различным участкам тела. В период отрочества разные части тела развиваются с различной скоростью. Обычно к этому времени голова уже перестает увеличиваться в размерах; в основном ее рост завершается в течение первых десяти лет жизни. Вслед за ней достигают взрослых размеров кисти рук и стопы; затем увеличивается длина ног и рук. В результате многие подростки становятся неуклюжими, от чего они испытывают смущение. За ростом конечностей следует рост тела в ширину; в последнюю очередь происходит полное развитие плеч.

Еще одним изменением является увеличение размеров и активности сальных желез кожи, в результате чего лицо подростка часто покрывается угрями. В коже развивается также новый вид потовых желез, что ведет к усилению запаха тела. Рассмотрим физиологические и половые изменения, которые происходят в отрочестве.

Неприятие своего тела может проявляться в мышечной зажатости, неловкости, скованности, неадекватности в поведении.[7, c.6-9]

Скорость развития у мальчиков и девочек различна. В среднем у девочек скачок роста и другие биологические изменения данного периода происходят примерно на 2 года раньше, чем у мальчиков. Но существуют очень большие индивидуальные различия в скорости развития представителей одного пола. Поздно созревающий мальчик или девочка может выглядеть все еще ребенком, в то время как другой мальчик или девочка того же хронологического возраста может иметь внешность вполне зрелого мужчины или женщины.

Можно увидеть, что период отрочества совпадает с рядом физиологических изменений, в результате которых тело ребенка превращается в тело взрослого человека. Эти изменения происходят резко и часто довольно внезапно, поэтому подросткам приходится быстро адаптироваться к новому образу, говорящему о том, что детство осталось позади. Процесс роста не всегда обладает внутренней гармоничностью. Развитие половых признаков зачастую отстает от общего физического развития, поэтому подростковый возраст часто называют периодом диспропорций в развитии. Это все имеет определенные психологические последствия, связанные с трудностями личной адаптации, которые являются тем более сильными, чем явственнее выступают диспропорции в развитии.

Изменения, происходящие в образе тела, которые происходят за относительно короткое время, влекут за собой целый ряд сложных проблем как для самого подростка, так и для тех, кто его окружает. Они приводят к закомплексованности, неуверенности в себе, замкнутости, стеснительности, застенчивости.[19, c.65-66]

Специалист по детской психологии Михаил Буянов предупреждает, что подростки часто даже ненавидят собственный внешний облик. Свое тело они считают безобразным, смотрят на себя в зеркало с отвращением, уверены, что все вокруг смеются над их "уродством".

Что же именно тревожит подростков?

У мальчиков – это недостаточный рост, физическое развитие. У девочек – кожа, полнота, оволосение. Подростки думают о внешности из чувства тревоги. Яркие наряды нужны им как подтверждение, что их опасения напрасны, что они могут нравиться. Позже на первое место выйдут другие качества – ум, умение общаться, надежность, доброта, но в этом возрасте важнее образ физического "Я". Подростки начинают вести себя раскованно, вызывающе. Встречают друг друга "по одежке", которая теперь является для них "визитной карточкой", выражающей принадлежность к той или иной группе сверстников. Поэтому часто носят одинаковые джинсы,

юбки, туфли. Ребята в этом возрасте оценивают себя положительно только тогда, когда у них нет видимых недостатков. Вот почему подростки с "дефектами" внешности чаще всего страдают от чувства неполноценности.

"Жирный", "Прыщ" – обычно ребята с такими прозвищами подвергаются насмешкам сверстников. Они твердят: "Я – урод, тощий, лопоухий. Меня никто не любит". Это причина развития застенчивости, ранимости, неумения общаться, неуверенности в своих силах.

Эти переживания могут довести подростка до депрессии. Страдающие от своего мнимого уродства, стеснительные, застенчивые, с заниженной самооценкой, но отличающиеся повышенной чувствительностью и уязвимостью, – такие дети, по мнению Буянова, втайне жаждут, чтобы их разубедили в этом, растолковали и заставили поверить, что их лица и фигуры не уродливы, а очень даже привлекательны.

Неприятие собственного тела доводит подростков до патологического стремления к недостижимому идеалу красоты и стройности. Они месяцами морят себя голодом. Стремление приблизиться к идеалу превращается в навязчивую идею, может привести к полному истощению, угрожающему самой жизни подростка.

