



005042538

На правах рукописи

13

ЧЕЧУЛИНА Ксения Сериковна

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ
СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ**

19.00.07 – Педагогическая психология

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

10.01.2012

Екатеринбург – 2012

22

Работа выполнена в ФГБОУ ВПО
«Уральский государственный педагогический университет»

Научный руководитель:

доктор психологических наук, профессор **Минюрова Светлана Алигарьевна**

Официальные оппоненты:

Долгова Валентина Ивановна – доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», декан факультета психологии

Овчарова Раиса Викторовна – доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Курганский государственный университет», заведующий кафедрой общей и социальной психологии

Ведущая организация:


ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Защита состоится «21» мая 2012 г. в 10.00 часов в ауд. 316 на заседании диссертационного совета Д 212.283.06 на базе ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет» по адресу: 620017 г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26.

С диссертацией можно ознакомиться в диссертационном зале информационно-интеллектуального центра научной библиотеки ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет».

Автореферат разослан «20» апреля 2012 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

 Лазарева Ольга Николаевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Для современного состояния российского общества характерно акцентирование внимания на формировании у подрастающего поколения коммуникативных умений, настойчивости, готовности быть конкурентоспособным на рынке труда. При этом широко распространены обращения старшеклассников к педагогу-психологу с вопросами о том, как обрести уверенность в себе, преодолеть застенчивость и скованность. Страх показаться смешным, несостоятельным, неуспешным в глазах ровесников свойственен многим учащимся подросткового и раннего юношеского возраста. Молодые люди в этот период находятся между двух полюсов: мощного стремления к самоутверждению, актуализации своего «Я», проявлению сильных и ярких сторон своей натуры и болезненного самоуничижения, страха перед возможными поражениями, неуверенности в себе. От того, насколько гармонично будет сформирован образ «Я» на данном возрастном этапе, зависит дальнейшее успешное профессионально-личностное становление старшеклассника.

Таким образом, обнаруживается **противоречие** между требованиями общества к молодым людям: быть мобильными, коммуникативно успешными, социально смелыми, и чрезмерным проявлением застенчивости на старшей ступени школьного обучения. Возникающее противоречие делает рассмотрение проблемы выявления и преодоления застенчивости старшеклассников для оптимизации их социального взаимодействия особо значимым в теоретическом и практическом планах.

В психолого-педагогической литературе широко представлены работы, направленные на изучение природы застенчивости (Л.Н. Галигузова, Ф. Зимбардо, Д. Каплан, Р. Кеттел, П. Пилконис.), на выявление психологической структуры и детерминант данного феномена (А.Б. Белоусова, Л.В. Краснова, А.В. Тихомиров), на выяснение причин детской застенчивости и способов ее преодоления (Л.А. Боровцова, Т.А. Гаврилова, Е.М. Гаспарова, Д. Каган, Л.М. Кротова, Е.С. Морозова, Т.Л. Шишова, Т.М. Сорокина). Реже встречаются исследования особенностей поведения и общения застенчивых подростков и юношей (Е.Н. Бойцова, И.С. Кон, В.Н. Кунцица, Н.В. Шингаева), недостаточно внимания уделяется изучению качественного своеобразия уровней застенчивости, остается неразработанным вопрос о методах диагностики и снижения застенчивости у учащихся старших классов.

В этой связи возникает необходимость эмпирически изучить психологическое содержание застенчивости и психолого-педагогические условия ее преодоления у учащихся на старшей ступени школьного обучения, что и определило тему диссертационного исследования: «**Преодоление застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения**».

Объект исследования – застенчивость как интегративное качество личности.

Предмет исследования – психологическое содержание, особенности преодоления застенчивости.

Цель исследования – выявление психологического содержания и психолого-педагогических условий преодоления застенчивости у старшеклассников в условиях специально организованного обучения.

Для достижения поставленной цели нами выдвигается гипотеза, состоящая из следующих предположений:

1. Застенчивость старшеклассников можно рассматривать как интегративное личностное образование, включающее аффективный, поведенческий, когнитивный компоненты.

2. Застенчивость характеризуется комплексом взаимосвязанных психологических особенностей.

3. В зависимости от длительности и интенсивности переживания застенчивости можно выделить несколько уровней ее выраженности: низкий, средний, высокий, очень высокий.

4. Психолого-педагогическим условием, способствующим преодолению застенчивости старшеклассников, является создание ситуации успеха и безопасного предъявления личностью своего «Я» в ходе специально организованного обучения (тренинга), направленного на проблемные зоны в психологическом содержании застенчивости.

Задачи исследования.

1. Изучить степень разработанности проблемы застенчивости старшеклассников в психологической и педагогической науке.

2. Сконструировать специализированную психологическую методику для диагностики застенчивости.

3. Эмпирически выявить психологическое содержание застенчивости у учащихся старших классов.

4. Определить и описать уровни выраженности застенчивости.

5. Определить психолого-педагогические условия и механизмы преодоления застенчивости у учащихся старших классов.

6. Разработать и реализовать, проверить на результативность тренинговую программу преодоления застенчивости у старшеклассников.

Теоретико-методологической основой исследования являются деятельностный и личностный подходы к психологическим феноменам К.А. Абульхановой-Славской; Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, К.К. Платонова, структурно-функциональный подход Б.Г. Ананьева, Б.Ф. Ломова; идеи развития и функционирования эмоциональной сферы личности К. Изарда; модель внутренней структуры личностных диспозиций (Д. Кац, Э. Стотлэнд); теоретические положения об обучении в тренинге и коррекционно-развивающей работе с подростками (А.Д. Андреева, И.В. Дубровина, А.Г. Лидерс, О. Осипова, Н.Ю. Хрящева); положения о застенчивости Ф. Зимбардо, П. Пилкониса, И.С. Кона, В.Н. Куницыной, Л.Н. Галигузовой.

Методы и методики исследования. Для решения поставленных в исследовании задач использованы теоретические (анализ философской, психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования) и эмпирические методы, методы качественной интерпретации и математической обработки данных (коэффициент произведения моментов Пирсона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, коэффициент альфа Кронбаха, критерий χ^2 Пирсона, параметрический критерий t-Стьюдента для зависимых и независимых выборок, критерий Шапиро-Уилкса). Обработка полученных данных осуществлялась с использованием

статистического пакета Statistica 6.0. В работе использовался следующий комплекс методик: «Опросник 16 PF» Р. Кеттелла, «Методика исследования самоотношения» В.В. Столина, С.Р. Пантилеева, «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера, «СМОЛ – модифицированный опросник личности» В.Г. Козюля, «Методика диагностики межличностных отношений» Т. Лири, «Тест самооценка» Л.Д. Столяренко, «МДЗ» – авторская методика исследования застенчивости.

