

К ПРОБЛЕМЕ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Рудневская А. И., Уварова М. Ю.

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия

E-mail: rudnaliska@yandex.ru

Современное общество предъявляет как к личностным, так и к характерологическим особенностям человека повышенные требования. Сегодня успешным считается тот, кто занимает активную позицию в обществе, обладает высоким уровнем коммуникативных способностей, легко адаптируется к изменениям в социуме. К сожалению, людям с застенчивостью такие характеристики не свойственны. Мир конкуренции в большей степени требует от нас подтверждения наших заслуг, достижений, грамот, дипломов и характеристик, навыков работы в команде и коммуникативной свободы. Мир поставил перед человеком серьезную проблему конкурентоспособности, а выросший в разы темп жизни лишил нас возможности теплых, доверительных контактов друг с другом. Многие учащиеся с хорошими баллами, прекрасными знаниями и красными дипломами: медики, врачи, юристы и т. д. работают совершенно в другой сфере, не по своей профессии, а причина в том, что не смогли представить характеристику, не смогли подтвердить, убедить в своей компетентности работодателя, не произвели впечатление.

Ведущей проблемой межличностного общения многие западные авторы называют именно застенчивость. Внешне застенчивый человек при своих достоинствах часто занимает более низкое положение, чем заслуживает. У него, очень часто, не особо развиты навыки общения и самопрезентации. И это становится все наиболее острой проблемой.

В отечественной психологии тематике данной проблемы были посвящены работы И. С. Кона, А. Б. Дубровича, В. Н. Куницыной и др. В зарубежной психологии наиболее известными работами являются исследования Ф. Зимбардо. Большинство исследователей решение проблемы коррекции застенчивости видят, в основном, в развитии навыков общения. Однако исследования Ф. Зимбардо показывают, что развитие коммуникативных навыков не решает проблему полностью.

Мы считаем, что строить работу по коррекции застенчивости необходимо, опираясь на само определение понятия «застенчивость», которое понимается нами как сложное интегративное пси-

хологическое явление, состоящее из субъективных негативных переживаний, характеризующихся необоснованным чувством стыда, вины, одиночества, неуверенностью в себе, страхом отвержения, и поведенческих проявлений: нарушением речевой деятельности, познавательных процессов и т. д. Поэтому вся работа и методы психологического консультирования должны быть направлены на коррекцию этих переживаний и проявлений.

Таким образом, все вышесказанное позволяет нам наметить программу психологического консультирования по коррекции застенчивости учащихся юношеского возраста, которая может состоять из трех этапов: диагностический, коррекционный, заключительный (анализ эффективности программы).

Так, диагностический блок программы должен включать работу на выявление учащихся с проявлениями застенчивости или застенчивого поведения. Эта работа может осуществляться при помощи семантического дифференциала и опросника МДЗ К. С. Кондратьевой, который направлен на изучение характеристики личности в зависимости от степени выраженности ее застенчивости (типы застенчивых людей: практически незастенчивые, ситуативно-застенчивые, истинно-застенчивые, сверхзастенчивые).

Коррекционный блок должен включать в себя применение различных методов и приемов психокоррекции с использованием методов психотерапии. На этапе знакомства можно использовать такие упражнения, как: «Представься», «Привет, индивидуальность!», «Ты и я», «Мы через 5 лет» (цель: формирование жизненной перспективы на преодоление застенчивости). Основной этап посвящен гармонизации личности, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой. Для реализации этого блока можно использовать следующие упражнения: «Образ внутреннего мира» (цель: формирование осознанного отношения к своему внутреннему миру). «Отражение чувств» (цель: расширение понимания эмоциональной сферы, рефлексия чувств). «Сценарии и роли» (цель: осознание взаимосвязи восприятия мира и поведения с принимаемыми ролями). «Ласковые имена» (цель: формирование позитивного самоотношения). «Скульптура» (цель: преодоление страха). «Золотой или черный стул» (цель: формирование положительного отношения к самому себе). Проективный рисунок «Я- такой я есть! Я-каким хотел бы быть» (цель: развитие перцептивной стороны общения, групповая оценка личности как средство самосовершенствования). «Чемоданчик» (цель: обратная связь участников группы, осознание и присваивание позитивного опыта). Как мы знаем, упражнения арт-терапии и сказкотерапии направлены на снижение ситуативной тревожности и позволяют

провести глубокую работу с негативными переживаниями стыда, вины, страха, одиночества. Методы когнитивно-поведенческой терапии направлены на изменение представлений о себе, которые формируют Я-концепцию личности. Формирование позитивного самоотношения и нового положительного опыта общения, на который впоследствии личность может опираться, как ресурсный, важный аспект тренинговой работы психологического консультирования застенчивых людей.

На заключительном этапе необходимо провести сравнительный анализ результатов исследования эффективности до и после проведённой нами работы.

После подведения итогов будут разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и самим учащимся, направленные на преодоление проявлений застенчивости.

Литература

1. Краснова Л. А., Торохина А. А. Психологический анализ феномена застенчивости // Вестн. Адыг. гос. ун-та. 2005. С. 122–124.
2. Кондратьева К. С. Психологический анализ феномена застенчивости // Сиб. пед. журн. 2009. С. 266–274.
3. Кондратьева К. С. Психолого-педагогическая коррекция застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения // Пед. образование в России. 2012. С. 1–7.
4. Краснова Л. А. Психосоциальные функции застенчивости // Вестн. Адыг. гос. ун-та. 2006. С. 177–179.
5. Ральникова И. А. Застенчивость: проектирование жизненных перспектив на юношеском этапе социализации // Изв. Алт. гос. ун-та. С. 59–63.
6. Зимбардо, Ф. Застенчивость. М. : Педагогика, 1991. 208 с.
7. Андреева Г. М. Социальная психология. М. : Аспект Пресс, 2001. 370 с.