Результаты психологического исследования подростковой самооценки говорят сами за себя: недооценивают, не любят себя, мучаются своей некрасивостью 87% ребят. [22, c.455-457]

**1.4 Проблема застенчивости в подростковом возрасте**

Застенчивость – явление гораздо более распространенное, чем думают многие, в особенности застенчивые люди. Исследования показывают, что почти половина молодых людей страдает от застенчивости, а в возрасте от 12 до 14 лет стеснительными являются 50 процентов мальчиков и 60 процентов девочек.[12, c.47-48]

Рассказы застенчивых мальчиков и девочек о себе являют унылую картину. Мальчики чувствуют, что они слишком высокие, слишком толстые, слишком слабые, очень некрасивые и, вообще, менее симпатичные, чем их незастенчивые одноклассники. Аналогично застенчивые девочки описывают себя как тощих, непривлекательных и менее умных, чем их подруги. Все это определяет наиболее важный аспект самоощущения этих детей: они воспринимают себя как "менее популярных", чем их незастенчивые товарищи. А это ужасно, особенно для мальчиков. Ни один из них не считает себя "популярным", а три четверти из них утверждают, что они "непопулярны".

* обществе застенчивые дети часто избегают контакта с другими. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Они часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Нередко они неадекватно преподносят себя; их навыки общения бедны, а "телесный язык" слишком смиренен.[9, c.15-17]

Таким образом, застенчивый ребенок часто попадает в порочную ловушку "само исполняющегося пророчества". Его манеры и поведение указывают на неприятие другими, что, по существу, как раз делает это неприятие более вероятным. Чем больше он сторонится других или отвергается ими, тем большая вероятность того, что он останется застенчивым вследствие недостаточности практики или положительной обратной связи.

Застенчивость часто связана с такими свойствами характера, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительность, переживание своей неестественности. Все это вместе составляет чувство, переживание, комплекс своей неполноценности, по причине которого человек стремится оставаться подальше от ответственных занятий, делового, практического общения с

людьми. Застенчивому подростку труднее, чем естественному, смелому человеку, выступать перед слушателями (например, отвечать при всех у доски урок), труднее познакомиться с людьми, включиться вместе с ними в какую-то игру. Трудно ему спросить незнакомых, как куда проехать, попросить учителя объяснить непонятный вопрос, трудно вообще о чем-нибудь просить, кого-то в чем-то затруднять, трудно потребовать в магазине сдачу, даже если она значительна.

Все застенчивые люди похожи друг на друга (и дети в том числе). Они испытывают одни и те же чувства в общении с другими людьми: скованность, неловкость, боязнь начать или поддержать разговор. Эти чувства особенно усиливаются, если они попадают в неожиданную ситуацию общения, в незнакомое общество или в большую компанию.

Нередко застенчивый, разговаривая с малознакомым человеком, навязчиво представляет себе в это время, как он сам при этом выглядит – как двигает ртом, выговаривая слова, как кивает головой, как неловко перебирает что-то руками, представляет, что собеседнику его все это может показаться странным, ненормальным. От этих цепких тревог сам еще более напрягается, краснеет, потеет, не знает, куда деваться – и еще более теперь пугается, что будут думать о нем Бог знает что. Только с близкими застенчивый способен по-настоящему смягчиться душевно и телесно и может даже обижать близких своей раздражительностью, командовать ими.[10, c.23-24]

Особенно часто в отрочестве застенчивый человек незрело бунтует (осознанно, а чаще бессознательно), ненавидя свою застенчивость, несмелость, рабскую готовность подчиняться тому, кто сильнее. Это выражается во всплесках отчаянной храбрости с зажмуренными глазами, даже агрессивности и нахальства (так называемая сверхкомпенсация застенчивости, или "нахалы от застенчивости"). Подражая своим отважным, бесстрашным, нахальным, сверхуверенным сверстникам, перед которыми

нередко преклоняется, застенчивый, бывает, шумно "нахамит"

преподавателю или даже девочке, девушке, которая ему нравится, и потом долго мучается этим своим поступком.

Он постоянно стыдится своей несмелости, желая от нее избавиться, мучается от сомнений, нерешительности и тоскует, что родился таким трусоватым. Однако, когда наступает действительная опасность (бой, драка или хоть экзамен), у застенчивого, как правило, срабатывает душевная защита таким образом, что он, ясно понимая, что происходит вокруг, не способен в это время страшиться, его способность бояться как бы выключается душевным приятным одеревенением. И благодаря этому он в опасности нередко ведет себя продуманно-храбро.[25, c.36-38]

Застенчивость часто маскируется механизмом спонтанной психологической компенсации и гиперкомпенсации в виде показной развязности, нарочитой грубости, даже склонности к хулиганским поступкам. Такие ребята, надеясь стать более свободными, независимыми, смелыми, зачастую тянутся в компании, группировки, где культивируется сила, а главными аргументами считаются кулак и ненормативная лексика. Таким образом, застенчивость может уродливо трансформироваться, мутировать в наглость, девиантное поведение.

Важно отличать застенчивого ребенка от ребенка, который просто менее экстравертирован и предпочитает уединение. Поведение некоторых подростков внешне напоминает поведение застенчивых, но сами они таковыми не являются.

– Есть дети малообщительные, но не испытывающие при этом дискомфорта. Они вполне самодостаточны, им не требуется помощь окружающих.