Эмпирическая база исследования. Исследование осуществлялось на базе средних общеобразовательных учреждений (МОУ СОШ № 4 г. Реж Свердловской области, МОУ СОШ № 151 г. Екатеринбурга), высших учебных заведений (ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»); учреждений дополнительного образования детей г. Екатеринбурга («Объединение детских и подростковых клубов «Социум» Кировского района, семейный центр образования и развития «Чудо-ребенок»). Всего в исследовании приняли участие 452 человека.

На этапе разработки и стандартизации личностного опросника «Методика для диагностики застенчивости» приняли участие 345 человек в возрасте от 14 до 50 лет, средний возраст 16 лет. На этапе апробации тренинговой программы преодоления застенчивости «Шаги к успеху» приняли участие 47 человек, девушки и юноши в возрасте от 11 до 17 лет. На этапе констатирующего и формирующего эксперимента (оценка результативности тренинговой программы преодоления застенчивости) приняли участие 60 человек (40 девушек и 20 юношей, возраст от 14 до 17 лет), учащиеся 8-11-х классов школ и гимназий г. Екатеринбурга.

Этапы исследования. Исследование проводилось в период с 2006 г. по 2012 г. и включало последовательную реализацию трех этапов.

Первый этап исследования (2006 – 2008 гг.) – теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, определение актуальности исследования психологического содержания застенчивости в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе, выявление подходов к пониманию застенчивости, анализ проблемы психологической диагностики и психокоррекции застенчивости; определение концепции, цели, объекта и предмета исследования, выдвижение гипотезы; организация эмпирического исследования, подбор диагностического инструментария.

Второй этап исследования (2008 – 2010 гг.) – разработка авторской методики для выявления психологического содержания застенчивости, выявление и описание уровней выраженности застенчивости; стандартизация разработанного опросника, математико-статистическая обработка полученных данных; определение проблемных зон застенчивой личности старшеклассников.

Третий этап исследования (2010 – 2012 гг.) – составление тренинговой программы преодоления застенчивости старшеклассников, проведение пилотажного исследования; организация констатирующего и формирующего эксперимента для оценки результативности разработанной тренинговой программы, математико-статистическая обработка и интерпретация полученных результатов; оформление результатов диссертационного исследования.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась теоретической обоснованностью рассматриваемой проблемы, репрезентативностью выборки, комплексным применением апробированных психодиагностических методов,

использованием методов математической статистики, содержательным анализом выявленных факторов и закономерностей, соотнесение полученных результатов с данными исследований других авторов, а также апробацией разработанной тренинговой программы.

Научная новизна исследования состоит в следующем: уточнено понятие феномена застенчивости, определено психологическое содержание застенчивости, обуславливающее проблемные зоны личности застенчивых старшеклассников: высокая ситуативная и личностная тревожность, неадекватная низкая общая и отраженная самооценка, развитое чувство вины. Впервые дана содержательная характеристика уровней выраженности застенчивости у подростков: практически незастенчивые, ситуативно застенчивые, лично застенчивые, чрезмерно застенчивые. Сконструирована надежная и валидная психодиагностическая методика выявления застенчивости. Разработана, апробирована, проверена на результативность тренинговая программа преодоления застенчивости у учащихся старших классов. Предложены и проверены на эффективность нетрадиционные приемы формирования уверенности в себе у застенчивых старшеклассников, включающие позитивное мышление, визуализацию образов, фрактальный рисунок.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении и уточнении представлений о застенчивости как психологическом феномене; в выявлении качественного своеобразия уровней застенчивости, в определении психолого-педагогических условий и механизмов преодоления застенчивости старшеклассников.

Практическая значимость работы.

1. Сконструированный личностный опросник «Методика диагностики застенчивости», проверенный на валидность, надежность и дискриминативность, позволяет проводить экспресс-диагностику данного феномена как в исследовательских, так и в практических целях.

2. Разработана и проверена на результативность тренинговая программа преодоления застенчивости старшеклассников «Шаги к успеху».

3. На основе результатов исследования создан спецкурс по психологии застенчивости для подготовки педагогов-психологов.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертации обсуждались на заседаниях кафедры психологии развития, кафедры общей психологии УрГПУ (Екатеринбург, 2006-2012 гг.). Результаты исследования докладывались на международных (Москва, 2008, 2009), региональных (Екатеринбург, 2007, 2008, 2009, 2011, 2012) конференциях. По результатам диссертационного исследования опубликовано 11 работ.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Застенчивость – это интегративное личностное качество, охватывающее все сферы личности и характеризующееся высокой ситуативной и личностной тревожностью, неуверенностью в себе, чувством вины, низкой общей и отраженной самооценкой.

2. В зависимости от уровня выраженности застенчивости можно выделить как минимум три группы застенчивых старшеклассников: практически незастенчивые, ситуативно застенчивые, лично застенчивые. Определить уровень застенчиво-

сти позволяет специально сконструированный личностный опросник.

3. Психолого-педагогическим условием преодоления застенчивости у старшеклассников является снижение уровня тревожности, чувства вины, формирование адекватной общей и отраженной самооценки, а также формирование уверенности в себе и развитие навыков эффективной коммуникации с помощью специально разработанной тренинговой программы.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы диссертации, обозначается проблема исследования, объект, предмет, цель, задачи, гипотеза исследования, определяется научная новизна, практическая значимость работы, даются сведения об апробации результатов исследования, формулируются основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Психолого-педагогический анализ феномена застенчивости» раскрываются теоретические положения работы. Анализируются подходы к исследованию феномена застенчивости, изучается проблема измерения и психолого-педагогической коррекции ситуативной и личностной застенчивости.

В психологии существуют различные подходы к пониманию причин возникновения застенчивости. Так, в теории черт личности застенчивость рассматривается как биологически обусловленная черта, связанная с возбудимостью нервной системы и интровертированностью. Преодоление застенчивости считается практически невозможным (Д. Дэниэлс, Р. Кеттел, Р. Пломини).

Представители бихевиористской теории (Б. Скиннер, Дж. Уотсон) считают, что застенчивость – это закрепившаяся фобическая реакция на социальные события (негативный опыт в общении с людьми в определенных ситуациях, отсутствие «правильных» социальных навыков, боязнь собственного неадекватного поведения и постоянное беспокойство о правильности своих действий, признание собственной неполноценности). Бихевиористы полагают, что ребенок может научиться застенчивости, пытаясь получить желаемое в мире, где доминируют взрослые, а преодолеть застенчивость можно, обучив детей необходимым навыкам эффективной коммуникации.

