

ПАВЛОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

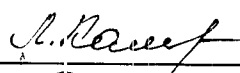
МАГИСТРАТУРА

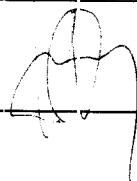
Кафедра «Педагогика и психология»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

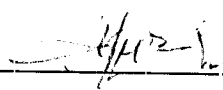
**ЛИЧНОСТЬ ЗАСТЕНЧИВОГО ПОДРОСТКА
(ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ
АСПЕКТЫ)**

520950 -Психология

Исполнитель  Камзина Л.Р.

Научный руководитель
д.м.н.  Россинский Ю.А.

Допущена к защите:

Зав. кафедрой «ПиП»  Мачнев Н.Ф.
к.п.н., профессор

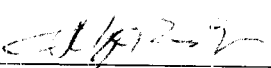
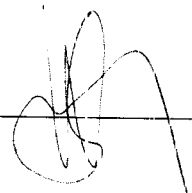
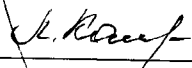
Павлодар 2005

ПАВЛОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЗАДАНИЕ НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ

Магистранту Камзиной Лейле Рафаильевне

1. Тема работы «Психосоциальные особенности застенчивых подростков»
(утверждена на кафедре «Психология и педагогика» 24.03 2004.)
2. Срок сдачи магистрантом законченной работы 10 мая 2005г.
3. Исходные данные к работе:
 - 3.1. Опросники для учащихся
 - 3.2. Опросники для родителей
 - 3.4. Опросники для классных руководителей
 - 3.4. Психологические тесты:
 - самоактуализационный;
 - уровень субъективного контроля;
 - стилевая саморегуляция поведения
4. Перечень подлежащих разработке вопросов:
 - 4.1. Анализ литературных данных по вопросам застенчивости
 - 4.2. Изучение и подбор возможных методов исследования
 - 4.3. Составление опросников для подростков, их родителей и классных руководителей и выбор психологических тестов
 - 4.4. Сбор первичного материала
 - 4.5. Внесение первичного материала в электронную базу данных
 - 4.6. Анализ первичного материала
5. Дата выдачи задания 15 марта 2004г.

Зав. кафедрой  Мачнев Н.Ф.Руководитель  Россинский Ю.А.Задание к исполнению приняла 15 марта 2004г.  Камзина Л.Р.
(дата, подпись магистранта)

РЕФЕРАТ

- Подростковый и юношеский возраст является наиболее кризисным периодом развития, так как связан с обретением ребенком качественно нового «статуса взрослого»

- Застенчивость, а значит и связанные с ней проблемы, явление широко распространенное, но практически не изученное в контексте подросткового и юношеского возрастов

- Цель исследования: изучение особенностей личности застенчивого подростка в контексте условий его социального развития и проблем адаптации.

- Объект исследования. Подростки мужского пола 14-16 лет представленные репрезентативной выборкой из школ г. Павлодара

- Предмет исследования. Личностные, психологические и поведенческие особенности застенчивых подростков.

- Анализ результатов исследования общей группы позволил выделить синтезированные психосоциальные параметры подростков репрезентативной выборки. Говоря словами А.В. Мудрик, мы имеем дело с «людьми выросшими, но еще не взрослыми, информированными, но еще не компетентными, увлекающимися, но еще не увлеченными. Некоторая поверхностность не недостаток, а возрастная черта ранней юности»[44].

- Неумение ставить цель и добиваться ее, неспособность застенчивого подростка планировать время и нагрузки, конструктивно реагировать на критику, в конечном итоге, сказывается на процессах школьной адаптации и социализации подростка. Это проявляется в снижении успеваемости, повышенной утомляемости, усталости, вялости и асоциальном поведении. Среди агрессивных подростков абсолютное большинство составляют застенчивые. Кроме того, застенчивые подростки более склонны завышать или занижать уровень притязаний и самооценку, что заставляет их либо манипулировать другими, лгать и изворачиваться, либо быть зависимыми от мнения окружающих, чрезмерно обидчивыми и поддаваться чужому влиянию.

- Делении исследуемой группы на внешне застенчивых и внутренне застенчивых позволило проследить некоторые особенности семейного взаимодействия, влияющие на формирование застенчивости, а также выделить синтезированные параметры обеих групп подростков.

- У застенчивых подростков более выражены признаки подросткового комплекса[7], они острее переживают дискомфорт, связанный с рассогласованием физиологического и психологического возраста. Застенчивому подростку сложнее сформировать адекватную самооценку, а значит, в конечном итоге, определиться со своим жизненным сценарием. Склонность застенчивых подростков к агрессии, придает общественную значимость необходимости профессиональной коррекции застенчивости.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
1. Анализ литературных данных по проблеме застенчивости и особенностям подросткового и юношеского возраста:	
1.1. Подростковый и юношеский возраст в свете различных теорий и концепций.....	13
1.2. Хронологические рамки и содержание юности как фазы жизненного пути.....	23
1.3. Понятие и происхождение застенчивости.....	28
1.4. Объекты застенчивости.....	32
1.5. Самосознание, как объект в подростковом и юношеском возрасте.....	34
1.6. Проявления застенчивости.....	37
1.7. Позитивные проявления застенчивости.....	39
1.8. Влияние застенчивости на общение подростка.....	41
1.9. Хроническая застенчивость.....	44
2. Материалы и методы исследования:	
2.1. Цель, объект, предмет, задачи и методы.....	47
2.2. Характеристика общей группы подростков.....	50
3. Анализ результатов исследования	
3.1. Сравнительный анализ психосоциальных особенностей застенчивых подростков и подростков, не являющихся застенчивыми.....	61
3.2. Сравнительный анализ групп внешне застенчивых и внутренне застенчивых подростков.....	69
4. Практические рекомендации по профилактике и психологической коррекции застенчивости подростков.....	75
5. Заключение.....	83
6. Список использованных источников.....	86
7. Приложения:	

А. Уровень субъективного контроля.....	93
Б. Самоактуализационный тест.....	95
В. Стилевая саморегуляция поведения.....	100
Г. Опросник для подростков.....	104
Д. Опросник для родителей.....	109
Е. Опросник для классных руководителей.....	113

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Социально-политические и экономические изменения, происходящие в обществе в последнее время, затрагивают практически все стороны развития личности. Происходит постепенное осознание ценности самого человека, внимание общества переносится на его индивидуальность, инициативность, самостоятельность. Общество выдвигает новые требования к современной личности - способность к самостоятельной постановке жизненных целей, возможность осуществлять свободный личный выбор, уверенность в себе, независимость [1]. В связи с этим особое внимание психологи уделяют подростковому возрасту, который рассматривается как период становления личности, возникновения чувства и образа взрослости, тенденции к самостоятельности.

«Сложный» характер – явление, распространенное в подростковом возрасте. Чаще всего педагоги и психологи встречаются с так называемыми акцентуациями. Это могут быть либо акцентуированные черты характера - яркие и устойчивые проявления личности, которые затрудняют общение с окружающими, либо акцентуированные типы характера, когда личностные особенности определяют весь стиль поведения человека, вызывая при этом особые коммуникативные сложности [2]. Важно своевременно устранить обстоятельства, способствующие их развитию. В противном случае коммуникативные проблемы отражаются в окончательном жизненном сценарии юноши и принятии им жизненных статусов.

Застенчивость – самая распространенная коммуникативная проблема. Предстать с выражением застенчивости на лице – это угроза для «Я», особенно в юношеские годы, когда собственный образ и собственное тело относительно более уязвимы.

Известно, что 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 [3]. Лишь очень немногие утверждают, что никогда не страдали застенчивостью.

Застенчивость — это, как правило, скрытая личная проблема, принимающая размеры настоящей эпидемии, и поэтому ее с полным основанием можно назвать социальным заболеванием. Характерные тенденции современности указывают на то, что в ближайшие годы положение станет еще более проблематичным, так как действующие в обществе силы все больше изолируют человека, подстегивают дух соперничества, усугубляя одиночество. Застенчивость — это часть личного опыта, но ее влияние на себе ощущает все общество, 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.

Такие источники застенчивости, как неуважение к себе, низкая самооценка, повышенный самоконтроль и самоанализ могут привести к необратимым последствиям.

Наименее изученными являются возрастные особенности застенчивости. Сравнительно — возрастные исследования, как правило, констатируют прерывность, кризисность развития самосознания, причем «пик» трудностей приходится на подростковый возраст и юношеский [4].

Особое положение подросткового периода в цикле развития отражено в других его названиях: "переходный", "трудный", "критический" в них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой [5].

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период физического, умственного, нравственного, социального [6].

Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие. Для подростков характерна полярность психики: - Целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неустойчивость, - Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе; - Потребность в общении + желание уединиться; - Развязность в поведении + застенчивость; - Романтизм + цинизм, расчетливость - Нежность, ласковость + жестокость [7].

Юность - определенный этап созревания и развития человека, лежащий между детством и взрослостью. С переходом в юношескую фазу наблюдается рост самоуважения, самооценки становятся более устойчивыми. Однако озабоченность собой продолжает оставаться высокой. Юность - одновременно самый искренний и самый неискренний возраст. В юности сильнее всего потребность быть в согласии с самим собой, бескомпромиссность, жажда полного и безоглядного самораскрытия. Однако известная неустойчивость представлений о собственном «я» рождает желание проверить себя путем разыгрывания каких-то несвойственных ролей. Юноша страдает оттого, что у

него не хватает средств и возможностей выразить свой внутренний мир. Но беда его не столько в недостатке средств, сколько в реальной неясности, незавершенности его «я» [8].

Молодому человеку, неизбежно сталкивающемуся с проблемой рассогласования биологического и психологического возраста, сложно сопротивляться негативному влиянию застенчивости. Если своевременно не выявить предпосылки застенчивости и не оказать квалифицированную помощь в дальнейшем застенчивость откладывает свой отпечаток на различные аспекты жизни: трудность выбора профессии, неудовлетворенность кругом общения, создание собственной семьи. Актуальным представляется изучение влияния застенчивости именно в этот возрастной период. Для этого рассмотрим застенчивость в контексте подросткового и юношеского возраста.

Цель исследования: изучение особенностей личности застенчивого подростка в контексте условий его социального развития и проблем адаптации.

Объект исследования. Подростки мужского пола 14-16 лет представленные репрезентативной выборкой из школ г. Павлодара

Предмет исследования. Личностные, психологические и поведенческие особенности застенчивых подростков.

Цель исследования обуславливает следующую гипотезу:

Застенчивость может являться результатом действия как индивидуальных (проявления темперамента и характера) индивидуальных, так и личностных (условия семейного воспитания и социального развития) факторов:

- формирование застенчивости родителями,
- неадекватное отношение к особенностям личности застенчивого подростка со стороны преподавателей может усугублять проявление застенчивости, что скажется на успеваемости и приведет к снижению продуктивности педагогического процесса привести подростка к депрессии или неврозу.

Социальная адаптация застенчивого подростка будет успешной, если:

- дифференцированно подходить к социальным и личностным факторам

развития подростков;

- учитывать факторы социального развития (условия семейного воспитания, наличие возможных внутриличностных проблем) в плане психологической коррекции.

Задачи исследования. Цель исследования определила следующие основные задачи исследования:

1. Формирование исследуемой и контрольной групп подростков по критериям случайной выборки.
2. Выявление группы застенчивых подростков и определение распространенности их в общей популяции.
3. Проведение сравнительного анализа застенчивых подростков и подростков, не являющихся застенчивыми.
4. Выявление в группе застенчивых подростков подгрупп внешне застенчивых и внутренне застенчивых.
5. Проведение психологического исследования застенчивых подростков по подгруппам, в контексте их личностных, социальных и психологических особенностей (по данным психологического тестирования и опросников).

Ведущая идея исследования заключается в том, что проявления застенчивости у подростков мужского пола обусловлены как личностными, так особенностями социального развития. Данными особенностями могут являться: особенности семейных отношений (родитель-родитель, родитель-ребенок, братья-сестры), сепарация ребенка, различные типы социализации базисных эмоций и Я-концепции субъекта.

Теоретико-методологической основой исследования являются психологические исследования экзистенциально - гуманистического направления и деятельностного подхода, разработанные Э.Эриксоном, А.Маслоу, К. Роджерсом, Р.Хэвигхерстом, С.Л.Рубинштейном, И.С.Коном, Л.С.Выготским, В.Н.Мясищевым.

Научная новизна и теоретическая значимость заключается в том, что:

- изучены личностно-психологические и социальные факторы, способствующие формированию застенчивости в этно-культуральном и региональном аспектах;
- определены привалентные риски (распространение застенчивых детей по отношению к общей популяции);
- выявлены среди застенчивых подростков две подгруппы: внешне застенчивые и внутренне застенчивые и их коммуникативные особенности в педагогическом процессе;
- выделены личностные характеристики и социальные факторы, коорелирующие с поведением внешне застенчивых и внутренне застенчивых подростков;
- разработаны рекомендации по психологической коррекции и профилактике застенчивости в работе практического психолога.

Практическая значимость исследования заключается в том, что на основе полученных данных можно разработать и внедрить в учебно-воспитательный процесс: практический комплекс психологической коррекции застенчивых подростков; спецкурс для родителей «Эффективное общение в семье».

Это позволит уменьшить частоту встречаемости застенчивости подростков, что, в свою очередь повысит уровень психосоциальной адаптации, в конечном итоге, качество жизни подростков.

Достоверность и обоснованность выводов обусловлена интегрированностью деятельностного подхода, логической структурой теоретического и экспериментального исследования, глубинным изучением и анализом проблемы, обеспечивающих применение результатов работы в деятельности практического психолога.

Теоретические положения данной работы обсуждались на Международной научно – практической конференции «Проблемы и перспективы применения стандартов ИСО серии 9000 в системе менеджмента качества организаций образования» 18-19 ноября 2004 года.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ ПО ПРОБЛЕМЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И ОСОБЕННОСТЯМ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Научные представления об основаниях продуктивной активности личности могут стать своеобразной точкой отсчета для объяснения активности непродуктивной. Найдя эти основания и установив их связь с объективной действительностью, можно уже в каждом отдельном случае пытаться организовать те условия, в которых конструктивным образом происходила бы активизация личности [4].

Один из возможных подходов к изучению психологических оснований активности личности заключается в том, чтобы рассмотреть отношения человека с другими людьми в качестве «ядра», основания такой активности. При этом отношения рассмотреть как совокупность, как целостность, как систему, в их отраженном, субъективированном, ставшем достоянием личности бытия [9].

По отношению к подросткам, их психическому развитию и судьбе, помимо социальной ситуации, существенное значение имеют особенности исторического времени, в котором проходит их жизнь. В кризисный период развития российского общества известный московский учитель А. Тубельский пишет в "Общей газете" "Старшие поколения - те, кому за 20, за 30 и больше, росли с идеалами и жизненными ценностями Их можно было принимать или не принимать, но они были. И на этой основе каждое поколение так или иначе определяло свое будущее Жизнь сегодняшних подростков трагична в буквальном смысле. У них уже сложилось ощущение своей ненужности в обществе. Чем в основном озабочены родители и педагоги? Накормить, одеть, дать образование помочь поступить в институт Зачем, ради чего; как жить дальше - на эти вопросы нет ответов ни у старших, ни у самих 11 - 16 летних" [7].