– Бывает, что за застенчивым поведением скрывается стремление занять лидерскую позицию среди других детей. А подходящих качеств для этого пока и не хватает. Встретившись с проблемами, такой ребенок может отказаться от контактов ("Мне это не нужно, неинтересно").

– У некоторых детей отказ от общения – это средство самоутверждения, стремления показать свою власть над другими. "Хочу –

разговариваю, не захочу – не буду!" Понятно, что в таком случае нужно не помогать ребенку вступать в контакт, а избавлять его от высокомерия и капризности.

– Трудности в общении могут быть вызваны недостаточным развитием

* ребенка речи, мышления; ему трудно познакомиться, поддерживать разговор и т. п.

Эти самодостаточные дети могут быть вполне довольны своей жизнью в отличие от застенчивых детей, которые воспринимают себя как людей "по ту сторону". Они рады были бы вкусить радости дружбы и общественной деятельности, но боязливость и недостаточная уверенность в себе мешают им.

По мнению многих исследователей в подростковом возрасте застенчивость больше наблюдается у девочек нежели у мальчиков. Так например, Зимбардо приводит данные, которые свидетельствуют о том, что в подростковом возрасте застенчивости подвержены больше девочки, чем мальчики. Среди учеников четвертых-шестых классов количество тех, кто в настоящий момент является застенчивым, составляет 42%. Мальчики и девочки склонны оценивать себя примерно одинаково. А вот среди учащихся седьмых и восьмых классов этот показатель возрастает до 54%,

преимущественно за счет девочек. Вероятно, потребность быть популярным среди сверстников и высоко оцениваться по параметру физической (сексуальной) привлекательности более жестко запрограммирована у девочек-подростков, чем у мальчиков. Одна 14-летняя девочка рассказывает

* своих переживаниях: "Когда я сильно нервничаю, у меня начинает чесаться голова, и я постоянно чешусь". Я не знаю, как вести себя на людях. Я по-

разному себя веду в школе и дома. Я и одеться-то не могу, как мне хочется".

* вот что пишет о своих страданиях девочка-подросток, которая чувствует, что слишком сильно отличается от своих подруг: "Я надеюсь, что

вы не выбросите это письмо только потому, что оно от нескладного подростка. Мне, правда, очень скверно, и я прошу о помощи. Моя главная проблема в том, что я сама себе не нравлюсь – и я стараюсь быть очень дружелюбной, чтобы скрыть свою застенчивость, а в результате веду себя слишком шумно. Я в восторге от некоторых девочек и хотела бы походить на них, но ничего у меня не получается. Я не такая как все."[12, c.55-56]

Следует также заметить, что нет ничего аномального в том, что на определенных этапах подростки переживают периоды застенчивости. Эта застенчивость недолговременна, преходяща, в отличие от застенчивого ребенка, у которого застенчивость – устойчивая черта характера.

Вследствие того, что застенчивые дети редко причиняют неприятности другим и обычно портят жизнь только себе, их часто не замечают. Стоит обратить внимание на проявление неудовлетворенности, печали и

нереализованных возможностей, которые могут сопутствовать застенчивости. Необходимо уделять побольше времени подростку и приложить дополнительные усилия, чтобы помочь ему обрести уверенность, которая необходима для нормального участия в различных общественных ситуациях повседневной жизни.

**Выводы по главе I**

Обобщая вышеизложенный материал, можно охарактеризовать застенчивость как черту характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников.

Проявление застенчивости разнообразно: подросток чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. Кроме того, такой подросток не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности малознакомыми и

незнакомыми людьми, со знакомыми же людьми он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых. Глубоко застенчивый школьник теряет свою индивидуальность, он старается затеряться в толпе (скрыть своѐ лицо).

Для предотвращения застенчивости необходимо создать определѐнные организационно-педагогические условия в его воспитании. Главным образом, условий целенаправленного формирования навыков общения и умения действовать совместно с другими людьми. В воспитании застенчивого ребѐнка большая часть ответственности должна лежать на воспитывающем взрослом, так как его личность – мощный фактор развития личности (функция воспитывающего взрослого – приобщение к культуре, общественному опыту поколений), его роль – наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности.

Обобщая психолого-педагогическую литературу по проблеме воспитания застенчивых школьников-подростков, выявлены следующие критерии застенчивости детей:

Эмоциональный дискомфорт при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и с посторонними взрослыми;

Боязнь любых публичных выступлениях, в том числе и на занятиях; боязнь ответственных поступков;

Избирательность в контакте с людьми, предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми.

**ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАСТЕЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**2.1 Методика изучения застенчивости в подростковом возрасте**

Застенчивость – явление очень распространенное, особенно в подростковом возрасте. Это связано с физиологическим изменениями, происходящими в этом возрасте, особенностями формирования личности, становления «Я-концепции», динамики самооценки.