Психоаналитический подход позволяет понять, что в психической конституции чрезмерно застенчивого человека присутствуют некоторые иррациональные составляющие. Д. Каплан считает, что застенчивость происходит отчасти от чрезмерного внимания придаваемого «Я» своей личности, т.е. нарциссизма. Другие исследователи, основываясь на процессе психологического отделения ребенка от матери и осознания им своей индивидуальности, говорят, что если отделение происходит в раннем возрасте, если мать не может окружить ребенка заботой, то следует травма. Брошенность «Я» на произвол судьбы впоследствии развивает страх перед тем, что «Я» не сможет справиться с жизненными испытаниями, считают психоаналитики (Д.В. Винникот, М. Малер).

В психологии эмоций и чувств застенчивость рассматривается как синдром чувства страха (Д. Болдуин, К. Гросс), как выражение чувства стыда или вины

(В. Зеньковский, Т. Рибо, В. Штерн,) как феномен поведенческого торможения, проявляющийся в склонности к переживанию смущения в различных ситуациях (К. Изард, Дж. Каган, К. Колл, Дж. Резник, С. Шидман).

Первое комплексное исследование застенчивости было проведено учеными Ф.Д. Зимбардо и П.А. Пилконисом, которые определили застенчивость как внутренний страх перед людьми. В качестве механизма, запускающего застенчивость, авторами были выделены социальные контакты со значимыми людьми или коммуникация в значимой ситуации. В лонгитюдном исследовании, проведенном этими авторами, было установлено, что категория застенчивых людей неоднородна. В нее входят особо застенчивые (испытывающие напряжение, неловкость, несвободу в большинстве социальных ситуаций), адаптированные застенчивые (те, кто выработал индивидуальные способы саморегуляции, снятия напряженности в ситуациях межличностного взаимодействия) и «псевдозастенчивые» (проявляющие замкнутость, низкое самоуважение, аутистичность). Таким образом были определены типы застенчивых людей: застенчивые интроверты (лично застенчивые) и застенчивые экстраверты (социально застенчивые).

В отечественной психологии неоднородность проявления застенчивости изучалась А.В. Тихомировым. Он считает, что застенчивость представляет собой совокупность психоэмоциональных и вегетативных процессов, сопровождающихся угрызениями совести, чувством стыда, вины, тревоги и страха, которые связаны со стремлением личности скрыться от окружающих вследствие неразрешенной моральной дилеммы. А.В.Тихомиров выделяет несколько форм застенчивости: гуманизированная, невротическая (подразделяется на «гипертрофированную», «скрытую», «ситуативную»), бесстыдство как отрицание гуманизированной застенчивости.

Исследователи рассматривают застенчивость как процесс, как состояние, как свойство личности. Застенчивость как процесс по-разному проявляется у людей в зависимости от возраста и профессии, может усиливаться и ослабевать под влиянием личных воздействий, она имеет временные характеристики и определенную интенсивность. Застенчивость можно представить в виде континуума, на одном конце которого будут очень застенчивые люди (личностная застенчивость), а на другом – незастенчивые (свободные в общении); между этими полюсами находится группа ситуативно-застенчивых. Под воздействием социальных условий, опыта общения, воспитания и самовоспитания может происходить «перестановка» компонентов этого процесса: незастенчивый, приобретая комплексы, становится застенчивым, а застенчивый, неправильно адаптировавшись, переходит в группу беззастенчивых (Ф. Зимбардо, П. Пилконис, А.В. Тихомиров).

Как состояние застенчивость сопровождается нарушениями вегетативной и психомоторной сферы, речевой деятельности, эмоционально-волевых, мыслительных процессов, рядом специфических изменений самосознания, характеризующих общее состояние нервной-психической напряженности (В.Н. Куницина, К.К. Платонов).

Как свойство личности застенчивость связана с переживанием психологического дискомфорта, стабильными трудностями в установлении контактов, пониженными адаптивностью и самоуважением и повышенной сенситивностью в контактах (А.Б. Белоусова, Л.Н. Галигузова, Л.В. Краснова).

Личностная застенчивость обусловлена биологической предрасположенностью и закрепившись при наличии неблагоприятных социальных влияний, она переходит в черту личности (Г. Айзенк, Д. Дэниэлс, Р. Кеттел).

Возрастная застенчивость возникает в период активного усвоения социального опыта, новых социальных ролей, формирования половой позиции, повышения субъективной значимости общения с представителями противоположного пола. Возрастную (детскую, подростковую, юношескую) и ситуативную застенчивость следует рассматривать как социальную, так как причинами ее возникновения могут быть разнообразные социальные факторы. Возрастная и ситуативная застенчивость поддается коррекции вплоть до полного ее преодоления (Е.Н. Бойцова, Д. Каган, И.С. Кон, Л.М. Кротова, Е.С. Морозова, Н.В. Шингаева).

Анализ феномена детской застенчивости наиболее полно представлен в работах Л.Н. Галигузовой. Застенчивость рассматривается этим автором как один из видов амбивалентного отношения ребенка к другим людям и самому себе, которое проявляется в общении и в межличностных отношениях. Л.Н. Галигузовой был составлен психологический портрет застенчивого ребенка и определены основные причины застенчивого поведения, а именно: обостренное восприятие и ожидание оценки, ожидание неуспеха в деятельности, потребность оградить внутреннее пространство своей личности от постороннего вмешательства одновременно с желанием общаться. Установлено, что основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми связаны со сферой его собственного отношения к себе и отношениям других.

Изучая психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности, Л.В. Краснова рассматривает застенчивость как интегративное психическое явление, связанное со всеми сферами личности, которое аффективно тяжело переживается и определяется следующей плеядой качеств: высокой ситуативной и личностной тревожностью, неуверенностью в себе, низким самооценочным отношением, снижением активности, настроения, хронически плохим самочувствием и чувством подавленности.

Психологическая структура и детерминанты личностной застенчивости на этапах юности и ранней взрослости наиболее подробно раскрыты в работе А.Б. Белоусовой. По ее мнению, феномен личностной застенчивости – сложное иерархическое образование социально-психологической природы. Оно включает факторы: нейротизм, общая активность, тревожность, самоконтроль, внутренний локус контроля, мотив предвосхищения, мотивация достижения, высокий уровень притязаний, креативность, неуверенность в себе. В работе А.Б. Белоусовой было эмпирически доказано, что выделенные факторы детерминируют личностную застенчивость, установлено, что застенчивость ближе к эмоциональным явлениям психики, чем к коммуникативным. Также выявлено, что личностная застенчивость определяется внутренним конфликтом между тревожностью и неуверенностью в

себе, с одной стороны, и мотивацией достижения, высоким уровнем притязаний и общей активностью, с другой стороны.