Подростковый и юношеский возраст в свете различных теорий и концепций

Основные фундаментальные исследования юношеской психологии рассматривают проблему с разных сторон и являются взаимодополняемыми.

Так Ст Холл в соответствии с теорией рекапитуляции считал, что подростковая стадия в развитии личности соответствует эпохе романтизма в истории человечества. Это промежуточная стадия между детством - эпохой охоты и собирательства и взрослым состоянием - эпохой развитой цивилизации. По мнению Ст Холла, этот период воспроизводит эпоху хаоса, когда животные, антропоидные, полуварварские тенденции сталкиваются с требованиями социальной жизни. Его представление о "бунтующем" отрочестве, насыщенном стрессами и конфликтами, в котором доминируют нестабильность, энтузиазм, смятение и царствует закон контрастов, глубоко вошло в психологию [10].

Ст Холл впервые описал амбивалентность и парадоксальность характера подростка, выделив ряд основных противоречий, присущих этому возрасту. У подростков чрезмерная активность может привести к изнурению, безумная веселость сменяется унынием, уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость, эгоизм чередуется с альтруистичностью, высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями, страсть к общению сменяется замкнутостью, тонкая чувствительность переходит в апатию, живая любознательность - в умственное равнодушие, страсть к чтению - в пренебрежение к нему, стремление к реформаторству в любовь к рутине, увлечение наблюдениями - в бесконечные рассуждения. Ст Холл по праву назвал этот период периодом "бури и натиска". Содержание подросткового периода Ст Холл описывает как кризис самосознания, преодолев который человек приобретает "чувство индивидуальности"[4].

Другой вариант биогенетической концепции был предложен К.Конрадом, который предположил, что характеристики конституционных типов применимы и к возрастным стадиям: предподростковый возраст с его бурными вспышками является преимущественно «циклоидным», а юность с ее тягой к

самоанализу-«шизоидным» периодами. Насколько трудной и болезненной будет юность, зависит, с этой точки зрения, от степени совпадения биологически заданных личностных свойств и свойств соответствующей стадии развития [11]. Представители биогенетического направления привлекли внимание ученых к изучению взаимозависимости физического и психического развития, однако они недооценивают роль социальных факторов развития и переоценивают его единообразие. Так А.Гезелл ориентируется на биологическую модель развития, в которой чередуются циклы обновления, интеграции и равновесия. По его наблюдениям 14-летний подросток экспансивен, энергичен, общителен, возрастает его уверенность в себе, а также интерес к другим людям и различиям между ними; он очарован словом «личность», любит обсуждать и сравнивать себя с другими, активно идентифицируется с героями кино и литературы, узнавая в них собственные черты. Сущность 15-летия, по Гезеллу, невозможно выразить в единой формуле, так как быстро нарастают индивидуальные различия. Новообразования этого возраста - рост духа независимости, который делает отношения подростка в семье и в школе весьма напряженными, жажда свободы от внешнего контроля сочетается с ростом самоконтроля и началом сознательного самовоспитания. Все это повышает ранимость подростка и его восприимчивость к вредным влияниям. В 16 лет наступает равновесие: мятежность уступает место жизнерадостности, значительно увеличивается внутренняя самостоятельность, эмоциональная уравновешенность, общительность, устремленность в будущее. Таким образом, биогенетический подход перерастает у Гезелла в эклектическое описание разных аспектов развития, объединенных чисто хронологически. Но календарный возраст сам по себе не может быть основой содержательной возрастной периодизации, так как он смазывает индивидуальные различия и социальные условия воспитания [12].

Социогенетические теории стараются объяснить свойства юности, исходя из структуры общества, способов социализации, взаимодействие подростка с

другими людьми. Так например К.Левин считает важнейшими процессами переходного возраста расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности и типа людей, на которых она ориентируется. Поведение подростка определяется, прежде всего маргинальностью (промежуточностью его положения). Переходя из детского мира во взрослый, подросток не принадлежит полностью ни к тому, ни к другому. Эта особенность его социальной ситуации из жизненного мира проявляется и в его психике, для которой типичны внутренние противоречия, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения. Рассматривая юность как социально-психологическое явление, связывая психическое развитие личности с изменением ее социального положения, К. Левин оставляет в тени его общесоциальные детерминанты, такие, как социальное происхождение, род занятий, общие условия развития [13].

Психогенетический подход на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов. В нем можно выделить три течения: психодинамические, когнитивно-генетические и персонологические концепции. Ведущий представитель психодинамической теории Э. Эриксон, рассматривает развитие человека, как три взаимосвязанных, хотя и автономных процесса:

- соматическое развитие, изучаемое биологией;
- развитие сознательного «Я», изучаемое психологией;
- социальное развитие, изучаемое общественными науками.

Основной закон развития - «эпигенетический принцип», согласно которому на каждом новом этапе развития возникают новые явления и свойства, которых не было на предшествующих стадиях процесса. Переход к новой фазе развития протекает в форме «нормативного кризиса», который внешне напоминает

патологические явления, но на самом деле выражает нормальные трудности роста. Переход в новую фазу развития возможен только на основе разрешения основного противоречия, свойственного предыдущей фазе. Если противоречие не разрешено, это не минуемо скажется позже [14].

Так если в юности не сформируется чувство своей идентичности, индивидуальности, непохожести на других, возникнет противоположность-диффузное, расплывчатое «Я», ролевая и личностная неопределенность.. Типичная черта этой фазы- «ролевой мараторий»; диапазон выполняемых ролей расширяется, но юноша не усваивает эти роли всерьез и окончательно, а как бы пробует, примеряет их к себе [15]. Эриксон подробно анализирует механизмы формирования самосознания, новое чувство времени, психосексуальные интересы, а также патогенные процессы и варианты развития юности. Работы Эриксона содержат много ценных наблюдений о развитии эмоций и самосознания в юности, а также о типичной для этого возраста психопатологии (расстройства временной перспективы, кризис идентичности и т. д). Однако Эриксон уделяет мало внимания интеллекту, который существенно влияет на содержание всех остальных психических процессов. Подчеркивая «кризисный», конфликтный характер процесса развития, Эриксон недооценивает свойственную ему преемственность.

Представитель персонологического течения Э Шпрангер разработал культурно - психологическую концепцию подросткового возраста. Подростковый возраст, по Э Шпрангеру, это - возраст вхождения в культуру Он писал, что психическое развитие есть вхождение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи Обсуждая вопрос о том, всегда ли подростковый возраст является периодом "бури и натиска", Э Шпрангер описал три типа развития отрочества .

Первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, когда отрочество переживается как второе рождение, в итоге которого возникает новое "Я" Второй тип развития - плавный, медленный, постепенный рост, когда

подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности. Третий тип представляет собой такой процесс развития, когда подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы. Он характерен для людей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины.

Главные новообразования этого возраста, по Э. Шпрингеру, открытие "Я", возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Исходя из представления о том, что главной задачей психологии является познание внутреннего мира личности, тесно связанного с культурой и историей, Э. Шпрингер положил начало систематическому исследованию самосознания, ценностных ориентации, мировоззрения подростков [16].

Теория Шпрингера была существенно дополнена и конкретизирована в работах Ш. Бюлер. Подростковый возраст определяется ею на основе понятия пубертатности. Пубертатный период - это период созревания, это стадия, в которой человек становится половозрелым, хотя после этого физический рост у человека продолжается еще некоторое время. Период до начала пубертатности Ш. Бюлер называет детством человека, а заключительную часть пубертатного периода - юностью. Фаза пубертатности, созревания, обнаруживается у человека в особых психических явлениях, которые Ш. Бюлер называет психической пубертатностью, которая появляется еще до физического созревания в качестве его предвестника и продолжается долгое время после него.

Психическая пубертатность, по Ш. Бюлер, связана с вызреванием особой биологической потребности - потребности в дополнении. Именно в этом жизненном явлении и лежат, по ее мнению, корни тех переживаний, которые характерны для подросткового возраста. Внешнее и внутреннее возбуждение, которым сопровождается созревание, должно вывести подростка из состояния самоудовлетворенности и спокойствия, побудить его к поискам сближения с

существом другого пола. Явления, сопровождающие созревание, должны сделать человека ищущим, неудовлетворенным в своей замкнутости, и его "Я" должно быть раскрыто для встречи с "Ты" Ш. Бюлер отличает психическую пубертатность от телесной По ее мнению, с ростом культуры происходит удлинение период. психической пубертатности, что и является причиной многих трудностей, связанных с этим периодом жизни[14].

Психические симптомы переходного возраста начинаются, как правило, уже в 11 - 12 лет: подростки необузданны и драчливы, игры более старших подростков им еще непонятны, а для детских игр они считают себя слишком большими. Проникнуты личным самолюбием и высокими идеалами они еще не могут, и в то же время у них нет детского подчинения авторитету. Эта фаза является, по Ш. Бюлер, прелюдией к периоду психической пубертатности.

За этой фазой следуют две главные фазы, которые Ш. Бюлер называет пубертатной стадией и юностью. Граница между ними проходит в 17 лет. Превращение подростка в юношу проявляется в изменении основной установки по отношению к окружающему миру: за жизнеотрицанием, присущим пубертатной стадии, следует жизнеутверждение, характеризующее юношескую.

Основные черты негативной фазы, отмеченные Ш. Бюлер, это "повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойное и легко возбудимое состояние", а также "физическое и душевное недомогание", которое находит свое выражение в драчливости и капризах. Подростки неудовлетворены собой, их неудовлетворенность переносится на окружающий мир. Ш. Бюлер пишет: "Они чувствуют, что их состояние безрадостно, что их поведение дурно, что их требования и бессердечные поступки не оправдываются обстоятельствами, они хотят стать другими, но их тело, их существо не подчиняется им. " "Они должны бушевать и кричать, проклиная и насмехаясь, хвастаться и сердиться,

даже если они сами замечают странность и некрасивость своего поведения". Безрадостным называет Ш. Бюлер это время для зреющего человека [7].

. Общая продолжительность негативной фазы у мальчиков от 14 до 16 лет. Окончание негативной фазы характеризуется завершением телесного созревания. Правда, общее беспокойство еще остается, но это уже "не столько беспокойство отчаяния, возникающее помимо и даже против воли и отнимающее силы, сколько радость растущей мощи, душевной и телесной творческой энергии, радость юности и роста". И здесь начинается вторая фаза - позитивная.

Позитивный период приходит постепенно и начинается с того, что перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив. На первое место Ш. Бюлер ставит "переживание природы" - сознательное переживание как чего-то прекрасного. При благоприятных условиях источниками радости служат искусство и наука: "Широкий мир ценностей, служащий для взрослого человека источником высокого счастья, раскрывается впервые на пороге юности". Ко всему этому присоединяется любовь, теперь уже сознательно направленная на дополняющее "Ты". "Любовь дает выход самому тяжелому напряжению," - отмечает Ш Бюлер [16].

Конечно, нельзя говорить о том, что в негативной фазе присутствуют исключительно мрачные стороны, а в позитивной - исключительно положительные. Ш. Бюлер пишет: "Стремление к деятельности и одушевление, мечтательное обожание и сексуально неосознанные любовные порывы являются чрезвычайно характерными положительными проявлениями первой стадии, и обратно - радостное жизнеощущение юности часто уже омрачается разочарованиями, повседневными обязанностями, мыслями о профессии и мировоззрении, страстями и заботами о куске хлеба" [4].

Говоря о верхней границе юношеского возраста, Ш. Бюлер отмечает, что "она относится к 21 - му или 24 - м годам, так как в это время наблюдается относительная стабилизация характера и определенные черты зрелости.

Она писала: "Первый период бури и натиска в это время уже отзвучал, стало ясным общее направление будущей жизни, выбрана определенная точка опоры, и интенсивность первых усилий и исканий, связанных с мировоззрением, профессией и формированием собственной личности, ослабевает, уступая место более спокойному темпу прогресса. Первые мощные переживания любви, природы, искусства, творчества уже испытаны, первое общее социальное оформление уже произошло. Самый бурный период жизненного развития человека лежит позади".

В работе Ш. Бюлер сделана попытка рассмотреть пубертатный возраст в единстве органического созревания и психического развития [7].

В. Штерн рассматривал подростковый возраст как один из этапов формирования личности. Центральной проблемой всякой психологии, по его мнению, должна быть проблема человеческой личности, а для формирования личности решающую роль играет то, какая ценность переживается человеком как наивысшая, определяющая жизнь. Вслед за Э. Шпрангером, В. Штерн попытался изменить старую поговорку ("Скажи мне, кто твои друзья, и я скажу тебе, кто ты"), придав ей другое значение: "Скажи мне, что для тебя ценно, что ты переживаешь как наивысшую ценность твоей жизни, и я скажу тебе, кто ты" [19].

Персонологическая ориентация в психологии юношества является полезным противовесом натуралистическим биогенетическим концепциям. Однако стремление вывести развитие личности из глубин ее собственной мотивации, недооценка социальных различий и увлечение субъективными источниками резко ограничивают ее возможности. Работы этого типа редко поднимаются над описанием чувств и переживаний молодых людей.

В отличие от психодинамических и персонологических теорий, связывающих юность главным образом с развитием эмоций или духовного мира и самосознания личности, в центре внимания когнитивно-генетической теории находится развитие интеллекта, познавательные процессы, способность индивида совершать те или иные логические операции. Эта теория утверждает закономерное развитие умственных способностей, стадии которого строго детерминированы.

Переходный возраст по Ж.Пиаже характеризуется тем, что у подростка созревает способность абстрагировать мыслительные операции от объектов, над которыми эти операции производятся. Это усложнение мыслительных действий оказывает важное влияние на все прочие стороны жизни, включая эмоции. Пиаже указывает два таких момента. Прежде всего у подростка и юноши возникает особое тяготение к общим теориям, формулам, обобщениям.

Вторая особенность юношеской психики, связанная с формально - оперативным мышлением, - изменение соотношения категорий возможности и действительности. Отсюда – своеобразный эгоцентризм юношеского мышления: ассимилируя весь окружающий мир в свои универсальные теории, юноша ведет себя так, как если бы мир должен был подчиняться системам, а не системы действительности [18].

Сосредоточив все внимание на когнитивных процессах, теория Пиаже оставляет в тени развитие мотивационной сферы и эмоциональной жизни. Социальный мир выступает у Пиаже главным образом как фон развития интеллекта, а умственные операции рассматриваются практически вне связи с предметной деятельностью и характером общения. Применительно к Юношескому возрасту этот недостаток особенно заметен [19].