По мнению многих исследователей в подростковом возрасте застенчивость больше наблюдается у девочек нежели у мальчиков. Так например, Зимбардо приводит данные, которые свидетельствуют о том, что в подростковом возрасте застенчивости подвержены больше девочки, чем мальчики. Среди учеников четвертых-шестых классов количество тех, кто в настоящий момент является застенчивым, составляет 42%. Мальчики и девочки склонны оценивать себя примерно одинаково. А вот среди учащихся седьмых и восьмых классов этот показатель возрастает до 54%, преимущественно за счет девочек.

Цель нашего исследования установить кому больше свойственна застенчивость в подростковом возрасте: девочкам или мальчикам, а так же изучение особенностей протекания этого явления у подростков обоих полов.

Для изучения застенчивости в подростковом возрасте была выбрана Стенфордский опросник застенчивости. Методика приведена в книге: Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). – СПб: Питер Пресс, 1996. Экспериментальную выборку составили учащиеся 8-9 классов средних школ города Калуги.

Экспериментальная выборка составила 48 человек: 26 девочек и 22 мальчика.

Опросник состоит из 44 вопросов, с определенными вариантами ответов. Опросник состоит из таких вопросов как, «считаете ли вы себя

застенчивым человеком?», «всегда ли вы были такими?», «был такой период, когда вы считали себя застенчивым?», «насколько сильна ваша застенчивость?», «какие причины вашей застенчивости?», «в каких ситуациях проявляется застенчивость?», «какие физиологические реакции характерны для вас?», «какие люди влияют на вашу застенчивость в большей степени» и др.[приложение 1]

Вопросы данной методики дают возможность наиболее полно изучить проявление застенчивости девочек и мальчиков, типы людей, вызывающие застенчивость у подростков, причины застенчивости.

**2.2 Анализ результатов**

В исследовании приняло участие 48 учащихся (26 девочек и 22 мальчика) 8-9 классов средних школ г.Калуги. В результате обработки 2 анкеты были отнесены к разряду неинформационных. Среди всех учащихся считают себя застенчивыми 18 человек (39%), 26 человек (57%) считают себя незастенчивыми, 2 человека (4%) затруднились ответить на этот вопрос.

Из всех учащихся, которые считают себя незастенчивыми все 26 человек признались, что было такое время или ситуация в их жизни, когда они были застенчивыми. Из всех застенчивых учащихся 18% считают себя застенчивыми в такой же степени как и окружающие их люди.

Значительных различий в физиологических реакциях в ситуации застенчивости у девочек и мальчиков обнаружено не было. В качестве основных реакций были выделены: сильное сердцебиение, учащение пульса, дрожание рук, повышенная потливость, покраснение лица и слабость. Если оценить силу застенчивости, то было выяснено, что людьми чаще владеет легкое смущение. Результаты показали, что у большинства не всегда получается это скрывать. Застенчивость проявляется в таких действиях как молчание, избежание, что-либо делать, неспособность смотреть в глаза. Также существуют ситуации и виды деятельности, вызывающие

застенчивость. Для девочек это ситуации общения наедине с представителем другого пола, а для мальчиков когда их оценивают. В качестве основных мыслей характерных для переживания застенчивости чаще вызываются мысли о том: "как меня оценивают другие", "какое я произвожу впечатление", негативные мысли о себе и о своем поведении.

Типы людей, вызывающие застенчивость у подростков: для девочек это незнакомцы и группа представителей другого пола, а для мальчиков это авторитетные лица и так же незнакомцы.

* ходе исследования была выделена категория людей, которые по мнению учащихся считают их застенчивыми – это одноклассники,

преподаватели и руководители. Обнаружилось различие в выделении этих групп среди девочек и мальчиков. По мнению девочек чаще всего их считают застенчивыми их друг или подруга. А мальчики указали, что таким человеком является их мать. В качестве причины застенчивости выступает опасение негативной оценки и недостаточная уверенность в себе.

На вопрос о том, можно ли преодолеть застенчивость 78% опрошенных дали положительный ответ, 22% не уверены в этом. Готовность к серьезной работе над собой чтобы избавиться от застенчивости изъявили в основном все учащиеся, даже те, которые в первом вопросе не признали себя застенчивыми, что говорит о необходимости работы по преодолению застенчивости в данной возрастной группе.

Гипотеза о том, что застенчивость свойственна больше девочкам, в нашем исследовании подтвердилась. Процентное соотношение у девочек и у мальчиков равно 67.5 %.

Проблема застенчивости актуальна. В данной возрастной категории большое число застенчивых людей.

**Выводы по главе II**

В целом проведенные исследования позволили уточнить феноменологию застенчивости у школьников-подростков; выделить наиболее значимые для ребенка области, в которых она проявляется; выявить структуру образа себя у застенчивых детей. На основе полученных данных можно описать обобщенный портрет застенчивого ребенка.

Застенчивый ребенок – это ребенок, который, с одной стороны, доброжелательно относится к другим людям, стремится к общению с ними, а

* другой – не решается проявлять свои коммуникативные потребности, что приводит к нарушению согласованности во взаимодействии. Причина таких нарушений кроется в особом амбивалентном характере отношения застенчивого ребенка к самому себе.