Обобщая исследование по проблеме застенчивости, отметим, что несмотря на разное понимание застенчивости, можно выделить общие характеристики, обуславливающие содержание данного феномена: связь застенчивости с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения и возникновение затруднений при установлении контактов и в процессе общения в целом.

Мы согласны с тем, что застенчивость формируется в детстве и связана, в первую очередь, с эмоциональными отношениями, с чувством доверия и безопасности в семейной системе. Механизмом, запускающим застенчивость, являются ситуации формального и неформального общения и взаимодействия, а также мысли о прошлых неудачах и промахах или будущих межличностных контактах. Для каждого застенчивого человека набор типов ситуаций и типов людей, запускающих негативные переживания, является индивидуальным, но как правило, это ситуации взаимодействия, вызывающие по той или иной причине страх (например, незнакомые люди, начальство, лица противоположного пола).

Можно предположить, что в силу частых негативных переживаний по поводу ситуации взаимодействия с другими людьми у застенчивых людей недостаточно сформированы навыки эффективной коммуникации. Прослеживается определенная модель поведения, не позволяющая человеку заявить о себе в полной мере, отстоять свои права, завести знакомство, гордиться собой и уважать самого себя. Чем больше различных ситуаций и типов людей вызывает у человека состояние стеснительности, чем длительнее переживается негативное состояние, тем он более застенчив.

На современном этапе проблема застенчивости учащихся старших классов в психолого-педагогической науке изучена недостаточно полно. Специальных исследований, направленных на выявление психологического содержания и уровней застенчивости старшеклассников не проводилось, существует потребность в разработке программ преодоления застенчивости и инструментов диагностики данного феномена на старших ступенях обучения.

Мы считаем, что для старшеклассников механизмом, запускающим застенчивость, являются ситуации формального (учебного) и неформального взаимодействия (общение с лицами противоположного пола, родителями, сверстниками, значимыми взрослыми). Застенчивость влияет на все сферы личности и деятельности учащихся старших классов и может проявляться в «молчании» при устных опросах, страхе выходить к доске, трудностях и нежелании публичных выступлений, в неумении заводить друзей, в чувстве стыда за собственные успехи и достижения, мучительном переживании ситуации оценивания. Данные проявления в совокупности негативно сказываются на психологическом благополучии старшеклассников и препятствуют их социальной успешности.

Анализируя проблему измерения застенчивости, следует отметить ограниченное число диагностических процедур, надежно фиксирующих данное явление (Стенфордский опросник застенчивости Ф.Д. Зимбардо; модифицированный вариант опросника Ф.Д. Зимбардо – методика диагностики застенчивости А.Б. Бело-

усовой). На сегодняшний день нет диагностического инструмента, достоверно определяющего явление застенчивости, недостаточно уделяется внимания изучению качественного своеобразия уровней застенчивости. Можно также отметить некоторое количество психолого-педагогических программ преодоления застенчивости детей (Т.А. Гаврилова, Е.М. Гаспарова, Т.М. Сорокина, Т.Л. Шишова) и малое количество программ снижения застенчивости у подростков и у взрослых (А.Б. Белоусова, Ф.Д. Зимбардо, А.В. Тихомиров).

Таким образом, необходимо разработать инструментарий для исследования психологического содержания и уровней застенчивости у учащихся старших классов, что позволит оп ределить проблемные зоны личности застенчивых старшеклассников и разработать программу специально организованного обучения (тренинга) для преодоления данного феномена.

Вторая глава диссертации «**Эмпирическое исследование психологического содержания феномена застенчивости**» посвящена описанию процедуры конструирования и психометрической проверки личностного опросника «Методика для диагностики застенчивости», анализу результатов исследования составляющих характеристик застенчивости, выделению и описанию уровней застенчивости старшеклассников.

Для разработки психодиагностической методики, с целью изучению психологического содержания феномена застенчивости была сформирована выборка (n = 345; возраст 14-50 лет). В соответствии с теоретическими представлениями, целями и задачами исследования нами был сконструирован личностный опросник – «МДЗ» («Методика диагностики застенчивости»), позволяющий надежно зафиксировать уровень выраженности застенчивости.

Опросник представляет собой психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизованного самоотчета, содержит 31 утверждение, предполагает 3 градации ответа; обработка результатов производится при помощи специального ключа, имеется бланк ответов. Разработанная методика обладает высокими показателями надежности и валидности; определены тестовые нормы.

На этапе разработки опросника были определены индикаторы застенчивости (высокая степень рефлексивности, трудности в установлении контакта, личностная тревожность, сниженный уровень притязаний, щепетильность в вопросах морали и совести, подчиняемость в поведении, неуверенность в себе, заниженная самооценка, повышенное чувство ответственности, неудовлетворенность собой, сосредоточенность на своих недостатках, склонность к чувству вины и стыда, избегание широких контактов, аккуратность и исполнительность в работе, страх остаться незамеченным и отвергнутым, жажда власти, стремление возвыситься над другими, враждебность, чувство неспособности справиться с жизненными трудностями, трудности выполнения работы на глазах у других, иллюзии об отрицательном отношении объектов общения). Произведен отбор методик, позволяющий выявить индикаторы застенчивости: «Факторный личностный опросник» Р. Кеттелла, «МИС» В.В. Столина, «ДМО» Т. Лири, «СМОЛ» В.Г. Козюля. Методический инструмент для измерения застенчивости был создан путем комбинации вопросов, взятых из самостоятельных шкал отобранных методик.

Психометрическая характеристика методики. 1. *Выборка стандартизации* ($n=200$, возраст от 14 до 50 лет. Средний возраст 16 лет).

2. *Надежность.* 2.1. *Внутренняя согласованность пунктов методики* оценивалась средствами корреляционного анализа: был получен коэффициент альфа Кронбаха равный 0,96, что свидетельствует о высокой внутренней надежности методики и гомогенности входящих в нее пунктов. 2.2. *Ретестовая надежность* методики в целом (31 пункт). Коэффициент корреляции по Пирсону равен 0,916 ($n=200$, $p<0,01$). Таким образом, результаты эмпирического испытания стабильности данных свидетельствуют о высокой ретестовой надежности (интервал ретеста 1 месяц).

3. *Валидность.* 3.1. *Внутренняя валидность.* На этапе конструирования опросника пункты, не удовлетворяющие дискриминативности, исключались из методики. После исключения «слабых» пунктов в опроснике остался 31 пункт, что и составило финальный вариант методики (пилотажная версия опросника включала 100 вопросов). Общий коэффициент дискриминативности заданий, полученный после расчетов, был равен 0,45, что свидетельствует в пользу внутренней валидности методики.