Л. Колберг совместил принципы генетической теории Пиаже с некоторыми идеями социальной психологии. Колберг рассматривает развитие интеллекта как аспект целостного процесса развития личности, причем социальная среда выступает не как система внешних взаимодействий, а как система

возможностей, стимулирующих индивида к принятию определенных социальных ролей [13].

Хронологические рамки и содержание юности как фазы жизненного пути

Чтобы содержательно раскрыть психологию юношеского возраста, нужно, во-первых, выделить возрастные особенности юности в натуральном ряду развития; во-вторых, осмыслить особенности социального положения юношества как возрастной группы и юности как специфической фазы социализации; в-третьих, рассмотреть как эти два ряда процессов преломляются в психике и поведении личности.

Как пишет Б. Г. Ананьев, «наступление зрелости человека как индивида (физическая зрелость), личности (гражданская), субъекта познания (умственная зрелость) и труда (трудоспособность) во времени не совпадает, и подобная гетерохронность зрелости сохраняется во всех формациях» [19].

Для переходного возраста гетерохронность развития особенно важна, так как именно из нее вытекают основные противоречия юношеской психологии. Эта гетерохронность не только объективный факт, детерминирующий положение и деятельность подростка, она должна рассматриваться также в связи с тем значением и личностным смыслом, которые она имеет для самой формирующейся личности.

Подростковый возраст (от 11-12 – до 14-15 лет) является переходным главным образом в биологическом смысле, поскольку это возраст полового созревания, параллельно которому достигают в основном зрелости и другие биологические системы организма. В социальном плане подростковая фаза – это продолжение первичной социализации. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Психологически этот возраст крайне противоречив. Важнейшее психологическое новообразование возраста - чувство взрослости – представляет собой главным образом новый уровень притязаний, предвосхищающий будущее положение которого подросток фактически еще не

достиг. Отсюда типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании подростка [13].

Юношеский возраст (от 14-15 до 18 лет) представляет собой в буквальном смысле слова «третий мир», существующий между детством и взрослостью. Биологически – это период завершения физического созревания. Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет и особенности его психики. Перед юношами стоит задача социального и личностного самоопределения, которая означает не автономию от взрослых, а четкую ориентировку и определения своего места во взрослом мире. Это предполагает развитие интегративных механизмов самосознания, выработку мировоззрения и жизненной позиции, а также определенных психосексуальных ориентаций [21].

Юношеское самоопределение - исключительно важный этап формирования личности. Характеристики личностного самоопределения в раннем юношеском возрасте:

- 1) Цели в жизни.
 - 2) Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.
 - 3) Внешний локус контроля-Я (Я-хозяин жизни).
 - 4) Внутренний локус контроля - жизнь или управляемость жизни.
- Именно эти показатели характеризуют успешность процесса личностного самоопределения в ранней юности, оказывают важнейшее влияние на личностное развитие молодого человека.

Многие исследователи отмечают, что наибольшим достижением этого периода является бурное развитие рефлексии - осознания себя и возможных преобразований в окружении и самом себе. Благодаря развивающейся рефлексии закрепляются и совершенствуются осознаваемые установки личности, обретающие мотивирующую силу в организации и самоорганизации

поведения подростка и юноши. По мере все большей представленности установок личности и исповедуемых ею ценностей в рефлексивном опыте, растет значение влияния собственно личностных сил развития таких как самооценивание, самоприятие, принятие других, социальная направленность личности, стремление к доминированию, выраженность интернальности в решениях и действиях [12].

Перечисленные факторы личностного развития нашли свое отражение в понятии социально-психологической адаптации, которое все более распространяется в современной психологической и педагогической литературе.

Причины трудностей подростка и юноши, которые, по мнению авторов можно связать с трудностями освоения новых отношений, нового периода в жизни человека, множественны и могут быть представлены комплексами в самых различных сочетаниях. Многие исследователи, в первую очередь, выделяют трудно складывающиеся отношения с родителями и сверстниками, трудно осваиваемый процесс учения в школе, который трудно отдифференцировать от межличностных отношений со сверстниками, родителями и учителями, трудности, обусловленные развитием самосознания. Переживаемые трудности и проблемы подростка связаны с наиболее важными изменениями и психологическими новоприобретениями этого возраста. В то же время обнаруживаемые у подростка трудности не отражают целиком и полностью позиций и поступков юноши, к ним не могут быть сведены все устремления и проявления его активности. Психологическое новообразование ранней юности - личностное самоопределение - связано в первую очередь с трудностями формирования жизненных планов и личностных позиций [22].

В зарубежной психологии в качестве аналога понятия “личностное самоопределение” выступает категория “психосоциальная идентичность”, разработанная и введенная в научный оборот Э. Эриксоном. Центральным

моментом, сквозь призму которого рассматривается все становление личности в переходном возрасте, включая и его юношеский этап, является “нормативный кризис идентичности” [23]. Термин “кризис” употребляется здесь в значении поворотной, критической точки развития, когда в равной степени обостряются как уязвимость, так и возрастающий потенциал личности, и она оказывается перед выбором между двумя альтернативными возможностями, одна из которых ведет к позитивному, а другая к негативному его направлениям. Слово “нормативный” имеет тот оттенок, что жизненный цикл человека рассматривается как ряд последовательных стадий, каждая из которых характеризуется специфическим кризисом в отношениях личности с окружающим миром, а все вместе определяют развитие чувства идентичности.

Главной задачей, которая встает перед индивидом в ранней юности, по Эриксону, является формирование чувства идентичности в противовес ролевой неопределенности личностного “я”. Юноша должен ответить на вопросы: “Кто я?” и “Каков мой дальнейший путь?” В поисках личной идентичности человек решает, какие действия являются для него важными, и вырабатывает определенные нормы для оценки своего поведения и поведения других людей. Этот процесс связан также с осознанием собственной ценности и компетентности [7].

Важнейшим механизмом формирования идентичности является, по Эриксону, последовательные идентификации ребенка со взрослым, которые составляют необходимую предпосылку развития психосоциальной идентичности в подростковом возрасте. Чувство идентичности формируется у подростка постепенно; его источником служат различные идентификации, уходящие корнями в детство. Подросток уже пытается выработать единую картину мировосприятия, в которой все эти ценности, оценки должны быть синтезированы. В ранней юности индивид стремится к переоценке самого себя в отношениях с близкими людьми, с обществом в целом - в физическом, социальном и эмоциональном планах. Он трудится в поте лица, чтобы

обнаружить различные грани своей Я-концепции и стать, наконец, самим собой, ибо все прежние способы самоопределения кажутся ему непригодными [17].

Процесс подростковой индивидуации длится долго; он может не завершиться вплоть до самого позднего подросткового или раннего взрослого возраста. Этому процессу помогает, однако, зрелость когнитивных способностей, которые поддерживают ориентацию на реальность, против преобладания чувств вины, стыда, как и авторитета ранних интроектов и идеалов. Этот новый образ мыслей дает подростку способности к самосознанию; вместо того, чтобы быть эгоцентричным, он становится способным осознавать свои мотивы и яснее видеть себя в качестве объекта мысли. Таким образом, он приходит к новому чувству личной идентичности. Установление идентичности не имеет в подростковом возрасте ни начала, ни конца, ибо в течение всей жизни происходит добавление и исключение разнообразных, аспектов своего образа. Отличительной особенностью подросткового процесса формирования идентичности является то, что он впервые происходит в контексте физической зрелости тела и зрелой способности к логическому мышлению. Интеграция этого чувства зрелости с репрезентациями, идентификациями и идеалами прошлого, как и с репрезентациями будущих целей и возможностей, говорит об еще одном шаге в психической структурализации в направлении формирования целостной взрослой личности [24].

Психологические особенности подросткового возраста получили название "подросткового комплекса" [7]. Подростковый комплекс включает:

- ✓ чувствительность к оценке посторонних своей внешности, способностей, в сочетании с крайней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих;
- ✓ внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желание быть признанным и

оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование с сухим мудрствованием. Одной из основных причин психологических трудностей этого возраста является половое созревание, которое предопределяет неравномерность развития по различным направлениям. Характерной чертой этого возраста является пытливость ума, стремление к познанию, подросток жадно стремится овладеть как можно большим количеством знаний, при этом не обращая должного внимания на их систематичность. Суть "подросткового комплекса" составляют свои, свойственные этому возрасту и определенным психологическим особенностям - поведенческие модели, специфические подростковые поведенческие реакции на воздействия окружающей среды.

По мнению Э. Эриксона, в период с 12 до 18 лет личность окончательно определяется со своим жизненным сценарием. Роберт Хэвигхерст считает, что к моменту юношества личность должна решить такие важные задачи, как принятие своей внешности и умение владеть своим телом, формирование более зрелых отношений со сверстниками обоего пола, принятие соответствующей социально-сексуальной роли, достижение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых, готовность к трудовой деятельности, которая обеспечит экономическую независимость, готовность к вступлению в брак, появление желания нести социальную ответственность за собственное поведение, обретение системы ценностей и этических принципов [23].

Другими словами, за юношеский период личность должна стать готовой к принятию всех жизненных статусов. Наиболее эффективно решить эту задачу может личность, свободная от внутренней неловкости, тревожности и напряжения.

Понятие и происхождение застенчивости

Застенчивость – понятие многогранное, у нее очень много разновидностей. Первое письменное употребление данного слова отмечено около 1000 г. н. э. в англосаксонском стихотворении, где оно означало «легкий испуг». Словарь Уэбстера определяет застенчивость, как состояние «стеснения в присутствии других людей» [25]. В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В. И. Даля как «охотник застеняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый или стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям, робкий и молчаливый». Гипертрофированная и спроецированная вовне озабоченность собой и впечатлением, производимым на других, в переводе с английского означает «самосознательность», но чаще переводится как «застенчивость» [3].

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. Многим застенчивость не дает реализовать свои возможности, радоваться жизни и они использовали бы все возможное, чтобы избавиться от этой проблемы. Но есть и такие, которых не беспокоит их застенчивость, наоборот, они рады, что обладают этим замечательным качеством.

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 интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выигрышном положении. У них более развиты социальные навыки, хорошо заучены навыки общения. Они знают,

что нужно делать, чтобы угодить другим, быть признанным, продвинуться в своем положении. Если внутренне застенчивые люди талантливы, то они часто делают блестящую карьеру. Наибольшая часть застенчивых людей испытывают страх и неловкость при столкновении с определенными обстоятельствами и людьми. Это ситуативно-застенчивые люди. В основном, им не хватает социальных навыков и уверенности в себе. Есть хронически застенчивые люди – это такие индивидуумы, чей страх перед людьми не знает границ.

Природа застенчивости также разнообразна, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. А это, в первую очередь, незнакомцы (особенно противоположного пола) и начальство. О природе застенчивости существует много различных версий.

- Исследователи личности убеждены, что застенчивость передается по наследству, точно так же, как умственные способности или рост человека.

- Бихевиористы полагают, что застенчивым людям просто недостает социальных навыков, необходимых для полноценного общения с другими людьми.

- Психоаналитики говорят, что застенчивость – это не что иное, как симптом, выражение на сознательном уровне бушующих в подсознании глубинных психических противоречий.

- Некоторые детские психологи считают, что застенчивость нужно понимать в аспекте социальных установок: мы смущаемся, когда речь заходит о соблюдении общественных приличий.

- Социопсихологи утверждают, что застенчивость дает о себе знать с того момента, когда человек говорит себе: «Я застенчив», «Я застенчив, потому что считаю, себя таковым и потому что так думают обо мне другие» [25].

- Социологи связывают застенчивость с чувством личного неблагополучия и ищут корни его в экологии социального Я.

– Сторонники экзистенциальной психологии также подчеркивают связь застенчивости с чувством личной незащищенности, вызванной страхом быть отвергнутым другими людьми.

– В контексте развития эмоций и чувств человека застенчивость рассматривается то, как синоним человеческого страха то, как выражение чувства стыда

Фундамент застенчивости закладывается в детстве. В различных работах психоаналитической ориентации застенчивость связывается с отклонениями в развитии личности, то есть нарушении гармонии подсознания, «Я» и сверх «Я». У ребенка с детства формируется идеальный образ «Я» (Я идеал) через наблюдения за родителями и другими любимыми и вызывающими восхищение людьми. И он всегда присутствует вместе с ребенком. Чем больше дистанция между реальным «Я» и «Я - идеальным», тем больше ребенок будет переживать застенчивость, как только потерпит неудачу в попытке соответствовать идеальному – Я. И, конечно же, чем сильнее ребенок хочет жить в согласно идеальному – Я, тем уязвимее он становится для неудачи и, как следствие, крайней застенчивости. Один из возможных источников застенчивости может быть обнаружен, если проследить за ранним опытом общения с незнакомыми людьми. Застенчивость проистекает из ошибки познания, которая ведет к реакции на незнакомца как на знакомого человека. Если ребенок часто переживал неприятные ощущения, связанные с незнакомыми людьми, он постепенно понимает, что встреча с незнакомцем всегда вызывает застенчивость.

Из факторов социализации самым важным и влиятельным была и остается родительская семья, влияние которой ребенок испытывает раньше всего, когда он наиболее восприимчив. Семейные условия, включая социальное положение, род занятий, материальный уровень и уровень образования родителей, в значительной мере определяют жизненный путь ребенка. Кроме сознательного, целенаправленного воспитания, которое дают ему родители, на ребенка воздействует вся внутрисемейная атмосфера, причем

эффект этого воздействия накапливается с возрастом, преломляясь в структуре личности [26].

Нет практически ни одного социального или психологического аспекта поведения подростков и юношей, который не зависел бы от их семейных условий в настоящем или в прошлом.

Значительное влияние на личность юношей оказывает стиль их взаимоотношений с родителями, который лишь отчасти обусловлен их социальным положением [27].

Источники застенчивости: представления ребенка о самом себе, очередность рождения, чувствительность к застенчивости родителей и детей друг к другу, а также наследование застенчивости. Школа усугубляет проблему застенчивости, если учитель не чувствует застенчивости своих учеников. Те учителя, которые сами страдают застенчивостью, передают ее своим ученикам.

Объекты застенчивости

Возникает застенчивость в контексте ситуаций и контактов, которые хоть в какой-то степени являются эмоциональными, в которых индивид чувствителен к эмоциям, установкам, мнениям и действиям других. Объекты, способствующие появлению застенчивости, - это собственная личность, тело, любовь, работа, дружба, тесные межличностные отношения или короткие контакты, имеющие для человека особое значение. Застенчивость испытывается в ситуациях, где присутствуют интерес и удовольствие [9]. Внешность - важная сторона жизни. Старшеклассники, проводящие долгие часы перед зеркалом или уделяющие много внимания нарядам, делают это, в большинстве случаев, не из самодовольства, а из чувства тревоги. Броские наряды, привлекающие к себе внимание, - средство получить подтверждение, что опасения напрасны, что юноша или девушка «в порядке», что он (она) может привлекать и нравиться. Человек, уверенный в себе, в таком постоянном «подтверждении» не нуждается [28].