Он имеет высокую общую самооценку, считает себя самым лучшим и в то же самое время сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Поэтому в общении с ними застенчивость проявляется ярче всего. Неуверенность застенчивого ребенка в своей ценности для других людей блокирует складывающуюся у него потребностно-мотивационную сферу, не позволяет ему в полной мере удовлетворять имеющиеся коммуникативные потребности.

Отношение к себе у застенчивых детей характеризуется высокой степенью рефлективности, фиксированности на своей личности в любых видах взаимодействия. Застенчивый ребенок остро переживает свое Я.

Особенность его личности такова, что все, что он делает, пропускается через ядро образа, в котором «живет» другой, подвергающий сомнению высокую ценность его личности. Различий по этому параметру у застенчивых и незастенчивых детей не зафиксировано. Нередко застенчивые дети гораздо лучше справлялись с заданиями, чем их незастенчивые ровесники.

Тревога о своем "Я" часто заслоняет содержание и совместной деятельности, и общения. У застенчивого ребенка особое строение

потребностно-мотивационной сферы: личностные мотивы всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные, и деловые, что препятствует развертыванию поведения, адекватного разным формам общения. В общении с близкими людьми, где характер отношения взрослых ясен и привычен для ребенка, личностный фактор уходит в тень, а в общении

* посторонними он четко выступает на первый план, провоцируя защитные формы поведения, которые могут проявляться в «уходе в себя», а иногда в принятии «маски равнодушия».

Мучительное переживание своего Я, своей уязвимости сковывает ребенка, не дает ему возможности проявить под час очень хорошие способности, выразить свои переживания. Но в ситуациях, когда ребенок забывает о себе, он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данной курсовой работе производилось исследование психологической проблемы застенчивости у детей-подростков.

* исследовательской работе была произведена характеристика возрастных особенностей подросткового возраста, выявлены "правила"

воспитания школьников, охарактеризованы общие причины появления у подростков застенчивого поведения. В рамках данной работы были охарактеризованы понятия застенчивости с точки зрения психоанализа, психологии, социологии и др. течений исследования проблемы человека, на основании которых было выделено определение застенчивости как черты характера, проявляющейся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников.

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме воспитания застенчивых детей, были выявлены критерии застенчивости детей подросткового возраста.

Для решения проблемы застенчивости детей было произведено обобщение всех известных методов ликвидации застенчивости у детей школьного возраста. Роль взрослых в процессе воспитания застенчивых детей.

* ходе практической работы с детьми, обучающимися в школе, был выявлен общий процент застенчивых детей по определѐнным критериям застенчивости путѐм применения методики: Стенфордский опросник застенчивости.

Результаты опроса показали – в исследуемом классе доля застенчивых детей составляет около 39%, при этом родители и учитель, непосредственно контактирующий с учениками, не придают застенчивости детей должного внимания; напротив, считают застенчивость проявлением хорошего воспитания ребѐнка.

* данной курсовой работе были выработаны рекомендации учителю и родителям по воспитанию застенчивых детей.

Исходя из результатов исследования, были сделаны следующие выводы:

подготовку к общению надо понимать как формирование у подростков интеллектуальной, психической и социальной готовности к эффективному участию в общении и освоение способов практической реализации этой готовности;

обучение общению школьников, испытывающие особые трудности в этой сфере, должно осуществляться с помощью более глубокого ознакомления их с теорией общения, анализа трудностей в общении и выявления их причин;

организовывать специальные групповые занятия по раскрепощению детей с использованием игровых приемов, круглых столов, где бы шел обмен информацией между учащимися;

учить детей-подростков создавать ситуацию общения с конкретными детьми;

учить детей входить в наличествующую ситуацию общения, находить темы для общения в каждом из названных случаев;

создавать ситуацию успеха, постоянно хвалить, подбадривать учеников.

И рекомендации родителям по совершенствованию процесса воспитания общительности у застенчивых детей:

не ставить ярлыков на ребѐнка (не надо обращать внимание на застенчивость ребѐнка);

интересоваться его чувствами;

организовывать встречи ребенка, не являющиеся источником беспокойства;

родителям проявлять общественную активность; поощрять ребенка, чтобы он разговаривал дома;

следовать за ребенком, не заставлять ребенка попадать в неудобные ситуации;

добавить остроту разнообразия;

заручиться поддержкой учителя;

проводить генеральные репетиции незнакомых ситуаций;

оставаться во всех случаях спокойным, уравновешенным и невозмутимым;

делиться своим опытом с ребѐнком;

не требовать от ребѐнка совершенства.