3.2. *Конвергентная валидность.* Данные о конвергентной валидности методики были получены путем сопоставления результатов тестирования по «Методике диагностики застенчивости» с результатами заполнения других личностных тестов одними и теми же испытуемыми. В частности, определялись такого рода связи между «МДЗ», с одной стороны, и следующими методиками, с другой стороны: 1) «Факторный личностный опросник» Р. Кеттелла: получены значимые коэффициенты корреляции при $p<0,01$ с фактором F (беспечность-озабоченность), фактором Н (смелость-робость), фактором О (чувство вины – самоуверенность); 2) «ДМО» Т. Лири: получены значимые коэффициенты корреляции при $p<0,01$ со шкалой 8 – октант подчиняемого поведения, шкала покорно-застенчивого стиля поведения в межличностных отношениях; 3) «МИС» В.В. Столина, С.Р. Пантилеева: получены значимые коэффициенты корреляции при $p<0,01$ со шкалой 2 (самоуверенность), шкалой 9 (самообвинение), шкалой 4 (отраженное самоотношение); 4) «СМОЛ» В.Г. Козюля: получены значимые коэффициенты корреляции при $p<0,01$ со шкалой 2 (шкала депрессии); 5) «Шкала самооценки уровня тревожности» Ю.Л. Ханина, Ч.Д. Спилбергера: получены значимые коэффициенты корреляции при $p<0,01$ со шкалами ситуативной и личностной тревожности.

Проведенный корреляционный анализ позволил уточнить психологическое содержание феномена застенчивости у подростков, юношей и взрослых людей. Застенчивость образуют следующие психологические характеристики: робость, боязливость, неуверенность в себе, сдержанность в выражении чувств, чувство собственной неполноценности, избирательность в контактах (0,82, при $p<0,01$, $n = 35$), склонность к самоуничижению, подчиняемость и уступчивость в поведении (0,73, при $p<0,01$, $n = 33$), впечатлительность, склонность к волнению, медленный тип реакций, трудности при выборе решения, стремление избежать конфликта в сложных ситуациях (0,66, при $p<0,01$, $n = 53$), низкое отраженное самоотношение – представление о том, что собственная личность, характер и деятельность не способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание (0,65, при

$p < 0,01$, $n = 40$), неудовлетворенность собой и своими возможностями, чувство собственной слабости, сомнения в способности вызывать уважение (0,61, при $p < 0,01$, $n = 55$), склонность к чувству вины, тревожности, подавленности, озабоченности внутренними переживаниями, зависимость от окружающих, развитое чувство долга (0,56, при $p < 0,01$, $n = 35$), высокая ситуативная и личностная тревожность (0,55, при $p < 0,01$, $n = 40$), склонность к самообвинению, отсутствие аутосимпатии (0,44, при $p < 0,01$, $n = 55$).

Таким образом, застенчивость может рассматриваться как личностное качество, характеризующееся тревогой, неуверенностью в себе, медлительностью, сдержанностью в выражении своих чувств, склонностью к самоупрекам, чувству вины, недооценкой своих знаний, способностей, сомнениями относительно ценности «Я» и положительного отношения к себе других людей, подчиняемостью в поведении, предпочтением держаться в стороне, быть незаметным. Застенчивость включает в себя эмоциональный, поведенческий, когнитивный компоненты. Симптомокомплекс застенчивости составляют: высокая тревожность, неуверенность в себе, неадекватное самоотношение, чувство вины.

Все полученные данные корреляций свидетельствуют о высокой конвергентной валидности «Методики диагностики застенчивости». В целом «Методику диагностики застенчивости» можно считать валидной.

4. *Тестовые нормы.* Данные описательной статистики позволили рассчитать тестовые нормы для «методики диагностики застенчивости». Эти расчеты были сделаны на основании характера распределения данных по методике (распределение данных не отличается от нормального), среднего арифметического, стандартного отклонения и разброса данных. Были определены уровни *выраженности застенчивости*, соответствующие определенному тестовому баллу (низкий, средний, высокий, чрезмерно высокий). В зависимости от уровня выраженности застенчивости, можно выделить несколько *групп застенчивых людей*:

1) *практически незастенчивые* (низкий уровень застенчивости): состояние смущения возникает крайне редко и быстро проходит, нервно-психическое напряжение практически не возникает;

2) *ситуативно застенчивые* (средний уровень выраженности застенчивости): состояние застенчивости носит неустойчивый и кратковременный характер, признаки нервно-психического напряжения исчезают через небольшой промежуток времени, человек способен выстраивать эффективное личностное взаимодействие;

3) *лично застенчивые* (высокий уровень выраженности застенчивости): застенчивость переживается длительно и часто, переходя в свойство личности, негативные переживания и нервно-психическое напряжение приобретают устойчивый и длительный характер, охватывают все сферы личности, недостаточно сформированы навыки эффективной коммуникации;

4) *сверхзастенчивые* (чрезмерно высокий уровень выраженности застенчивости): застенчивое поведение приобретает выраженный невротический характер.

Наиболее полно раскрыть психологическое содержание застенчивости позволяет характеристика выделенных групп застенчивых людей.

Практически незастенчивые: редко испытывают чувство стыда или вины, самоуверенны, нечувствительны к оценкам их поступков и поведения окружающими, весьма общительны и разговорчивы, энергичны, легкомысленны в отношении к жизни, любят быть на виду, проявляют открытый интерес к другим людям.

Ситуативно застенчивые: в целом обладают высокой общей самооценкой, достаточно общительны. Негативные переживания (тревога, вина, стыд, робость) и нежелательные эмоции скрываются за хорошо развитыми навыками социального поведения.

Личностно застенчивые: предпочитают иметь одного-двух близких друзей, проявляют заботу и внимание к окружающим, но не могут поддерживать контакты с широким кругом людей и не любят работать вместе с другими. Большую часть времени находят в тревожном, подавленном, озлобленном настроении, легко плачут, склонны к печальным размышлениям в одиночестве, тяжело переживают любые жизненные неудачи. Не верят в себя, склонны к самоупрекам, обладают развитым чувством долга, легко поддаются чужому влиянию, настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения со стороны окружающих. В обществе чувствуют себя неуютно и неуверенно, держатся скромно и обособленно.

Сверхзастенчивые: характеризуются невротическим поведением с патологически заостренным чувством тревоги, стыда и вины вследствие неэффективного сопротивления личности негативному влиянию окружающей среды.

Для определения частоты встречаемости выявленных групп застенчивых учащихся среди старшеклассников (в зависимости от уровня застенчивости) мы провели исследование на выборке учащихся старших классов ($n = 55$). Результаты этого исследования представлены ниже в таблице 1.