Одним из распространенных объектов, способствующих проявлению застенчивости, является собственная личность (или самосознание). Застенчивость заставляет человека испытывать повышенные чувства самосознания, самопонимания и самоконтроля. При этом все сознание человека заполняется им самим, и он осознает только те черты, которые кажутся ему сейчас неадекватными, неприличными. Застенчивый человек страдает низкой самооценкой и самоуважением, он превращает себя в объект самонаблюдения и самоанализа. Низкое самоуважение предполагает чувство неполноценности, ущербности, недостойности, что оказывает отрицательное воздействие на психическое самочувствие и социальное поведение личности. Для людей с пониженным самоуважением характерна общая неустойчивость «образов Я» и мнений о себе [29].

Повышенная склонность к самоанализу - наиболее характерная особенность застенчивого человека. Адекватное самосознание является ключевым понятием всех теорий здоровой личности и целью многих современных течений психотерапии. Однако, когда тенденция к самоанализу и самооценке становится навязчивой, это, наоборот, свидетельствует о некотором психическом нарушении. Такого рода сосредоточенность на себе может иметь характер как внешний, так и внутренний.

«Внешний» самоанализ отражает озабоченность человека тем, какое он производит впечатление: «Что обо мне подумают?»

При «внутреннем» самоанализе сознание направлено исключительно на самого себя.

Такого рода психоанализ сродни тому, который практиковал Зигмунд Фрейд. Но с одним исключением. Фрейд ставил перед собой задачу выяснить происхождение подобных мыслей и чувств и расшифровать их скрытый смысл. Целью такого самоанализа было освободить человека от невидимых барьеров, мешающих его нормальной жизнедеятельности, смягчить его отношение к пугающим внутренним импульсам. Для застенчивого же человека такой анализ

выступает самоцелью, парализуя действия, поскольку вся необходимая энергия уходит в переживания [3].

Застенчивость оказывает влияние на формирование характера. В.Н.Мясищев писал, что характер – это единство отношений и способа их осуществления [28]. При этом сами отношения он представлял как «целостную систему индивидуальных избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности». Эта система вытекает из всей истории развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия, его переживания [28].

В.И.Слабодчиков и Е.И. Исаев определяют характер «как совокупность устойчивых индивидуальных свойств человека, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливающих типичные для него способы поведения» [32]. Для застенчивого человека характерно поведение «избегания» потенциально неблагоприятных ситуаций, которое Е.П.Ильин назвал эгрессивным, а следовательно формирование таких черт характера как нерешительность, неуверенность и тревожность.

Самосознание как объект в подростковом и юношеском возрасте

Периодом возникновения сознательного “”я”, - пишет И.С.Кон , - “как бы постепенно ни формировались отдельные его компоненты, издавна считается подростковый и юношеский возраст ” Развитие самосознание - центральный психический процесс переходного возраста. Практически все отечественные психологи называют этот возраст “критическим периодом формирования самосознания” [4].

Самосознание определяет «внутреннюю позицию» личности. «Внутренняя позиция складывается из того, как ребенок на основе своего предшествующего опыта, своих возможностей, своих ранее возникших потребностей и стремлений относится к тому объективному положению, какое он занимает в жизни в настоящее время и какое положение он хочет занимать. Именно эта

внутренняя позиция обуславливает определенную структуру его отношения к действительности, к окружающим и к самому себе [13].

Развитие самосознания в подростковом и раннем юношеском возрасте настолько ярко и наглядно, что его характеристика и оценка значения для формирования личности в эти периоды практически едина у исследователей разных школ и направлений. авторы достаточно единодушны в описании того, как протекает процесс развития самосознания в этот период : примерно в 11 лет у подростка возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, одновременно происходит усиление его дифференцированности и обобщенности, что приводит в раннем юношеском возрасте (15-16 лет) к становлению относительно устойчивого представления о самом себе, Я-концепции; к 16-17 годам возникает особое личностное новообразование, которое в психологической литературе обозначается термином “самоопределение”. С точки зрения самосознания субъекта оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой, общественно значимой позиции [17].

Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское “я” еще не определено, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении.

Одним из основных механизмов самопознания подростком или юношей самого себя, своего внутреннего мира является личностная рефлексия. В отличие от логической рефлексии, направленной на решение задач, она понимается как

деятельность личного самопознания, как особый исследовательский акт, при котором человек не просто исследует свой внутренний мир, но при этом еще исследует и себя как исследователя. Феноменом личностной рефлексии являются рефлексивные ожидания, которые понимаются как представления человека о том, что о нем думают люди, составляющие круг его общения, другие люди.

Юношеская рефлексия есть, с одной стороны, осознание собственного “я” (“Кто я?”, “Какой я?” “Каковы мои способности?”, “За что я могу себя уважать?”), а с другой - осознание своего положения в мире (“Каков мой жизненный идеал?” , “Кто мои друзья и враги?”, “Кем я хочу стать?”, “Что я должен сделать, чтобы и я сам, и окружающий мир стали лучше?”). Первые, обращенные к себе вопросы, ставит, не всегда сознавая это, уже подросток. Вторые, более общие, мировоззренческие вопросы ставит юноша, у которого самоанализ становится элементом социально-нравственного самоопределения [30].

Трудность заключается в том, что ранняя юность, создавая внутренние условия, благоприятные для того, чтобы человек начал задумываться для чего он живет, не дает средств, достаточных для ее решения. Хорошо известно, что проблема смысла жизни не только мировоззренческая, но и вполне практическая. Ответ на нее содержится как внутри человека, так и вне его - в мире, где раскрываются его способности, в его деятельности, в чувстве социальной ответственности. А ведь это как раз и образует тот дефицит, который подчас весьма болезненно ощущается в юности. Таким образом, замыкаясь на самом себе, поиск смысла жизни как бы обречен на то, чтобы остаться лишь упражнением юношеского мышления. Это создает реальную опасность устойчивого эгоцентризма и ухода в себя, особенно у юношей с чертами невротизма или предрасположенного к нему в связи с особенностями предшествующего развития (низкое самоуважение, плохие человеческие контакты) [8].

Становление нового уровня самосознания в ранней юности идет по направлениям, выделенным еще Л.С.Выготским, - интегрированию образа самого себя, “перемещению” его “извне вовнутрь”. В этот возрастной период происходит смена некоторого “объективистского” взгляда на себя “извне” на субъективную, динамическую позицию “изнутри”.

В.Ф.Сафин характеризует это существенное различие во взгляде на себя младших и старших подростков следующим образом: подросток ориентирован прежде всего на поиск ответа, “каков он среди других, насколько он похож на них”, старший подросток - “каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от других и насколько он похож или близок к своему идеалу”. В.А.Алексеев подчеркивает, что подросток - это “личность для других”, в то время как юноша - “личность для себя”. Поэтому когнитивный компонент самосознания, образ Я, его формирование в раннем юношеском возрасте, напрямую связан как с эмоционально-оценочной составляющей, самооценкой, так и с поведенческой, регуляторной стороной Я-концепции [30].

В период перехода от подросткового к раннему юношескому возрасту в рамках становления нового уровня самосознания идет и развитие нового уровня отношения к себе. Одним из центральных моментов здесь является смена оснований для критериев оценки самого себя, своего “я” - они сменяются “извне вовнутрь”, приобретая качественно иные формы, сравнительно с критериями оценки человеком других людей. Именно в ранней юности (15-17 лет) на основе выработки собственной системы ценностей формируется эмоционально-ценностное отношение к себе, т.е. “оперативная самооценка” начинает основываться на соответствии поведения, собственных взглядов и убеждений, результатов деятельности [29].

В 15-16 лет особенно сильно актуализируется проблема несовпадения реального Я и идеального Я. По мнению И.С.Кона это несовпадение вполне нормальное, естественное следствие когнитивного развития. При переходе от

детства к отрочеству и далее самокритичность растет. Расхождение Я-реального и Я-идеального образов - функция не только возраста, но и интеллекта. У интеллектуально развитых юношей расхождение между реальным Я и идеальным Я, т.е. между теми свойствами, которые индивид себе приписывает, и теми, которыми он хотел бы обладать, значительно больше, чем у их сверстников со средними интеллектуальными способностями [8].

Проявления застенчивости

В проявлении застенчивости много общего с растерянностью и напряжением. Поэтому все они объединяются в одну группу, называемую в психологии эмоциональными нарушениями деятельности [33]. Любые эмоциональные нарушения деятельности могут отчетливо проявляться в психомоторной, интеллектуальной, вегетативной сфере. Нарушение этих сфер и определяет три основных вида проявления застенчивости; такие как

1. Внешнее поведение человека, сигнализирующее другим: «Я застенчив»,
2. Физиологические симптомы (покраснение лица, учащение сердцебиения, влажные ладони),
3. 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, не проявление 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 [32].

На физиологическом уровне застенчивые люди испытывают следующие ощущения: учащается пульс, сильно бьется сердце, выступает пот, а в животе появляется ощущение пустоты. Однако подобные реакции испытывают все люди при любом сильном эмоциональном потрясении. Отличительным физическим симптомом застенчивости служит покраснение на лице, которое невозможно скрыть. Но опять-таки все время от времени краснеют. 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 так далее.

Самое примечательное внутреннее ощущение застенчивого человека – неловкость. Неловкость – это внешнее проявление чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием [25]. 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, негативно окрашенный эгоцентризм.

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. Застенчивость сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко ощущением неудачи, поражения. Застенчивость убивает память, искажает восприятие.

Есть еще один вид застенчивости, когда она проявляется как непонятное чудачество, несвойственная данному человеку резкость, грубость даже наглость, свидетельствующие о том, что человек пытается любым способом скрыть от окружающих свои проблемы. Это так называемая гиперкомпенсация застенчивости [33].

Позитивные проявления застенчивости

На первый взгляд, застенчивость имеет для индивида только отрицательные последствия. Однако для некоторых она выполняет жизненно важные функции:

- 1 Фокусирует внимание на личности или на определенном аспекте личности и делает их предметом оценки.
- 2 Способствует мысленному «проигрыванию» трудных ситуаций, что приводит к усилению «Я» и уменьшению уязвимости личности.
- 3 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.
- 4 Застенчивость вызывает большее, чем другие эмоции, осознание собственного тела. Возникающая при застенчивости чувствительность к себе и к своему телу может выполнять определенные полезные функции. Более тщательное, выполнение правил гигиены, действия, направленные на улучшение внешности, способствуют повышению общительности.
- 5 Застенчивость усиливает самокритику и временное ощущение бессилия. Это способствует формированию более адекватной «Я» – концепции. Человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других.

- 6 Усиленное сопротивление переживанию застенчивости может облегчить развитие самостоятельности, индивидуальности и взаимную любовь[3].

Помимо этого, застенчивость играет немаловажную роль в развитии навыков и умений, необходимых для выживания индивида и общества. Наиболее подверженное застенчивости «Я» - это «Я» без знаний и умений. Во избежание застенчивости от своей никчемности индивид начинает развивать свои способности. Индивиды с более высокими и разносторонними способностями содействуют процветанию и усилению жизнеспособности общества.

Еще одно преимущество застенчивости в том, что человек становится разборчивее в своих взаимоотношениях с другими. Застенчивость дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы потом вести себя осмотрительно. Застенчивый человек также может быть уверен, что никто не посчитает его навязчивым, сверхагрессивным, претенциозным. Он может легко избежать межличностных конфликтов, его также ценят, как умеющего слушать.

«Сдержанный», «серьезный», «непритязательный», «скромный» - такие положительные оценки обычно дают застенчивым людям. Более того, в изысканной форме их манеры могут рассматриваться как «утонченные» и «светские». Застенчивость выставляет человека в выгодном свете: он производит впечатление человека осмотрительного, серьезного, анализирующего свои поступки. Она оберегает внутреннюю жизнь от постоянного вторжения и позволяет вкусить радость полного одиночества. Застенчивые не обижают ближних и не причиняют им боли так, как это зачастую делают люди властные.

Но самое интересное свойство застенчивости - ее анонимность. Она, словно маска, под прикрытием которой человек может оставаться неузнанными, не выделяться из толпы. В таких условиях люди нередко чувствуют себя свободными от многих запретов и поступают не так, как они «должны»

поступать. Их поведение освобождается от ограничений, обычно накладываемых общественными условностями.

Для одних людей застенчивость – суровый приговор без надежды на помилование, для других она – выбранный ими образ жизни [3].

Влияние застенчивости на общение подростка

Поведение застенчивого человека лишает его самого главного и необходимого в жизни – это социального и межличностного общения. Нет такого исследования старшего подросткового возраста, в котором не подчеркивалось бы, что основной потребностью подростка является стремление занять определенное место в обществе. Однако само по себе стремление занять определенное место в обществе вовсе не является специфической особенностью подросткового возраста. Как явствует из работ Л.С.Выготского, Д.Б.Эльконина, Л.И.Божович, Д.И.Фельдштейна, стремление занять новую социальную позицию характерно для всех межвозрастных переходов и представляет собой, собственно, один из механизмов этих переходов. Специфику следует искать в качественных особенностях той системы отношений, которая складывается в данном возрасте между ребенком и обществом. Специфика эта, помимо всего прочего, заключается также и в том, что, как справедливо отмечал еще П.П.Блонский, с каждым последующим возрастным этапом расширяется круг общения ребенка; это означает, что расширяется адресат этого общения, представленность в этом общении общества как целого. Кроме того, меняются также его содержание и средства. В старшем раннем юношеском возрасте таким адресатом становится общество в целом; юноша выходит на общение с обществом (шире - с миром человеческой культуры) напрямую [34].

Одна из главных тенденций юношеского возраста - смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений с взрослыми, то есть переориентация общения с родителей, учителей и, вообще, старших на ровесников. Общение в жизни подростков становится ведущей деятельностью и представляет для них самостоятельную ценность. В общении они воплощают потребность пережить

новый опыт, испытать себя в новой роли, расширить свое представление о себе, своих отношениях к другим, получить «ключ» к развитию своей личности. Чтобы облегчить свои коммуникативные трудности, подростки и юноши . Чтобы облегчить свои коммуникативные трудности, подростки и юноши используют целый ряд специфических хитростей, стратегических приемов. Понятие стратегического взаимодействия введено в науку известным американским социологом Эрвингом Гоффманом для обозначения ситуаций, в которых партнеры по общению улавливают, скрывают или открывают друг другу какую-то информацию о себе не прямо, а косвенно, с помощью специальных приемов и ухищрений [32]. Совместив эти идеи с теорией Пиаже, Дэвид Элkind отметил в общении юношей ряд особенностей. используют целый ряд специфических хитростей, стратегических приемов. Во-первых, будучи постоянно озабочены собой и, предполагая, что другие разделяют эту их озабоченность, подростки обычно действуют в расчете на некую воображаемую аудиторию. Во-вторых, преувеличивая свою уникальность и особенность, подростки часто создают себе «личный мир», вымышленную биографию, поддержание которой требует постоянных усилий [35]. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «Я» еще неопределено, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении. Поэтому подростковое общение часто является напряженным, неестественным, имеет двойной план. М.И.Лисина определяла потребность в общении как потребность в познании себя и другого, а продукт общения - как образ себя и другого. Всякое изменение образа «я» порождает изменение в образе другого (и наоборот) [36].