Исходя из вышеизложенного материала, можно сделать вывод о том, что данная курсовая работа доказала актуальность поставленной проблемы, в ней были разработаны важные методические рекомендации по воспитанию общительности у застенчивых детей.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Безруких М.М, Ефимова С.П. Ребѐнок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. – М.: Издательский центр "Академия", 2011. – 240 с.
2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии, 2013, №4. С 23-24.
3. Большой психолого-педагогический словарь. – Ростов - на Дону/ "Феникс", 2011. – 576 с.
4. Бретт Д. Застенчивость // Жила-была девочка. М., 2014.- С.94-95
5. В мире подростка / Под ред. А.А. Бодалева. М.,2014.
6. Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители? - М.: Профиздат,

2016. – 96 с

1. Гаспарова Е. Застенчивый ребѐнок// Дошкольное воспитание. Издательство "Просвещение" – 2017.– №3.
2. Галигузова Л.Н. Застенчивый ребѐнок// Дошкольное воспитание. – 2017 –
	* 4.– с. 116-120.
3. Гаврилова Т.А. Новые исследования особенностей подросткового и юношеского возраста // Вопросы психологии, 2017, №2. С.25-37.
4. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Вопросы психологии. – 2012. – №5.
5. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости// Педагогический калейдоскоп –

2014 - №5.

1. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). – СПб: Питер Пресс, 2012. – 256 с.
2. Игры в школе / Для млад. шк. возраста. – Мн. : Харвест,М.: Издательство АСТ", 2014, – 144 с.
3. Карпенко В. Застенчивость// Воспитание школьников- 2013 - №2.
4. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. педагогический словарь: Для студентов высших и средних пед. учеб. заведений.– М.: Издательский центр "Академия", 2011.– 176 с.
5. Кон И. С. Психология юношеского возраста (Проблемы формирования личности). – Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение,2011. – 175 с.
6. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребѐнка от рождения до
7. лет): Учебное пособие. М.: Изд-во РОУ, 2016. – 180 с.
8. Минаева В. Как помочь ребѐнку преодолеть застенчивость// Воспитание школьников – 2011. – №9.
9. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов высших учебных заведений.– М.: Издательский центр "Академия".– 432 с.
10. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. Высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн.-4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2001. – Кн.2: Психология образования. – 608 с.
11. Психология воспитания: Пособие для методистов дошкольного и начального школьного образования, преподавателей, психологов./ Грибанова А.Д., Калиненко В.К., Кларина Л.М. и др.; Под ред. Петровского В.А. – 2-е изд. – М.: Аспект Пресс, 2013. – 152 с.;
12. Психология подростка: учебник / Под ред. А.А. Реана. СПб.,2014. – 456 с.
13. Реан А.А, Костромина С.Н. Как подготовить ребѐнка к школе. – СПб.: Питер Ком, 2014. – 160 с.: ил.
14. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. - М.: Мысль, 2014г. 352

с.

1. Формирование личности в переходный период: От подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В.Дубровиной. М.,1987.
2. www.vernadsky.dnttm.ru/raboty2011/raboty/h3/w02199.htm – Кленкина В.Ю., Халявина.О.В. "Застенчивость, как проблема юношеского возраста" – Конкурс юношеских исследовательских работ им. В.И.Вернадского 2001-2011 гг.;

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Стэнфордский опросник застенчивости**

Методика приведена в книге: Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое

и как с ней справляться). – СПб: Питер Пресс, 1996.

*Инструкция.* Перед вами опросник.Заполните его в быстром темпе,азатем еще раз вдумчиво прочитайте, чтобы понять, насколько застенчивость действительно определяет вашу жизнь.

1. Считаете ли вы себя застенчивым человеком?
2. — да, 2 — нет.
3. Если да, то всегда ли вы были таким (т. е. были застенчивы прежде и остаетесь теперь)?
4. — да, 2 — нет.
5. Если на первый вопрос вы ответили отрицательно, то было ли такое время в вашей жизни, когда вы были застенчивы?
6. — да, 2 — нет.

Если нет, то далее можно не отвечать. Спасибо.

Если вы ответили «да» хотя бы на один из трех вопросов, продолжайте дальше.

1. Когда вами владеет застенчивость, насколько она сильна?
2. — чрезвычайно сильна;
3. — очень сильна;
4. — весьма сильна;
5. — умеренно сильна;
6. — это нечто вроде смущения;
7. — мною владеет лишь легкое смущение.
8. Как часто вы испытываете (испытывали) ощущение застенчивости?

1 — каждый день;

2 — почти каждый день;

3 — часто, почти через день;

4 — один или два раза в неделю;

5 — иногда — реже, чем раз в неделю;

6 — редко — один раз в месяц или еще реже.

1. В сравнении с людьми вашего круга, пола и возраста, насколько вы застенчивы?

1 — гораздо более застенчив;

2 — более застенчив;

3 — примерно столь же застенчив;

4 — менее застенчив;

5 — значительно менее застенчив.

1. Насколько желательно для вас быть застенчивым?