Таблица 1

Частота встречаемости различных групп застенчивых старшеклассников ($n = 55$)

Уровень застенчивости	% от выборки	Группа застенчивых	Психологические особенности*
Низкий	18 %	Практически незастенчивые	Неадекватная самооценка
Средний	66 %	Ситуативно-застенчивые	Хорошо развиты коммуникативные навыки, общая самооценка высокая, отраженная самооценка заниженная, повышенный уровень ситуативной тревожности, неуверенность в себе
Высокий	16 %	Личностно застенчивые	Высокий уровень тревожности, неуверенность в себе, заниженная неадекватная общая и отраженная самооценка, склонность к чувству вины, несформированность коммуникативных навыков
Очень высокий	0 %	Сверхзастенчивые	Чрезмерная выраженность чувства тревоги, вины и стыда

* указаны наиболее значимые психологические особенности каждой группы застенчивых

Представленные данные в таблице 1. доказывают, во-первых, распространенность и неоднородность явления застенчивости среди подростков и юношей, во-вторых, необходимость специальной психолого-педагогической работы с учащимися старших классов, обладающих различным уровнем застенчивости, для предупреждения кристаллизации ситуативной застенчивости в черту личности и для повышения социальной эффективности личностно-застенчивых старшеклассников.

Таким образом, психологическое содержание застенчивости учащихся старших классов составляет комплекс взаимосвязанных личностных характеристик (тревожности, самооотношения, чувства вины) и проблемные зоны личности застенчивых учащихся сосредоточены в области высокой ситуативной и личностной тревожности, низкой общей и отраженной самооценки, развитого чувства вины.

Психолого-педагогическим условием, способствующим преодолению выявленных проблемных зон, может стать создание ситуации успеха и психологически безопасной ситуации предъявления личностью своего «Я» в условиях специально организованного обучения, направленного на формирование уверенности в себе, приобретение навыков эффективной коммуникации. Психологическая работа по преодолению застенчивости должна быть направлена на формирование адекватной общей и отраженной самооценки, снижение уровня тревожности и чувства вины.

В третьей главе «Разработка и реализация тренинговой программы преодоления застенчивости учащихся старших классов, оценка ее результативности» представлено описание тренинговой программы, раскрываются этапы и организация психолого-педагогического эксперимента, обсуждаются результаты оценки результативности разработанной тренинговой программы.

Для преодоления застенчивости учащихся старших классов мы разработали тренинговую программу «Шаги к успеху». Программа базируется на следующих принципах: системности, единства диагностики и коррекции, комплексности, последовательности, систематичности, коактивности участников. Включает в себя методы поведенческой коррекции и арттерапии (в том числе фрактальный рисунок), техники позитивного мышления, визуализации образов.

Основанием для разработки содержания тренинговой программы явились выявленные у застенчивых старшеклассников проблемные зоны в формировании гармоничной личности. Основными мишенями психокоррекционного воздействия являются: снижение уровня тревожности и чувства вины, устранение иррациональных убеждений об отрицательном отношении партнеров по общению, повышение самооценочного отношения, формирование самопринятия, уверенности в себе, адекватного уровня притязаний, навыков эффективной коммуникации и самопрезентации, правильной оценки и интерпретации поведения собеседника, развитие навыков снятия нервно-психического напряжения.

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

Программа представляет собой серию тренинговых занятий, рассчитанных на

16 встреч два раза в неделю по 4 часа (всего 64 часа). В программе предусмотрены домашние задания для участников и часы индивидуального консультирования. Структурно программа представлена четырьмя блоками. *Первый блок «самопознание застенчивости».* Цель: формирование представления о феномене застенчивости, распознавание ситуаций, типа людей, механизмов, вызывающих застенчивость, прояснение индикаторов собственной застенчивости, анализ возникающих состояний, переживаний и мыслей в адрес собственного «Я». *Второй блок «навыки саморегуляции».* Цель: работа по снятию нервно-психического напряжения, мышечных зажимов, обучение навыкам релаксации, основам аутотренинга и саморегуляции. *Третий блок «Я-реальный и Я-идеальный».* Цель: повышение уверенности в себе, формирование адекватного «образа Я», развитие навыков эффективного общения, устранение неверных представлений об отрицательном отношении партнеров по общению. *Четвертый блок «Я и моя застенчивость».* Цель: проявление себя, принятие себя, обучение навыкам самопрезентации, отработка и закрепление полученных в предыдущих блоках программы навыков.

Результаты реализации тренинговой программы. Тренинговая программа проходила несколько этапов своей апробации. На первом пилотажном этапе были реализованы все блоки программы, но как самостоятельные тренинговые занятия. Всего в пилотажном исследовании приняли участие 47 человек (девушки и юноши в возрасте от 11 до 17 лет). На основе данных пилотажного исследования программа была доработана, итогом пилотажного исследования стало формирование окончательного варианта тренинговой программы и подготовка к ее апробации, оценка ее результативности. Для оценки результативности разработанной тренинговой программы был проведен психолого-педагогический эксперимент.

Этапы эксперимента. **Первый этап:** на данном этапе было сформировано две группы испытуемых – экспериментальная и контрольная (по 30 человек в каждой группе). Участниками групп были девушки и юноши, обладающие разным уровнем выраженности застенчивости, в возрасте от 14 до 17 лет, средний возраст 15 лет. Для диагностики застенчивости использовался разработанный нами опросник «МДЗ». В контрольную группу вошли 20% практически незастенчивых старшеклассников, 63% – ситуативно застенчивых, 17% – лично застенчивых. Экспериментальную группу составили 20% практически незастенчивых старшеклассников, 60% – ситуативно застенчивых, 20% – лично застенчивых.

Второй этап – констатирующий эксперимент. Испытуемые контрольной и экспериментальной групп были продиагностированы по специально подобранной батарее методик. Для выявления уровня тревожности использовалась «Шкала тревожности», Ч.Д. Спилберга. Для оценки общей самооценки был использован «Тест самооценка» Л.Д. Столяренко, для диагностики отраженной самооценки и самоотношения использовалась «Методика исследования самоотношения» В.В. Столина, С.Р. Пантелеева.

Третий этап – формирующий эксперимент. Участники экспериментальной группы в течение двух месяцев два раза в неделю по 4 часа занимались по разработанной программе преодоления застенчивости «Шаги к успеху» в условиях специально организованного обучения (тренинга) и проходили сеансы индивиду-

ального консультирования.

Четвертый этап – повторная диагностика личности участников контрольной и экспериментальной групп. Интервал ретеста составил 2 месяца.