Юношеские группы удовлетворяют в первую очередь потребность в свободном, нерегламентированном взрослыми общении. Свободное общение — не просто способ проведения досуга, но и средство самовыражения,

установления новых человеческих контактов, из которых постепенно выкристаллизовывается что-то интимное, исключительно свое. Юношеское общение поначалу неизбежно экстенсивно, требует частой смены ситуаций и довольно широкого круга участников. Принадлежность к компании повышает уверенность подростка к себе и дает дополнительные возможности самоутверждения [37].

Для понимания психологических отличий дружбы взрослых людей от юношеской дружбы особенно важны три момента: относительное завершение формирования самосознания; расширение и дифференциация сферы общения и деятельности; появление новых интимных привязанностей.

Образ «Я», который у юноши еще только формируется, у взрослого человека уже сложился в определенную устойчивую структуру. Жизненный опыт позволяет ему более или менее реалистически оценивать себя, свои достижения и возможности. Взрослый человек научается соизмерять свои притязания с возможностями, его сознание более предметно, менее эгоцентрично, нежели юношеское, поэтому потребность в психологическом «зеркале» у него снижается. Функция самопознания, столь важная в юношеской дружбе, теперь отходит на задний план, и дружеское общение в значительной мере теряет свою исповедальность. Чтобы разрешить многие проблемы и трудности, обусловленные преувеличением собственной уникальности, непохожести на других, юноше иногда достаточно высказать их вслух, поделиться с другом. Проблемы, волнующие взрослого человека, значительно сложнее, простым разговором их не разрешить. Поэтому общение с друзьями имеет более предметный характер [38].

Хроническая застенчивость

Нарушение сознания своей психофизической, телесной идентичности — одно из тяжелейших психических расстройств. Одна из самых важных дифференциально-психологических характеристик личности — ее самоуважение, то есть обобщенное отношение личности к самой себе. Высокое самоуважение означает, что человек «принимает» уважает себя, положительно

относится к себе, низкое самоуважение означает острую неудовлетворенность собой, признание к себе, отрицательную оценку собственной личности.

Самоуважение – весьма устойчивая и важная черта тесно связанная с остальными свойствами личности. М. Розенберг нашел, что юноши с пониженным самоуважением характеризуются неустойчивостью образа «я», они обычно склонны «закрываться» от окружающих, представляя им какое-то «ложное лицо» [7]. Тем самым усиливается внутренняя напряженность. Такие юноши особенно ранимы и чувствительны ко всему, что, так или иначе, затрагивает их личность. Следствием этого становится склонность к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты. Чем ниже уровень самоуважения человека, тем более вероятно, он страдает от одиночества. Юноши с пониженным самоуважением принимают значительно меньшее участие в общественной жизни. Даже поставив перед собой цель, они не особенно надеются на успех, считая, что у них нет для этого необходимых данных.

По отношению к подросткам, их психическому развитию и судьбе, помимо социальной ситуации, существенное значение имеют особенности исторического времени, в котором проходит их жизнь. В кризисный период развития российского общества известный московский учитель А.Тубельский пишет в "Общей газете" "Старшие поколения - те, кому за 20, за 30 и больше, росли с идеалами и жизненными ценностями Их можно было принимать или не принимать, но они были И на этой основе каждое поколение так или иначе определяло свое будущее Жизнь сегодняшних подростков трагична в буквальном смысле. У них уже сложилось ощущение своей ненужности в обществе. Чем в основном озабочены родители и педагоги? Накормить, одеть, дать образование помочь поступить в институт. Зачем, ради чего; как жить дальше - на эти вопросы нет ответов ни у старших, ни у самих 11 - 16 летних" [7].

Понижение самоуважения и коммуникативные трудности снижают и социальную активность личности. Так, из крайне застенчивого человек постепенно превращается в хронически застенчивого. И здесь уже встают наиболее серьезные личные проблемы. Одна из таких проблем – алкоголизм. Застенчивые люди с помощью алкоголя пытаются преодолеть ощущение неадекватности, чужеродности в обществе, стать частью социальной группы. Подростки начинают принимать алкоголь, чтобы приспособиться к социальному давлению своих сверстников. Они стремятся стать частью группировки, не задумываясь о средствах достижения своей цели. Однако когда употребление алкоголя становится чрезмерным, люди выпадают из своих социальных групп. Алкоголь – это не решение проблемы застенчивости, а наоборот приобретение новой проблемы.

Другим проявлением хронической застенчивости является агрессия. Обычно застенчивые люди не склонны изливать переживания фрустраций в виде гнева, однако если индивид чрезмерно контролирует свои эмоции, это приводит к вспышкам безудержного гнева, и в свою очередь толкает человека на преступления. В худшем случае застенчивость принимает формы невроза – паралича сознания, который выражается в депрессии-результате неразряженной застенчивости. Появляется ощущение своей неполноценности, ненужности и никчемности. И как финальный шаг на пути самоунижения – самоубийство.

Таким образом, из анализа литературных источников можно сделать следующие выводы, направляющие ход исследования:

- Подростковый и юношеский возраст является неизбежно наиболее кризисным периодом развития, так как связан с обретением ребенком качественно нового «статуса взрослого»
- Застенчивость, а значит и связанные с ней проблемы, явление широко распространенное, но практически не изученное в контексте подросткового и юношеского возрастов

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: исследовать особенности личности застенчивого подростка и его психосоциальной адаптации во взаимосвязи с личностными и социальными факторами.

Объект исследования. Подростки мужского пола 14-16 лет представленные репрезентативной выборкой из средних школ г. Павлодара №№ 7, 22, 27, 28, 43.

Предмет исследования. Личностные, психологические и поведенческие особенности застенчивых подростков.

Цель исследования определила следующие основные задачи исследования:

- Формирование исследуемой и контрольной групп подростков по критериям случайной выборки.
- Выявление группы застенчивых подростков и определение распространенности их в общей популяции.
- Проведение сравнительного анализа застенчивых подростков и подростков, не являющихся застенчивыми.
- Выявление в группе застенчивых подростков подгрупп внешне застенчивых и внутренне застенчивых.
- Проведение психологического исследования застенчивых подростков по подгруппам, в контексте их личностных, социальных и психологических особенностей (по данным психологического тестирования и опросников).

Для изучения социально-психологических особенностей подростков мы использовали стандартные тесты: «Уровень субъективного контроля» (УСК приложение А), «Самоактуализационный тест» (САТ приложение Б) и «Стилевая саморегуляция поведения» (ССП приложение В).

Тест УСК содержит следующие шкалы:

1. Ио- шкала общей интернальности;
2. Ид – шкала интернальности в области достижений;

3. Ии – шкала интернальности в области неудач;
4. Ис – шкала интернальности в семейных отношениях;
5. Ип – шкала интернальности в производственных отношениях;
6. Им – шкала интернальности в области межличностных отношений;
7. Из – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

Исследование самооценок людей с разными типами субъективного контроля показало, что люди с низким УСК характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суетливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных.

Люди с высоким УСК считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми. Способными. Дружелюбными. Честными, самостоятельными, невозмутимыми. Таким образом, УСК связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, самоуважение, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

Самоактуализационный тест измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы Компетентности во времени и Поддержки. Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков - по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста. Шкалы теста:

1. Компетентности во времени (Тс)
2. Поддержки (I)
3. Ценностных ориентаций (SAV)

4. Гибкости поведения (Ex)
5. Сензитивности к себе (Fr)
6. Спонтанности (S)
7. Самоуважения (Sr)
8. Самопринятия (Sa)
9. Представлений о природе человека (Ns)
10. Синергии (Sy)
11. Принятия агрессии (A)
12. Контактности (C)
13. Познавательных потребностей (Cog)
14. Креативности (Cr)

Шкалы образуют следующие блоки:

1. Блок ценностей (шкалы 3 и 4)
2. Блок чувств (шкалы 5 и 6)
3. Блок самовосприятия (шкалы 7 и 8)
4. Блок концепции человека (шкалы 9 и 10)
5. Блок межличностной чувствительности (шкалы 11 и 12)
6. Блок отношения к познанию (шкалы 13 и 14)

Стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах. Оценить эти особенности позволяют шкалы теста ССП: планирования, программирования, оценивания результатов, гибкости и самостоятельности. Феномен стиля саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жиз-

ненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознаны. В силу универсальности функциональной структуры регуляции для самых разных видов психической активности и деятельности в стиле саморегуляции проявляется общая регуляторная основа индивидуальности, которая, является предпосылкой формирования конкретных стилей деятельности в различных ее видах.

Кроме того, для исследования нами были разработаны опросники для подростков (приложение Г), их родителей (приложение Д), а также для классных руководителей (приложение Е). В опросниках, на наш взгляд, отражены все стороны жизни и особенности личности подростка, оказывающие влияние на процессы его адаптации и социализации.

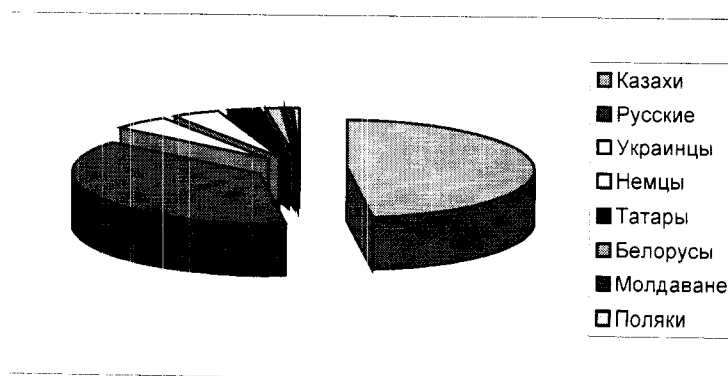
Сбор исследуемого материала проводился психологами, работающими с исследуемыми подростками и прошедшими тренинг. Для получения согласия родителей и учеников на исследование, в школах были проведены собрания, разъясняющие цели, задачи и значимость настоящей работы. Из полученных данных была создана электронная база данных, которая, в последствии, подверглась математически - статистическому анализу.

Характеристика общей группы подростков

В исследовании участвовали подростки мужского пола 14-16 лет (211 человек) различных национальностей (рис.1).

Рисунок 1

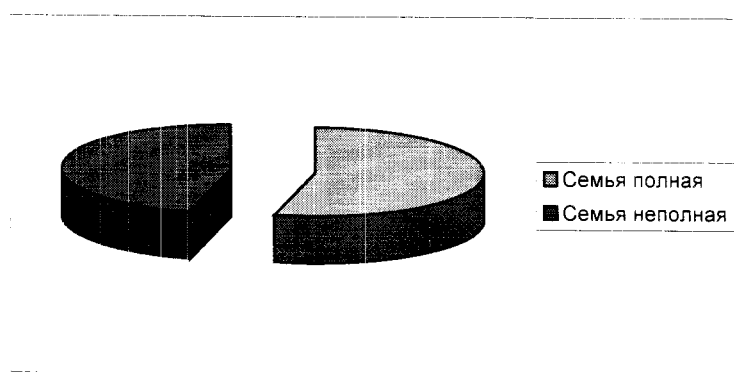
Распределение подростков общей группы по национальностям



Лишь 114 подростков исследуемой группы выросли в полной семье, что составляет 54% от всей выборки (рис.2).

Рисунок 2

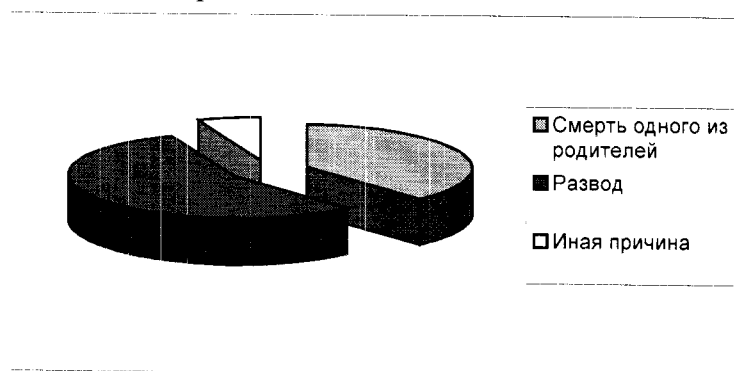
Распределение подростков по семейному составу



Причем в 38% случаев причиной неполной семьи является смерть одного из родителей. В 56% семей родители в разводе (рис. 3).

Рисунок 3

Причины неполных семей

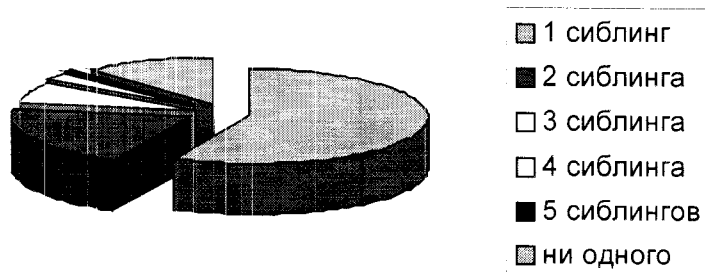


На вопрос, как часто встречаешься с отсутствующим родителем, 15% опрошенных ответили: «часто», 24% – «редко», и 61% совсем не встречаются

12% подростков не имеют ни одного родного брата или сестру. 56% ребят растут в семьях, где двое детей. 32% опрошенных семей имеют троих и более детей (рис.4). И только 1% опрошенных растут в многодетных семьях, имея 5 сиблингов.

Рисунок 4

Количество детей в семьях подростков общей группы



На вопросы об употреблении психоактивных веществ ответы подростков распределились следующим образом (таблица 1).

Таблица 1

Употребление подростками общей группы психоактивных веществ

ПАВ	Варианты ответов	Положительных исходов	Процентное значение
Никотин	Никогда не пробовал	70	33,2
	Пробовал один раз	41	19,4
	Пробовал несколько раз	29	13,7
	Иногда употребляю	9	4,3
	Употребляю регулярно	11	5,1
Алкоголь	Никогда не пробовал	56	26,5
	Пробовал один раз	41	19,7
	Пробовал несколько раз	46	21,8
	Иногда употребляю	19	9
	Употребляю регулярно	0	0
Наркотики	Никогда не пробовал	127	60,3
	Пробовал один раз	4	2,1
	Пробовал несколько раз	2	0,9
	Иногда употребляю	3	1,3

В первой главе настоящей работы уже отмечалась зависимость подростков от групп, к которым они относятся. Мы исследовали ближайшее окружение репрезентативной группы. Полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть друзей, с которыми проводят время исследуемые нами подростки, курят, употребляют алкоголь (таблица 2).

Таблица 2.