1 — весьма нежелательно;

1. — нежелательно;
2. — безразлично;
3. — желательно;
4. — очень желательно.
5. Является ли (являлась ли) застенчивость для вас личной проблемой?
6. — да, часто;
7. — да, иногда;
8. — да, изредка;
9. — редко;
10. — никогда.
11. Испытывая застенчивость, можете ли вы это скрывать, так чтобы другие не считали вас застенчивым?
12. — да, всегда;
13. — иногда получается, иногда нет;
14. — нет, обычно мне этого скрыть не удается.
15. Считаете ли вы себя интровертом или экстравертом?
16. — выраженный интроверт;
17. — умеренный интроверт;
18. — слегка интровертированный;
19. — нейтральный;
20. — слегка экстравертированный;
21. — умеренный экстраверт;
22. — выраженный экстраверт.

11-19. Что из перечисленного может быть причиной вашей застенчивости? Отметьте то, что касается вас.

1. Опасение, что меня негативно оценят.
2. Страх быть отвергнутым.
3. Недостаточная уверенность в себе.
4. Недостаток социальных навыков, а именно
5. Боязнь близких отношений.
6. Склонность к уединению.
7. Асоциальные интересы, увлечения и т. п.
8. Собственное несовершенство, недостатки, а именно
9. Другое, а именно

20—27. Восприятие застенчивости. Считают ли названные ниже люди, что вы застенчивы? Как вы полагаете, насколько застенчивым они вас считают?

Отвечайте, пользуясь следующими баллами:

1 — крайне застенчивый;

1. — очень застенчивый;
2. — весьма застенчивый;
3. — умеренно застенчивый;
4. — до некоторой степени застенчивый;
5. — слегка застенчивый;
6. — незастенчивый;
7. — они не знают;
8. — я не знаю их мнения.
9. Ваша мать?
10. Ваш отец?
11. Ваши братья и сестры?
12. Близкие друзья?
13. Ваш супруг (или интимный друг, подруга)?
14. Ваши одноклассники?
15. Ваш нынешний сосед?
16. Преподаватели или руководители, коллеги, которые хорошо вас

знают?

1. Принимая решение назвать себя застенчивым, чем вы руководствовались?

1 — Вы застенчивы (или были застенчивы) всегда и при любых обстоятельствах.

2 — Вы застенчивы (или бывали застенчивы) более чем в 50 % ситуаций, т. е. чаще, чем незастенчивы.

3 — Вы застенчивы (или бывали застенчивы) лишь иногда, но в достаточно важных для вас ситуациях, так что вас поэтому можно считать застенчивым.

1. Случалось ли, что вашу застенчивость принимали за какую-то иную черту, например безразличие, холодность, нерешительность?

1 — да, а именно 2 — нет.

1. Случается ли вам испытывать застенчивость в одиночестве?
2. — да, 2 — нет.
3. Случается ли вам испытывать, смущение в одиночестве?
4. — да, 2 — нет.
5. Если да, то укажите, когда, как и почему

33-36. Что повергает вас в застенчивость?

1. Если вы испытываете сейчас или испытывали в прошлом ощущение застенчивости, укажите, какие ситуации, виды деятельности или типы людей их вызывают (отметьте так или иначе все пункты).

Ситуации и виды деятельности, которые повергают меня в застенчивость:

* любые ситуации общения;
* большие группы людей;
* малые группы, выполняющие совместную деятельность;
* малые группы общающихся людей;
* общение один на один с представителем своего пола;
* общение один на один с представителем другого пола;
* ситуации, в которых я уязвим (например, когда прошу о помощи);
* ситуации, в которых я занимаю приниженное положение по сравнению с другими (например, когда обращаюсь к начальству);
* ситуации, требующие отстаивания своих прав (например, когда приходится жаловаться на плохое обслуживание или низкое качество товара);
* ситуации, когда я нахожусь в центре внимания малой группы людей

(например, когда меня кому-то представляют или спрашивают мое мнение);

* ситуации, когда меня оценивают или сравнивают с другими;
* любые новые социальные контакты;
* вероятность сексуальной близости.
1. Теперь вернитесь к предыдущему вопросу и по поводу каждой ситуации отметьте, вызывала ли она у вас застенчивость на протяжении последнего месяца:

0 — нет, но раньше бывало;

1. — да, в значительной степени;
2. — да, в немалой степени;
3. — вообще да;
4. — только слегка;
5. — безусловно, нет.
6. Типы людей, вызывающие у меня застенчивость:

• мои родители;

* мои братья и сестры;
* другие родственники;
* друзья;
* незнакомцы;
* иностранцы;
* авторитетные лица (в силу их положения — преподаватели,

начальники и т. п.);

* авторитетные лица (в силу их превосходства — специалисты,

интеллектуалы);

* пожилые люди;
* дети (значительно младше меня);
* группа представителей другого пола;
* группа представителей моего пола;
* представитель другого пола один на один;
* представитель моего пола один на один.
	1. Теперь вернитесь к предыдущему вопросу и отметьте, возникала ли
* вас на протяжении последнего месяца застенчивость при встрече с этими категориями людей:
	1. — нет, но прежде бывало;
	2. — да, в значительной степени;
	3. — да, в немалой степени;
	4. — вообще да;
	5. — лишь слегка.