Пятый этап – оценка результативности психологического воздействия. Проведен математико-статистический анализ результатов констатирующего и формирующего экспериментов. Все данные подверглись следующей обработке: анализ эквивалентности контрольной и экспериментальной групп, оценка различий в уровне исследуемых признаков внутри групп (до и после эксперимента), определение статистической значимости выявленных различий, оценка различий в уровне исследуемых признаков между группами (до и после эксперимента), определение статистической значимости выявленных различий (использовался параметрический критерий t-критерий Стьюдента).

Результаты психолого-педагогического эксперимента. Как видно из таблицы 2, контрольная и экспериментальная группа на этапе констатирующего эксперимента статистически не различаются между собой по уровню выраженности исследуемых признаков (застенчивость, тревожность, общая самооценка, отраженная самооценка, самооценность).

Таблица 2

Оценка значимости различий в уровне исследуемого признака между группами до эксперимента по t-критерию Стьюдента ($p \leq 0, 01$)

Статистические данные	Экспериментальная группа	Контрольная группа
«Застенчивость»		
Выборочное среднее	27,2	26,2
Эмпирическое значение	$t = 0,1$; различия незначимы	
«Отраженная самооценка»		
Выборочное среднее	4,8	5,1
Эмпирическое значение	$t = 1$; различия незначимы	
«Самоценность»		
Выборочное среднее	5,1	5,3
Эмпирическое значение	$t = 1,3$; различия незначимы	
«Тревожность»		
Выборочное среднее	40,7	40,6
Эмпирическое значение	$t = 0$; различия незначимы	
«Общая самооценка»		
Выборочное среднее	51,1	51,8
Эмпирическое значение	$t = 0,8$; различия незначимы	

Оценка произошедших изменений (интервал ретеста составил 2 мес.).

В экспериментальной группе: По признаку «застенчивость» произошли следующие изменения: 1) снизилось число «лично ственно застенчивых» испытуемых на 7% (можно сказать, что они «перешли» в группу ситуативно-застенчивых, т.е. переживания застенчивости стали носить менее устойчивый и длительный характер); 2) «практически незастенчивых» испытуемых стало меньше на 6%, что мы считаем очень важным моментом коррекционной программы, так как подростки и юноши, данного типа нечувствительны к оценкам их поступков и поведения окружающими, а следовательно, эффективность их социального взаимодействия может быть снижена. Поэтому «переходя» в группу «ситуативно

застенчивых» людей (в первую очередь за счет коррекции самооценки), они становятся более социализированными; 3) количество испытуемых «ситуативно застенчивого» типа соответственно увеличилось на 13%. По признаку «отраженная самооценка» изменения выражаются в следующем: 1) снизилось число испытуемых с низким уровнем отраженной самооценки на 23% (за счет формирования у испытуемых более адекватного восприятия оценки своей личности партнерами по общению); 2) число испытуемых со средним и высоким уровнем отраженной самооценки увеличилось (на 13% и 10% соответственно). По признаку «самоценность»: 1) снизилось число испытуемых с низким уровнем самооценочного отношения на 20% (за счет формирования принятия себя, укрепления уверенности в собственных силах и достижениях); 2) число испытуемых со средним уровнем самооценочного отношения увеличилось на 10%, с высоким уровнем – также увеличилось на 10%. По признаку «тревожность»: 1) снизилось число испытуемых с низким и высоким уровнем тревожности на (10% и 20% соответственно). Это произошло за счет приобретения навыков релаксации и снятия нервно-психического напряжения, проработки социальных страхов. Можно сказать: испытуемые стали обладать более оптимальным уровнем тревожности, что увеличивает их социальную эффективность; 2) число испытуемых со средним уровнем тревожности соответственно увеличилось на 30%. По признаку «общая самооценка»: 1) снизилось число испытуемых с заниженным и завышенным уровнем общей самооценки на 17% (произошедшие изменения связаны, в первую очередь, с формированием адекватного уровня притязаний у испытуемых); 2) число испытуемых с адекватным уровнем общей самооценки увеличилось на 34%.

В контрольной группе также наблюдаются изменения. По признаку «застенчивость»: 1) снизилось число «лично застенчивых» испытуемых на 4% (можно сказать, что они «перешли» в группу ситуативно-застенчивых, т.е. переживания застенчивости стали носить менее устойчивый и длительный характер); 2) «практически незастенчивых» испытуемых стало меньше на 3%; 3) количество испытуемых «ситуативно застенчивого» типа соответственно увеличилось на 7%. По признаку «отраженная самооценка»: 1) снизилось число испытуемых с низким уровнем отраженной самооценки на 7%; 2) число испытуемых со средним уровнем отраженной самооценки увеличилось на 7%; 3) число испытуемых с высоким уровнем отраженной самооценки осталось на прежнем уровне (27%). По признаку «самоценность»: 1) снизилось число испытуемых с низким уровнем самооценочного отношения на 14%; 2) число испытуемых со средним уровнем самооценочного отношения осталось на прежнем уровне (40%); 3) число испытуемых с высоким уровнем самооценочного отношения увеличилось на 14%. По признаку «тревожность»: 1) снизилось число испытуемых с низким уровнем тревожности на 3% и с высоким уровнем также на 3%; 2) число испытуемых со средним уровнем тревожности увеличилось соответственно на 6%. По признаку «общая самооценка»: 1) снизилось число испытуемых с заниженным уровнем общей самооценки на 6%; 2) число испытуемых с завышенной самооценкой снизилось на 6%; 3) число испытуемых с адекватным уровнем общей самооценки увеличилось на 12%.

Произведена оценка произошедших изменений на уровне статистической значимости. Из таблицы 3 видно, что контрольная и экспериментальная группа на конец эксперимента статистически различны между собой по уровню выраженности всех исследуемых признаков (застенчивость, тревожность, общая самооценка, отраженная самооценка, самооценнось).

Таблица 3

Оценка значимости различий в уровне исследуемого признака между группами после эксперимента по t-критерию Стьюдента ($p \leq 0, 01$)

Статистические данные	Экспериментальная группа	Контрольная группа
«Застенчивость»		
Выборочное среднее	25,8	26,4
Эмпирическое значение	t = 3; различия значимы	
«Отраженная самооценка»		
Выборочное среднее	6,4	5,7
Эмпирическое значение	t = 3,9; различия значимы	
«Самоценность»		
Выборочное среднее	6,5	5,7
Эмпирическое значение	t = 2,9; различия значимы	
«Тревожность»		
Выборочное среднее	39,2	40,6
Эмпирическое значение	t = 2,7; различия значимы	
«Общая самооценка»		
Выборочное среднее	53,6	52,1
Эмпирическое значение	t = 2,7; различия значимы	

Как видно из таблицы 4, все изменения, произошедшие внутри экспериментальной группы, являются статистически значимыми. Следовательно, оказанное психологическое воздействие на экспериментальную группу испытуемых можно считать результативным. Изменения в уровне исследуемых признаков внутри контрольной группы являются статистически незначимыми. Следовательно, для преодоления застенчивости необходимы специально созданные психолого-педагогические условия.