Употребление ПАВ друзьями подростков

Кто-нибудь из твоих друзей курит?	Кто-нибудь из твоих друзей употребляет алкоголь?	Кто-нибудь из твоих друзей употребляет наркотики?
116 (55%)	79 (37,4%)	7 (3,3%)

Являясь наиболее важным фактором социализации, семья, также, играет не последнюю роль в формировании вредных привычек. Особенно значима в этом плане роль отца, как социального образчика (таблица 3).

Таблица 3

Употребление ПАВ в семьях подростков

ПАВ	Члены семьи	Положительных исходов	Среднее значение %
Никотин	Мать	15	7,1
	Отец	74	35,1
	Брат/сестра	16	7,6
	Другие	13	6,2
Алкоголь	Мать	39	18,5
	Отец	59	28
	Брат/сестра	11	5,2
	Другие	13	6,2
Наркотики	Мать	0	0
	Отец	1	0,5
	Брат/сестра	0	0
	Другие	1	0,5

И это притом, что лишь 11.1% подростков отмечают, что имеют во всем свое мнение, независимое от мнения родителей и других взрослых. 56.4% опрошенных имеют свое мнение, но учитывают мнение старших. 11.1% чаще

полагаются на родителей и других взрослых. И лишь 3.4% детей ответили, что авторитет родителей и других взрослых является непререкаемым (таблица 4).

Таблица 4.

Зависимость мнения подростков от родителей и других взрослых

Мнение подростка	Положительных исходов	Среднее значение %
Я имею во всем свое мнение независимое от мнения родителей и других взрослых	23	10,9
Я имею свое мнение, но учитываю мнение старших	119	56,4
Чаще я полагаюсь на родителей и других взрослых	23	10,9
Для меня авторитет родителей и других взрослых является непререкаемым	7	3,3

Следовательно, подростки готовы прислушаться, и прислушиваются к мнению старших. Более того, результаты опросника «Стилевая саморегуляция поведения» (ССП) показали невысокий балл по шкале «Самостоятельность», что говорит о зависимости подростков от мнения и оценок окружающих. Планы и программы действий у подростков с низкими результатами по данной шкале разрабатываются несамостоятельно. Такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают постоянные сбои. В этой ситуации как нельзя, кстати, окажется поддержка значимого взрослого. Если она не последует, то, возможно, на ее место встанет значимая группа сверстников, возможно, асоциальной направленности.

Недостаточно высокие результаты показала шкала «Планирование» (Пл), что свидетельствует о том, что потребность в планировании собственной деятельности развита слабо, планы подвергаются частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, мало реалистично. Это говорит о том, что исследуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и, обычно, несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволила диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Низкий показатель по этой шкале у испытуемых выявил слабую сформированность процессов моделирования, что может привести к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств. Это, в свою очередь, проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации. Последствиям своих действий. У испытуемых с низким показателем по шкале (М), вероятнее всего, возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также приводит к неудачам.

Данные шкалы программирования (Пр) показали недостаточное умение и желание испытуемых продумывать последовательность своих действий. Судя по всему, субъекты предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, а действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Ор) охарактеризовала индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемыми себя и результатов своей деятельности и поведения. Результаты подсчета по шкале (Ор) показали, что испытуемые не замечают своих ошибок, не критичны к своим действиям. Субъективные критерии успешности не достаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Использование результатов шкалы «Гибкости» (Г) позволили нам диагностировать уровень сформированности регулярной гибкости, то есть, способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые репрезентативной выборки в

динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, вероятно, они с трудом привыкают к переменам жизни, смене обстановки и образу жизни. В таких условиях не смотря даже на сформированность процессов регуляции, субъекты не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррективы. В результате у таких испытуемых неизбежно возникнут регулярные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности (таблица 5).

Таблица 5

Стилевые особенности саморегуляции поведения подростков общей группы

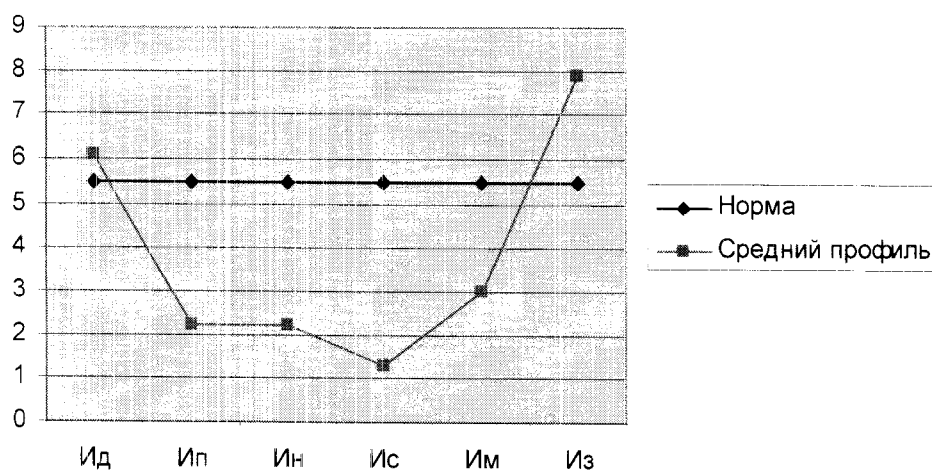
Шкалы теста ССП	Максимальное значение	Среднее значение
Гибкости (Г)	9	6,5
Моделирования (М)	9	5,6
Оценки результатов (ОР)	9	4,8
Планирования (Пл)	9	6,3
Программирования (Пр)	9	6
Самостоятельности (С)	9	5,6

С помощью теста УСК нами построен «Средний профиль УСК» репрезентативной выборки по шести шкалам :

1. Шкала интернальности в области достижений (Ид).
2. Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).
3. Шкала интернальности в области неудач (Ин).
4. Шкала интернальности в области семейных отношений (Ис).
5. Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).
6. Шкала интернальности в области здоровья и болезней (Из).

Рисунок 5

Средний профиль УСК



Таким образом, наглядно можно себе представить, что шкалы 1 и 2 свидетельствуют об интернальном типе контроля. Шкалы же 3, 4, 5, и 6 свидетельствуют об экстернальном типе контроля. Иными словами, высокий показатель по шкале (Ид) соответствует высокому уровню контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Подростки, в большинстве своем считают, что они сами добились всего хорошего, что было и есть в их жизни, и что способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Высокий Ип свидетельствует о том, что выбранные нами для исследования подростки, считают свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношений в коллективе и т. д.

В то же время низкий показатель по шкале Ин, указывает на то, что, исследуемые подростки склонны приписывать ответственность за отрицательные события и ситуации другим людям или считать эти события результатом невезения. Более того. Подростки репрезентативной выборки не могут, как показывает шкала Им, активно формировать свой круг общения.

Еще более низкий показатель по шкале Ис указывает на то, что объекты исследования считают не себя, а своих близких причиной значимых ситуаций, возникающих в семье.

То же самое можно сказать и об отношении исследуемой группы к своему здоровью. Подростки считают здоровье и болезни результатом случая и надеются на то, что выздоровление, в случае болезни, придет в результате действия других людей, прежде всего врачей. Об этом свидетельствует показатель по шкале Из.

Используя популярную теорию самоактуализирующейся личности А. Маслоу, нами было предпринята попытка изучения степени и характера самоактуализации исследуемой группы подростков. Результаты одной из базовых шкал «Самоактуализационного теста» (САТ) – шкалы поддержки, или внутренней опоры (I) показали достаточно высокую степень зависимости, конформности, несамостоятельности подростков репрезентативной выработки (по А.Рейсману – “извне направляемая” личность), внешнего локуса контроля. Нам кажется очень информативной эта шкала, так как само по себе понятие самоактуализации синтетично, оно включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности. В одной из своих работ А. Маслоу определяет самоактуализацию как «...стремление к самоосуществлению, точнее, точнее тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенции. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более и более тем, кем он способен стать»[32].

Вызывает настороженность тот факт, что результаты шкалы Компетентности во времени (Тс) показали недостаточно высокий результат для подростков этого возраста. Из чего можно сделать вывод, что подростки репрезентативной выборки ориентированы лишь на один из отрезков временной шкалы (прошое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Ряд эмпирических исследований свидетельствуют о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития[45].

Недостаточно высокие баллы по шкалам Ценностных ориентаций (SAV) и Экзистенциальности (Ex), которые, объединяясь, образуют блок ценностей, показали в какой степени субъекты разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности. Кроме того, стала возможной диагностика степени гибкости субъектов в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способности быстро и адекватно реагировать на меняющуюся ситуацию.

Шкалы Реактивной чувствительности (Fr) и Спонтанности (S), которые составляют в нашем исследовании блок чувств, показывают, что субъекты достаточно хорошо осознают собственные чувства, однако боятся вести себя естественно и раскованно, опасаются демонстрировать окружающим свои эмоции.

Интересным кажется тот факт, что шкала Самоуважения (Sr) показывает достаточно высокую способность субъектов ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. В то время, как шкала Самопринятия (Sa) регистрирует довольно низкую степень принятия исследуемыми себя такими, какие есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Высокий балл по шкале представлений о природе человека (Nc) свидетельствует о склонности подростков репрезентативной выборки воспринимать природу человека в целом как положительную (люди в массе своей скорее добры) и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т. д. антагонистическими и непреодолимыми. Однако, шкала Синергии (Sy), которая очень близка по содержанию (Nc), определяет недостаточно высокую способность объектов исследования к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

С помощью теста САТ выявлено, что подростки репрезентативной группы в целом способны принимать свое раздражение, гнев и агрессивность

как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, здесь речь не может идти об оправдании своего антисоциального поведения (см. шкалу Принятия агрессии). Шкала контактности. Которая вместе со шкалой Принятия агрессии составляет блок межличностной чувствительности, характеризует способность исследуемых объектов к достаточно быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально - насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект – субъектному общению (таблица 6).

Таблица 6

Результаты САТ

Шкалы САТ	Максимальный результат	Среднее значение
Компетентности во времени (Тс)	17	11
Поддержки (I)	91	68
Ценностных ориентаций (SAV)	20	15,7
Гибкости поведения (Ех)	24	16,7
Сензитивности к себе (Fr)	13	11,9
Спонтанности (S)	14	9,2
Самоуважения (Sr)	15	11,3
Самопринятия (Sa)	21	11,9
Представлений о природе человека (Ns)	10	9,7
Синергии (Sy)	7	5,1
Принятия агрессии (A)	16	13,2
Контактности (C)	20	26,7

Таким образом, анализ результатов исследования общей группы позволил выделить синтезированные психосоциальные параметры подростков репрезентативной выборки. Говоря словами А.В. Мудрик, мы имеем дело с «людьми выросшими, но еще не взрослыми, информированными, но еще не компетентными, увлекающимися, но еще не увлеченными. Некоторая поверхностность не недостаток, а возрастная черта ранней юности»[44].

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сравнительный анализ психосоциальных особенностей застенчивых подростков и подростков, не являющихся застенчивыми

В группе «застенчивые» выявлено 39 подростка, что составляет 18.5 % от общего числа исследуемых, при этом, лишь 51 ребят (24,2%) совсем не имеют признаков застенчивости, в то время как остальных (57,3%) можно назвать ситуативно-застенчивыми, так как у них присутствуют некоторые характеристики застенчивости, что свидетельствует о распространенности явления (рис.6).

Рис. 6



По национальному признаку застенчивые подростки представлены 45.7% казахов, 39.9% русских, украинцев 8.6%, татар и немцев по 2.9% - соотношение наблюдаемое нами в общей группе, то есть, кросскультуральный анализ не показал ожидаемой картины зависимости формирования застенчивости от принадлежности к определенной этнической группе. По-видимому, этнокультуральные особенности в современном обществе сглаживаются неизбежным взаимным влиянием традиций народов проживающих в одном государстве.

Более информативными оказались результаты исследования личностных особенностей. Так сравнительный анализ показал, что застенчивые подростки чаще, чем их незастенчивые сверстники переживают длительные (2 недели и

более) периоды снижения настроения (72,1% и 8.8% соответственно), периоды апатии, безынициативности и грусти (90.5% и 15.8%). Застенчивые подростки в 83.7% случаев более замкнуты и менее общительны, тогда как незастенчивые, лишь в 8.9% случаев (таблица 7).

Таблица 7

Сравнительный анализ настроения и общительности застенчивых и незастенчивых подростков

	Застенчивые подростки Среднее значение, (достоверный интервал)	Незастенчивые подростки Среднее значение, достоверный интервал	P
Отмечается сниженное настроение в течение 2-х недель и болеет: нет	27.9% (+/-13.4%)	91.2% (+/-7.3%)	<0.01
Редко	39.5% (+/-14.6%)	8.8% (2.9<>19.6%)	<0.01
Часто	32.6% (+/-14%)	0% (0<>6.6%)	<0.01
Отмечаются периоды апатии, безынициативности, грусти: нет	9.5% (2.5<>22.9%)	84.2% (+/-9.5%)	<0.01
редко	59.5% (+/-14.8%)	15.8% (+/-9.5%)	<0.01
часто	31% (+/-14%)	0% (0<>6.6%)	<0.01
Становился более замкнутым, менее общительным: нет	16.3% (+/-11%)	91.1% (+/-7.5%)	<0.01
редко	55.8% (+/-14.8%)	8.9% (2.9<>19.9%)	<0.01
часто	27.9% (+/-13.4%)	0% (0<>6.6%)	<0.01

Неумение ставить цель и добиваться ее, неспособность застенчивого подростка планировать время и нагрузки, конструктивно реагировать на критику, что видно по приведенным данным (таблица 8), в конечном итоге, сказывается на процессах школьной адаптации и социализации подростка. И это проявляется в

снижении успеваемости, повышенной утомляемости, усталости, вялости и асоциальном поведении (таблица 9).