37-40. Реакции, связанные с застенчивостью.

1. На основании чего вы заключаете, что испытываете застенчивость?

1 — на основании мыслей, переживаний и тому подобных внутренних симптомов;

2 — на основании своих действий в данной ситуации;

3 — на основании как внутренних ощущений, так и внешних реакций.

1. Если вы испытываете или испытывали застенчивость, какие из физических реакций характерны для этого состояния? Поставьте 0 против тех, которые не существенны, остальные проранжируйте от 1 (наиболее типичные, часто возникающие, сильные) и выше (2 — менее частые и сильные и т. д.).

Физические реакции:

* покраснение лица;
* учащение пульса;
* урчание в животе;
* звон в ушах;
* сильное сердцебиение;
* сухость во рту;
* дрожание рук;
* повышенная потливость;
* слабость;
* другое (укажите, что именно)
1. Какие особые мысли и чувства характерны для вашего переживания застенчивости? Поставьте 0 против тех, которые вам не свойственны остальные проранжируйте от 1 (наиболее типичные, частые и сильные) и выше (менее типичные). Одним и тем же баллом можно отметить несколько пунктов.

Мысли и чувства:

* положительные мысли (например, удовлетворенность собой);
* никаких особых мыслей (например, пустые грезы, размышления «ни о

чем»);

* самососредоточенность (например, крайняя озабоченность собственной персоной, каждым своим шагом);
* мысли, сконцентрированные на неприятных сторонах ситуации

(например, мысль о том, что мое положение ужасно, что хотелось бы оказаться вне его);

* мысли, ориентрованные на отвлечение (например, о чем-то другом,

чем можно было бы заняться, о том, что неприятная ситуация скоро кончится);

* негативные мысли о себе (например, что я глупый);
* мысли о том, как меня оценивают окружающие, что они обо мне думают;
* мысли о своем поведении (какое впечатление я произвожу и как его улучшить);
* мысли о застенчивости вообще (например, о том, насколько распространена застенчивость и каковы ее последствия); другое, а именно
1. Если вы испытываете или испытывали застенчивость, то в каких внешних действиях это проявляется, так что окружающие могут понять, что вы застенчивы? Поставьте 0 против тех действий, которые вам не свойственны, а остальные проранжируйте от 1 и выше как в предыдущих случаях. Одним и тем же баллом можно отметить несколько пунктов.

Действия:

* я говорю очень тихо;
* избегаю людей;
* не способен смотреть в глаза;
* я молчу (не могу говорить);
* заикаюсь;
* болтаю чепуху;
* замираю;
* избегаю что-либо делать;
* стараюсь скрыться;
* другое, а именно Последствия застенчивости
1. Каковы негативные последствия застенчивости? (Отметьте то, что касается вас.)

• Никаких.

* Возникают социальные проблемы; трудно знакомиться с людьми и заводить друзей, наслаждаться общением.
* Возникают отрицательные эмоции — ощущение изоляции,

одиночества, депрессия.

* Застенчивость препятствует тому, чтобы другие меня положительно оценили (например, из-за застенчивости мои достижения остаются незамеченными).
* Затруднительно добиваться своего, выражать собственное мнение,

использовать предоставляющиеся возможности.

* Моя застенчивость побуждает других негативно меня оценивать

(например, меня несправедливо считают недружелюбным, высокомерным).

* Возникают трудности во взаимопонимании (например, на людях я не могу ясно мыслить и выражать свои чувства).

Застенчивость провоцирует чрезмерное углубление в себя.

1. Каковы положительные последствия застенчивости? (Отметьте то,

что касается вас.)

* Никаких.
* Появляется возможность производить впечатление скромного человека, погруженного в себя.
* Позволяет избегать конфликтов.
* Удобная форма самозащиты.
* Появляется возможность смотреть на других со стороны, вести себя взвешенно и разумно.
* Исключаются негативные оценки со стороны других (например,

застенчивого не считают навязчивым, агрессивным, претенциозным).

* Позволяет выбрать среди вероятных партнеров по общению тех, кто мне более симпатичен.
* Удается уединиться и насладиться одиночеством.
* В межличностных отношениях застенчивость удерживает от того,

чтобы унизить или обидеть другого человека.

1. Считаете ли вы, что вашу застенчивость можно преодолеть?

1 — да, 2 — нет, 3 — не уверен.

1. Готовы ли вы к серьезной работе над собой, чтобы избавиться от застенчивости?

1 — да, безусловно; 2 — пожалуй, да; 3 — еще не уверен; 4 — нет.