Таблица 4

Оценка значимости различий в уровне исследуемых признаков внутри контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента ($p \leq 0, 01$)

Группы	Статистические данные	Оцениваемые показатели								Итоговый показатель	
		Отраженная самооценка		Самооценка		Тревожность		Самоценность		Застенчивость	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Экспериментальная	Выбор. сред.	4,8	6,4	51,1	53,6	40,7	39,2	5,1	6,5	27,2	25,8
	t-крит.	6,0*		3,2*		3,2*		5,9*		3,3*	
Контрольная	Выбор. сред.	5,1	5,7	53,6	52,1	40,6	40,6	5,3	5,7	26,2	26,4
	t-крит.	1,9		0,6		0,1		2,0		1,8	

Примечание: * значимые различия

Таким образом, разработанную тренинговую программу преодоления застенчивости «Шаги к успеху» можно считать результативной. Психологическим механизмом преодоления застенчивости является общая гармонизация личности испытуемых по значимым для данного феномена характеристикам: самооценка (общая и отраженная), самоценность, тревожность.

В заключении подведены итоги диссертационного исследования и сформулированы следующие **выводы**.

1. Застенчивость представляет собой интегративное качество, охватывающее все сферы личности и обусловленное взаимосвязью тревожности, самоотношения, чувства вины.

2. Застенчивость в зависимости от длительности проявления может выступать как состояние (возникающее в межличностных ситуациях) и как свойство личности (консервативное и мало измененное во времени).

3. Диагностировать застенчивость позволяет разработанный автором специализированный личностный опросник «МДЗ», надежно фиксирующий изучаемый феномен (методика обладает высокими показателями надежности и валидности) и определяющий уровень выраженности застенчивости.

4. В зависимости от уровня выраженности застенчивости можно выделить несколько групп застенчивых людей: практически незастенчивые, ситуативно застенчивые, личностно застенчивые, сверхзастенчивые.

5. Среди старшеклассников по уровню выраженности застенчивости можно выделить три группы: практически незастенчивые, ситуативно застенчивые, личностно застенчивые. Преобладающей является группа ситуативно застенчивых учащихся.

6. Проблемные зоны личности застенчивых старшеклассников обусловлены высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности, неадекватной самооценкой, низким отраженным самоотношением, неуверенностью в себе, развитым чувством вины.

7. Преодоление застенчивости у учащихся старших классов является результативным в условиях группового тренинга, направленного на снижение уровня тревожности и чувства вины, повышение самооценки, развитие умений эффективной коммуникации и самопрезентации, формирования уверенности в себе посредством специализированной программы.

Таким образом, имеются достаточные основания для утверждения, что цель и задачи исследования достигнуты, а его гипотеза нашла свое подтверждение.

Основные положения диссертационного исследования отражены в следующих публикациях:

Работы, опубликованные в ведущих рецензируемых журналах:

1. Кондратьева (Чечулина), К.С. Психологический анализ феномена застенчивости [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 9. – С. 266 – 274 (0,6 п.л.).

2. Кондратьева (Чечулина), К.С. Психодиагностика застенчивости [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Образование и саморазвитие. – 2009. – № 5 (15). – С. 179 – 185 (0,4 п.л.).

3. Кондратьева (Чечулина), К.С. Психолого-педагогическая коррекция застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Педагогическое образование. – 2012. – № 1. – С. 33 – 40 (0,4 п.л.).

Работы, опубликованные в других изданиях:

4. Кондратьева (Чечулина), К.С. Проверка валидности Стенфордского опросника застенчивости [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Практическая психология : материалы регион. науч.-практ. конф., г. Екатеринбург, 1 – 2 апреля 2005 г. / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2005. – Т. 8. – С. 3 – 5 (0,1 п.л.).

5. Кондратьева (Чечулина), К.С. Конструирование методики для диагностики застенчивости [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Актуальные проблемы развития гуманитарных наук : сб. тез. науч. раб. призеров Десятого обл. конкурса науч. работ студентов учреждений средн. и высш. проф. образования Свердловской обл. «Научный Олимп» по направлению «Гуманитарные науки» / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2006. – С. 83 – 85 (0,1 п.л.).

6. Кондратьева (Чечулина), К.С. Психологическое сопровождение застенчивости: диагностика и коррекция [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Актуальные проблемы развития гуманитарных наук : сб. тез. науч. раб. призеров XI областного конкурса науч. работ студентов учреждений средн. и высш. проф. образования Свердловской обл. «Научный Олимп» по направлению «Гуманитарные науки» / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2007. – С. 85 – 87 (0,2 п.л.).

7. Кондратьева (Чечулина), К.С. Методологические основы исследования застенчивости как личностной характеристики [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Философия и наука : материалы VI-й регион. науч.-практ. конф. аспирантов и соискателей «Философия и наука», Екатеринбург, 24 апреля 2007 г. / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2007. – С. 124 – 127 (0,2 п.л.).

8. Кондратьева (Чечулина), К.С. К вопросу о возможности диагностики и коррекции застенчивости [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Пасхи : научный психологический журнал. – 2007. – № 1 (13). – С. 124 – 134 (0,7 п.л.).

9. Кондратьева (Чечулина), К.С. К вопросу о возможности диагностики застенчивости [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Современная психология: от теории к практике : материалы докладов XV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов – 2008» / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев, А.И. Андреев – М.: издательство МГУ, СП Мысль, 2008. – Ч. 1. – С. 44 – 45 (0,06 п.л.).

10. Кондратьева (Чечулина), К.С. Психодиагностика застенчивости [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Психология сегодня: теория, образование и практика : сб. статей / под ред. А.Л.Журавлева, Е.А.Сергиенко, А.В.Карпова. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – С. 75 – 78 (0,3 п.л.).

11. Кондратьева (Чечулина), К.С. Коррекция застенчивости в условиях специально организованного обучения [Текст] / К.С. Кондратьева (Чечулина) // Психологические проблемы современного общества: опыт решения и перспективы : сб. науч. тр. / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – С. 211 – 215 (0,3 п.л.).

Подписано в печать 17.04.11 Формат 60x84 ^{1/16}

Бумага для множ. апп. Гарнитура «Таймс». Печать на ризографе.

Усл. печ. л. 1 Тираж 100. Заказ 3841

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

Отдел множительной техники

620017 Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26.

E-mail: uspu@mail.ru