Таблица 8

Сравнительный анализ работоспособности, собранности и целеустремленности застенчивых и незастенчивых подростков

Наименование	Застенчивые дети (n=39) Сред.знач. Довер.интервал	Незастенчивые дети (n=51) Сред.знач. Довер.интервал	P
Отмечается повышенная утомляемость, усталость, вялость: нет	11.6% (3.5<>25.4%)	78.6% (+/-10.7%)	<0.01
часто	53.5% (+/-14.9%)	0% (0<>6.6%)	<0.01
Бывает дезорганизованным: нет	23.8% (+/-12.9%)	84.2% (+/-9.5%)	<0.01
редко	40.5% (+/-14.8%)	8.8% (2.9<>19.6%)	<0.01
часто	35.7% (+/-14.5%)	7% (2.3<>17%)	<0.01
Организован, собран	18.6% (+/-11.6%)	82.8% (+/-9.7%)	<0.01
Умеет планировать время и нагрузки	11.6% (3.5<>25.4%)	82.8% (+/-9.7%)	<0.01
Способен сам ставить себе цель и, как правило, добивается ее	34.9% (+/-14.2%)	86.2% (+/-8.9%)	<0.01
Способен контролировать свои эмоции	72.1% (+/-13.4%)	93.1% (81.4<>97%)	<0.01
Конструктивно реагирует на критикой извлекает полезное из ситуации	37.2% (+/-14.4%)	89.7% (+/-7.8%)	<0.01
Способен быстро справиться и мобилизовать себя в случае неудачи	34.9% (+/-14.2%)	93.1% (81.4<>97%)	<0.01
Отмечается легкость и активность в новых знакомствах, стремление к новым впечатлениям	39.5% (+/-14.6%)	72.4% (+/-11.5%)	<0.01

Таблица 9

Сравнительный анализ способов реагирования и типичных эмоций застенчивых и незастенчивых подростков

Наименование	Застенчивые дети Сред.знач. (Довер.интервал)	Незастенчивые дети Сред.знач. (Довер.интервал)	P
Периоды тревожности, тревоги, ажитации: нет	11.6% 3.5<>25.4%	94.7% (83.7<>97.7%)	<0.01
Редко	46.5% +/-14.9%	5.3% (1.7<>14.4%)	<0.01
Часто	41.9% +/-14.7%	0% (0<>6.6%)	<0.01
Страх выхода к доске, волнение при ответах: нет	14% +/-10.4%	68.4% (+/-12.1%)	<0.01
Часто	44.2% +/-14.8%	3.5% (1.2<>11.8%)	<0.01
Избегает конфликтных ситуаций: нет	19% +/-11.9%	40.4% (+/-12.7%)	<0.05
Находит предлоги, чтобы избежать зачетных занятий, контрольных: нет	20.9% +/-12.2%	77.2% (+/-10.9%)	<0.01
часто	41.9% +/-14.7%	3.5% (1.2<>11.8%)	<0.01
Агрессивное поведение, посягает на права других: нет	65.1% +/-14.2%	91.2% (+/-7.3%)	<0.01
редко	25.6% +/-13%	1.8% (0.6<>9.2%)	<0.01
Провокационные вопросы направленные на дискредитацию учителя: нет	72.1% +/-13.4%	93% (81.1<>97%)	<0.01
Редко	25.6% +/-13%	3.5% (1.2<>11.8%)	<0.01
Нарушает дисциплину в школе, вне школы: нет	44.2% +/-14.8%	93% (81.1<>97%)	<0.01
редко	44.2% +/-14.8%	0% (0<>6.6%)	<0.01
Прогулы занятий, драки со сверстниками, вандализм: редко	18.6% +/-11.6%	3.5% (1.2<>11.8%)	<0.05
Снизилась успеваемости в этом году, стало трудно учиться	83.7% +/-11%	15.5% (+/-9.3%)	<0.01
Имел приводы в милицию	14% +/-10.4%	1.7% (0.6<>9.1%)	<0.05
Бывают бурные эмоциональные реакции нехарактерные для его личности	27.9% +/-13.4%	8.6% (2.9<>19.3%)	<0.05

Бывают реакции протеста в грубой, демонстративной форме	25.6% (+/-13%)	8.6% (2.9<>19.3%)	<0.05
---	----------------	-------------------	-------

Кроме того, в таблице 6 нас заинтересовал тот факт, что застенчивым подросткам, свойственны признаки агрессивности. После того, как в репрезентативной выборке были выделены агрессивные подростки, выяснилось, что абсолютное большинство из них имеют признаки застенчивости (таблица 10).

Таблица 10

Распространенность застенчивости в группах агрессивных подростков

Агрессивные подростки	Из них застенчивых	
	Положительных исходов	Среднее значение %
Гетероагрессивные подростки (n=76)	69	90,8
Аутоагрессивные подростки (n=48)	48	72,1

Подростки неудовлетворены собой, их неудовлетворенность переносится на окружающий мир. Ш. Бюлер отметила: "Они чувствуют, что их состояние безрадостно, что их поведение дурно, что их требования и бессердечные поступки не оправдываются обстоятельствами, они хотят стать другими, но их тело, их существо не подчиняется им. " "Они должны бушевать и кричать, проклинать и насмехаться, хвастаться и сердиться, даже если они сами замечают странность и некрасивость своего поведения". Безрадостным называет Ш. Бюлер это время для зреющего человека. Подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присовокупляются разочарования. "Всюду воспринимается прежде всего отрицательное", - указывает Ш. Бюлер. Как наиболее обычные способы поведения она описывает "пассивную меланхолию" и "агрессивную самозащиту". Следствие всех этих явлений - общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активно враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки /7/.

Подростковое "чувство взрослости"— это, главным образом, новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически не достиг. Для подростка очень важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения не была детской.

У подростков субъективный образ "Я" складывается в большей степени от мнения окружающих. Обязательным компонентом самосознания является самооценка. Часто у подростков самооценка неадекватна: она либо имеет склонность к повышению, либо самооценка значительно снижена. В результате наших исследований выяснилось, что застенчивые подростки более склонны завышать или занижать уровень притязаний и самооценку (таблица 11), что заставляет их либо манипулировать другими, лгать и изворачиваться, либо быть зависимыми от мнения окружающих, чрезмерно обидчивыми и поддаваться чужому влиянию (таблица 12).

Таблица 11

Сравнительный анализ самооценки и уровня притязаний застенчивых и незастенчивых подростков

Наименование	Застенчивые дети (n=39) Сред.знач. Довер.интервал ср.	Незастенчивые дети (n=51) Сред.знач. Довер.интервал ср.	P
Самооценка и уровень притязаний завышены	67.4% +/-14%	15.5% +/-9.3%	<0.01
Самооценка и уровень притязаний занижены	34.9% +/-14.2%	19% +/-10.1%	

Таблица 12

Сравнительный анализ личностных особенностей застенчивых и незастенчивых подростков

Наименование	Застенчивые дети (n=39) Сред.знач. Довер.интервал ср.	Незастенчивые дети (n=51) Сред.знач. Довер.интервал ср.	P
В ответ на критику замыкается	46.5% +/-14.9%	1.7% 0.6<>9.1%	<0.01
Зависим от мнения окружающих	62.8% +/-14.4%	12.1% +/-8.4%	<0.01
Лжив, изворотлив	37.2% +/-14.4%	6.9% 2.3<>16.8%	<0.01
Склонен оправдывать поведение в свою пользу	86% +/-10.4%	46.6% +/-12.8%	<0.01
Отмечается категоричность суждений не на чем не основанная	39.5% +/-14.6%	13.8% +/-8.9%	<0.01
Легко поддается чужому влиянию	60.5% +/-14.6%	10.3% +/-7.8%	<0.01
Чрезмерно обидчив из за явно незначительных поводов	62.8% +/-14.4%	3.4% 1.1<>11.6%	<0.01

И, наверное, поэтому застенчивые подростки в 20% случаев считают, что в их возрасте сексуальные отношения должны быть регулярными, тогда как их сверстники менее категоричны: 60% из них считают, что сексуальных отношений в их возрасте может и не быть и только мнение 2.2% совпадает с мнением застенчивых. По-видимому, застенчивый подросток с коммуникативными проблемами считает наличие сексуального партнера неким признаком популярности, а отсутствие такового, расценивает как личную проблему, тогда как для обычного подростка эти вопросы не являются столь актуальными.

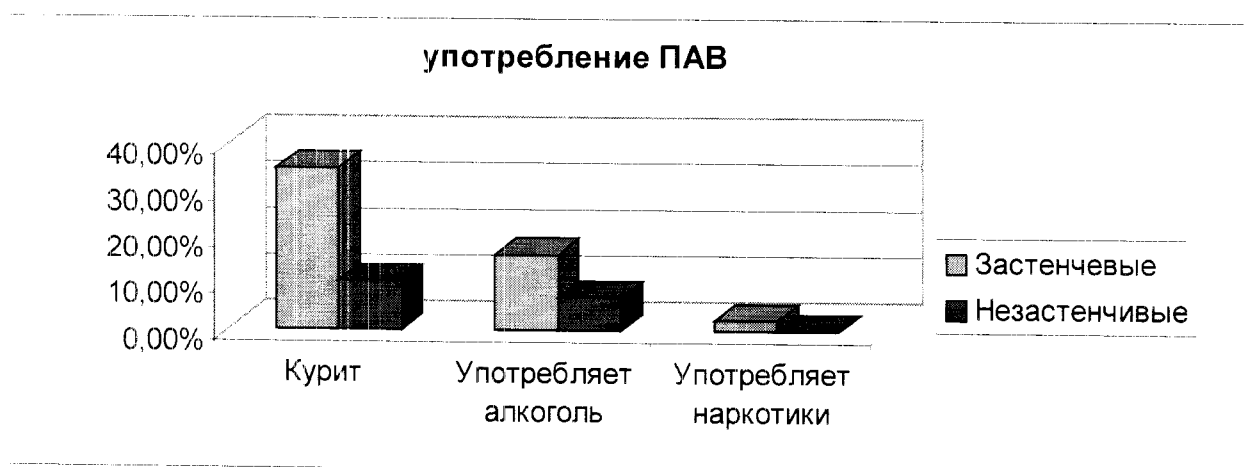
Влюбленность, возникающая в этом возрасте, по мнению Э. Эриксона, первоначально не носит сексуального характера. "В значительной степени юношеская влюбленность есть попытка прийти к определению собственной идентичности путем проекции собственного первоначально не отчетливого образа на кого-то другого и лицезрения его уже в отраженном и проясненном виде, - считает Э. Эриксон. - Вот почему проявление юношеской влюбленности во многом сводится к разговорам", - писал он /15/.

Э Шпрангер попытался понять одно из самых глубоких переживаний в жизни человека - любовь и ее проявления в подростковом и юношеском возрасте. Он дал психологическое описание двух сторон любви - эротики и сексуальности, которые в качестве переживаний глубоко отличаются друг от друга и, по Э. Шпрангеру, принадлежат к разным слоям психики. Первоначально эстетическая любовь, или эротика, считает Э. Шпрангер, это единение с другой психикой, вчувствование в нее, осуществляемое через посредство ее видимого обнаружения во внешнем телесном образе, Э Шпрангер выделяет три ступени эротических переживаний. Первая - вчувствование, когда юный человек по мере своего созревания научается воспринимать внутреннюю, одухотворенную красоту. Вторая - психическое понимание, которое "воспринимает другого как духовное образование, как определенную осмысленную форму". И третья - понимающая симпатия - "созвучие душ, покоящееся на эстетическом отношении, но основывающееся также и на совместном переживании глубоких ценностей". То есть, акцентируя внимание на сексуальной стороне взаимоотношений между полами, подросток подтверждает незрелость, «однобокость» своего уровня половой идентификации[7].

По данным опроса классных руководителей, застенчивые подростки чаще, чем их ровесники прибегают к употреблению психоактивных веществ (рисунок 7). Подростки начинают курить, принимать алкоголь, чтобы приспособиться к социальному давлению своих сверстников. Они стремятся стать частью группировки, не задумываясь о средствах достижения своей цели. Для застенчивого подростка очень важно быть «принятым» группировкой. Юношеское общение поначалу неизбежно экстенсивно, требует частой смены ситуаций и довольно широкого круга участников. Принадлежность к компании повышает уверенность подростка в себе и дает дополнительные возможности самоутверждения. Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Изолированность подростка

от группы, может вызывать фрустрацию и быть фактором повышенной тревожности [36].

Рисунок 7



Тот факт, что мамы застенчивых подростков курят в 15.6% случаев, а мамы незастенчивых не курят (0%), по-видимому, нужно расценивать как подтверждение того, что застенчивые родители формируют это качество у своих детей. Застенчивые девушки прибегают к «помощи» сигареты, чтобы облегчить доступ к общению с ровесниками противоположного пола. Для незастенчивых девушек курение не выполняет такой роли, поэтому они, либо вообще не начинают курить, либо отказываются от этой привычки.

Таким образом, у застенчивых подростков более выражены признаки подросткового комплекса[7], они острее переживают дискомфорт, связанный с рассогласованием физиологического и психологического возраста. Застенчивому подростку сложнее сформировать адекватную самооценку, а значит, в конечном итоге, определиться со своим жизненным сценарием. Склонность застенчивых подростков к агрессии, придает общественную значимость необходимости профессиональной коррекции застенчивости.

Сравнительный анализ групп внешне застенчивых и внутренне застенчивых подростков

При сравнении результатов исследования по тестам УСК, САТ и ССП различия выявились после того, как в группе застенчивых были выделены подгруппы внешне застенчивых и внутренне застенчивых. Первых оказалось 13 человек, то есть 33,3 %, а вторых 26, то есть 66,7%. Так по шкалам моделирования (ССП) и интернальности в области межличностных отношений (УСК) у внешне застенчивых подростков показатели достоверно повышены (6.6 и 5.2 соответственно), а у внутренне застенчивых – низкие (4.8 и 2.1 соответственно). Что можно расценивать как чрезмерную самонадеянность внешне застенчивых и неуверенность внутренне застенчивых участников исследования. Подросток стремится к самостоятельности, но в проблемных жизненных ситуациях он старается не брать на себя ответственность за принимаемые решения, и ждет помощи со стороны взрослых.

Деление застенчивых подростков на подгруппы позволило, также, проанализировать влияние семейных отношений на формирование застенчивости, так в семьях внешне застенчивых подростков принято чаще проводить свободное время с детьми, и внимательнее относиться к капризам и тревожности маленького ребенка (таблица 13). Проекция же семейных взаимоотношений и установок служат подростку ориентиром в повседневной жизни и межличностных контактах. Можно предположить, что в семьях, где подросток обделен вниманием взрослых, где нет доверительных взаимоотношений - формируется чувство враждебности ко всему окружающему миру. Учитывая непростую социально-экономическую обстановку в обществе, ее нестабильность и неуверенность в завтрашнем дне у подавляющего большинства взрослого населения - повышенный фон тревожности, к сожалению, становится нормой. Дети, более тонко чувствующие атмосферу окружения, не могут не принять это как естественное состояние[67].

Таблица 13

Особенности семейных взаимоотношений внешне застенчивых и внутренне застенчивых подростков

	Внутренне застенчивые Сред.знач. Довер.интервал	Внешне застенчивые Сред.знач. Довер.интервал	P
Вы вместе всей семьей проводили свободное время с 4 до 16 лет жизни ребенка: единичные случаи	4.3% 0.6<>22%	0% ?n<10	
редко	4.3% 0.6<>22%	25% ?n<10	
периодически	60.9% +/-19.9%	12.5% ?n<10	<0.05
часто	30.4% +/-18.8%	62.5% ?n<10	
Если ваш ребенок кричал (когда он не был голоден): Вы давали ему выкрикаться, после успокаивали, укачивали: единичные случаи	0% 0<>16.4%	33.3% ?n<10	<0.05
Редко	9.5% 1<>31.5%	0% ?n<10	
Периодически	9.5% 1<>31.5%	0% ?n<10	
Часто	14.3% 2.8<>36.7%	0% ?n<10	
Если ваш ребенок кричал (когда он не был голоден): Вы, стараясь его успокоить, давали ему грудь, пустышку, соску: никогда	22.7% 6.9<>44.9%	0% ?n<10	
единичные случаи	9.1% 1.1<>30.2%	16.7 ?n<10	
редко	13.6% 2.7<>35.5%	0% ?n<10	
периодически	4.5% 0.5<>23%	50% ?n<10	<0.05
часто	50% +/-20.9%	33.3% ?n<10	

Кроме того, внешне застенчивым подросткам в 88.9% случаев назначают обязательное время возвращения домой, тогда как у незастенчивых подростков этот показатель равен 53.3%, а у внутренне застенчивых – 46.2%. Что можно расценить как гиперопеку, в первом случае и, некоторое безразличие, – в последнем.

Сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля – гипоопека – неблагоприятный вариант семейных отношений.

Подросткам позволяется делать все, что им вздумается, их делами никто не интересуется. Поведение становится неконтролируемым. А подростки, как бы они иногда не бунтовали, нуждаются в родителях как в опоре, они должны видеть образец взрослого, ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться.

Гиперопека – излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, - приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками.

Внешне застенчивые подростки менее дисциплинированы, более категоричны и дезорганизованы. Внутренне застенчивые подростки способны контролировать свои эмоции, замыкаются в ответ на критику, а значит склонны к эгрессивному поведению. (таблица 14). Таким образом, застенчивость подростков первой группы больше ощущают на себе окружающие, в то время как для второй группы это, в большей степени, является скрытой личной проблемой.

Таблица 14

Сравнительный анализ личностных особенностей внешне застенчивых и внутренне застенчивых подростков

	Внутренне застенчивые Сред.знач. Довер.интервал	Внешне застенчивые Сред.знач. Довер.интервал	Р
Находит предлоги, чтобы избежать зачетных занятий, контрольных: нет	31% +/-16.8%	0% 0<>24.4%	<0.05
Нарушает дисциплину в школе, вне школы: нет	55.2% +/-18.1%	21.4% 4.3<>51.9%	<0.05
Бывает дезорганизованным: нет	35.7% +/-17.7%	0% 0<>24.4%	<0.05
Редко	35.7% +/-17.7%	50% +/-26.2%	
Часто	28.6% +/-16.7%	50% +/-26.2%	

Способен контролировать свои эмоции	86.2% 66.6<>94.9%	42.9% +/-25.9%	<0.01
В ответ на критику замыкается	58.6% +/-17.9%	21.4% 4.3<>51.9%	0.05
Пытается использовать ситуацию для своих целей	41.4% +/-17.9%	85.7% 54.7<>97.5%	<0.01
Склонен манипулировать другими	17.2% 4.8<>35.9%	64.3% 34<>87%	<0.01
Самооценка и уровень притязаний занижены	48.3% +/-18.2%	7.1% 0<>34.5%	<0.01
Отмечается категоричность суждений не на чем не основанная	20.7% +/-14.7%	78.6% 47.1<>95.7%	<0.01

Юношеский возраст - наиболее важный период развития, на который приходится основной кризис идентичности. За ним следует либо обретение "взрослой идентичности", либо задержка в развитии, то есть "диффузия идентичности".

Интервал между юностью и взрослым состоянием, когда молодой человек стремится (путем проб и ошибок) найти свое место в обществе, Э. Эриксон назвал "психическим мораторием"[23]. Острота этого кризиса зависит как от степени разрешенности более ранних кризисов (доверия, независимости, активности и др.), так и от всей духовной атмосферы общества. Непреодоленный кризис ведет к состоянию острой диффузии идентичности, составляет основу социальной патологии юношеского возраста. Синдром патологии идентичности по Э. Эриксону: регрессия к инфантильному уровню и желание как можно дольше отсрочить обретение взрослого статуса; смутное, но устойчивое состояние тревоги; чувство изоляции и опустошенности; постоянное пребывание в состоянии чего-то такого, что сможет изменить жизнь; страх перед личным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола; враждебность и презрение ко всем признанным общественным ролям, вплоть до мужских и женских ("унисекс"); презрение ко всему американскому и иррациональное предпочтение всего

иностранного (по принципу "хорошо там, где нас нет"). В крайних случаях имеет место поиск негативной идентичности, стремление "стать ничем" как единственный способ самоутверждения[7].

Таким образом, деление исследуемой группы на внешне застенчивых и внутренне застенчивых позволило проследить некоторые особенности семейного взаимодействия, влияющие на формирование застенчивости, а также выделить синтезированные параметры обеих групп подростков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ

Необходимо ввести в психологическую службу методы диагностики застенчивости. Получить представление о специфике и причинах трудностей ученика в обучении чаще всего сегодня можно от учителя или школьного психолога. Пока школа у нас в стране по всем своим параметрам определялась государственными нормативными актами и партийной идеологией, потребность в разработке и применении в школе личностных диагностических методик не возникала. Вместе с тем в психолого-педагогической практике Америки и других стран личностное тестирование развито очень широко. Принципиальный поворот нашего общества к реалиям рыночной экономики с неизбежностью поставил вопрос о применении личностного тестирования к учащимся. Можно с полной уверенностью предполагать, что потребность в изучении личностных особенностей и личностного развития в возрастном плане будет у нас в стране с каждым годом возрастать. Почти все типы существующих тестов, разработанных для взрослых, имеют свои аналоги для детей разных возрастных групп и активно используются в образовании многих стран. Одним из примеров современного личностного опросника, активно применяемого в образовании, является "Контрольный перечень проблем" Муни. Он предназначен главным образом для определения проблем при групповом обсуждении или при индивидуальном консультировании. Эта методика сформирована на основе анализа письменных изложений проблем почти 4000 старшеклассников, историй болезней, бесед при консультировании и других источников. Методика имеет четыре формы, предназначенные соответственно для учеников средних классов, старшеклассников, студентов колледжей и взрослых. В формы для старшеклассников и студентов колледжей включены такие проблемы, как здоровье и физическое развитие, доходы и условия жизни, общественная деятельность и занятость, социально - психологические и личностные отношения, развлечения, ухаживание, секс,

женитьба, дом, семья, мораль и религия, отношение к учебе в школе, будущее (работа или продолжение образования), программы занятий и методика обучения. Опубликованные данные о результатах использования этой методики говорят об ее эффективности. Эти данные показывают, что с помощью этой методики удастся выявить от 20 до 30 проблем, являющихся причинами, источниками затруднений у учащихся в обучении и поведении. Еще одним опросником такого типа, пригодным для диагностики школьников 9 - 11 классов, является контрольный перечень проблем школьной службы тестирования США. Он состоит из 167 заданий, которые сгруппированы в следующие разделы: а) моя школа; б) после окончания школы; в) о себе; г) хорошие отношения с другими людьми; д) общие темы. В конечном итоге выбор методики зависит от психолога, работающего с подростками.

Необходимо, также акцентировать внимание классных руководителей и остальных педагогов на необходимости дифференцированного подхода к социальным и личностным факторам развития подростков, и учитывать факторы социального развития (условия семейного воспитания, наличие возможных внутриличностных проблем) в плане психологической коррекции. Одной из основных задач при коррекции застенчивости у подростков является формирование адекватной самооценки. Ощущение самооценности может сформироваться только в такой атмосфере, где принимаются любые индивидуальные различия, где любовь выражается, открыто, где ошибки служат для приобретения нового опыта, где общение откровенно и доверительно, а правила поведения не превращаются в застывшие догмы, где личная ответственность и честность каждого неотъемлемая часть взаимоотношений. А это и есть атмосфера зрелой семьи. Не удивительно, что дети в такой семье чувствуют себя нужными и любимыми, вырастают здоровыми и умными. Дети из неблагополучных семей часто беспомощны, они растут в атмосфере жестких правил, критики, постоянно ждут наказания и не имеют возможности почувствовать личную ответственность за что-либо. У них высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к

окружающим. Их внутренний потенциал остается нераскрытым. Подобные различия в самооценки проявляются и у взрослых членов семьи. Если семья не влияет на представление взрослого о себе, то самооценка родителей сильно влияет на то, какой тип семьи они создадут. Родители с высокой самооценкой вероятнее сформируют гармоничную семью. Родители с низкой самооценкой, скорее всего, создадут неблагополучную семью. Система отношений в семье зависит от родителей. Поэтому работа по коррекции застенчивости должна обязательно проводиться и с членами семьи подростка. С этой целью необходимо разработать специальный курс для родителей «Особенности семейного воспитания, приводящие к развитию застенчивости».

В работе с подростками применять методические пособия по формированию адекватной самооценки.

Декларация самооценности.

- «Я» - это «Я».
- Во всем мире нет никого в точности такого же как «Я».
- Есть люди в чем-то похожие на меня, но нет никакого в точности такого как «Я».
- Поэтому все, что исходит от меня – это подлинное мое, потому, что именно «Я» выбрал это.
- Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мысли и планы; мои глаза; мои чувства, какими бы они ни были; мой рот и все слова, которые он произносит; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные ко мне самой или к другим.
- Мне принадлежат все мои фантазии, мечты, надежды и страх.
- Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

- Все это принадлежит мне. И поэтому «Я» могу очень близко познакомиться с собой, полюбить и подружиться с собой. И «Я» могу сделать так чтобы все во мне содействовало моим интересам.
- Я знаю что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего «Я» не знаю. Но поскольку «Я» дружу с собой и люблю себя, «Я» могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.
- Все что «Я» вижу и ощущаю, все что «Я» говорю и что «Я» делаю, что «Я» думаю и чувствую в данный момент, это мое. И это в точности позволяет мне узнавать, где «Я» и кто «Я» в данный момент.
- Когда «Я» вглядываюсь в мое прошлое, смотрю на то, что «Я» видел и ощущал что «Я» думал и как «Я» чувствовал, я вижу что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим. И сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.
- Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, что бы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
- Я принадлежу себе, и поэтому «Я» могу строить себя.
- «Я» – это «Я», и «Я» – это замечательно!

Магический узор Вашего «Я».

Представьте, что Вы воспринимаете мир с помощью специальных очков, у которых 8 линз. Каждая из них отражает важную часть Вашего «Я».

Эти линзы следующие:

1. Тело – отражает физическую часть «Я».
2. Мысли – отражают интеллект.
3. Чувства – отражают эмоциональную сферу.

4. Ощущения – отражают работу органов чувств: глаз, ушей, кожи, языка, носа.
5. Отношения – отражают способность вступать во взаимоотношения с различными людьми.
6. Среда – пространство, время, атмосфера, цвет, температура, т.е. факторы существования «Я».
7. Пища – жидкие и твердые продукты питания.
8. Душа – духовная часть «Я».

Через первую линзу Вы видите свое тело со всеми его частями и органами. Если Вы никогда не видели, из чего состоит организм человека, можно посмотреть анатомический атлас. А теперь соотнесите все это с Вашим организмом. Прислушиваетесь ли Вы к потребностям Вашего тела. Организм может сообщить Вам, голодны, ли Вы, или устали, или, быть может слишком напряжены.

Вторая линза отражает интеллект, познавательные способности и возможности вашего мозга. Благодаря когнитивной способности можно получать ответы на вопросы типа: «Как я могу научиться новому? Как могу анализировать ситуацию и решать различные проблемы?»

Через третью линзу отражаются эмоции и чувства. Насколько Вы свободны в осознании и принятии своих чувств? Какие ограничения Вы налагаете на собственные эмоции и переживания? Можете ли Вы дружески относиться к ним, ведь от того как Вы обращаетесь с ними очень много зависит. Чувства вносят в жизнь своеобразие, краски, остроту, отражают сиюминутное состояние, связь самооценки и эмоционального «Я».

Четвертая линза дает представление о том, как Вы себя ощущаете. Каково физическое состояние ваших органов чувств? Насколько свободно Вы позволяете себе видеть, слышать и обонять, воспринимать вкусовые и тактильные ощущения? Какие ограничения наложены на действия ваших органов чувств? Можете ли Вы отбросить эти ограничения?

В детстве не разрешалось видеть, слышать, трогать некоторые вещи. Часто это кончалось тем, что мы не в полную меру использовали свои органы чувств. Если же мы полностью принимаем наши ощущения и эмоции, свободно пользуемся нашими органами чувств, мы расширяем круг своих связей с миром и значительно обогащаем себя.

Пятая линза отражает то, как складываются Ваши отношения с людьми. Они формируются в процессе общения. Как Вы оцениваете качество различных отношений, которые складываются между Вами и другими людьми? Как Вы используете свою силу и авторитет? Может быть Вы стараетесь не показывать их и предпочитаете быть жертвой, или используете их, чтобы стать диктатором? Другими словами, Вы используете свою силу для помощи и поддержки других и самого себя или для того, чтоб держать всех в страхе? Можете ли Вы объединиться с членами Вашей семьи или с другими людьми для того, что бы действовать сообща? Как обстоят дела с чувствами юмора, любите ли Вы шутить, хватает ли Вам хорошего настроения для того, чтобы сделать свою жизнь и жизнь других людей легче и счастливее?

Шестая линза сообщает о том, чем Вы питаетесь. Чем Вы кормите и поите Ваш организм? Понимаете ли Вы, что для того, чтобы он был сыт, Вам нужна хорошая еда. Исследования показали, что существует прямая зависимость между тем, как питается человек, и тем как он себя чувствует.

Седьмая линза отражает среду в которой Вы живете. Она фокусирует Ваше внимание на звуках, образах, различных предметах, температуре, освещенности, качестве воздуха, особенностях пространства, в котором Вы живете и работаете.

Восьмая линза отражает духовные связи «Я», отношение к источнику жизни. Как Вы воспринимаете жизнь? Гордитесь ли Вы ею? Присутствуют ли проявления духовного начала в Вашей повседневной жизни?

Каждая из этих частей играет важную роль, но ни одна из них не функционирует самостоятельно, они постоянно взаимодействуют друг с другом.

Если изобразить эти линзы в виде кружков и раскрасить их каждый в свой цвет, затем разложить их все внутри одной окружности – это и будет магический узор вашего «Я». Здоровье можно обеспечить только гармонией между всеми частями.

Постарайтесь узнать о себе как можно больше. Вы откроете для себя огромный мир знаний, зная обо всех взаимосвязях. Вы сможете лучше объяснить те или иные реакции своего организма и понять то, что с Вами происходит, после этого первостепенное значение приобретает забота о поддержании и развитии здоровья. Для того, чтобы быть физически здоровым и ощущать полноту жизни, мы должны:

1. Оказывать телу внимание, любить его, заботиться о нем и развивать его с помощью упражнений.
2. Развивать интеллект, обучаясь новому и окружая себя тем, что стимулирует мыслительную деятельность: книгами, работой, общением с другими людьми, посещением курсов и т.п.
3. Уметь управлять своими чувствами.
4. Развивать ощущения, научиться тому, как заботится об органах чувств использовать их как дорогу жизни, соединяющую нам внутренний и внешний мир.
5. Научиться гармонично решать все возможные проблемы успешно выходить из конфликтных ситуаций, развивать честные и здоровые отношения с людьми.
6. Изучить физические потребности и научиться их удовлетворять.

7. Создать себе комфортное пространство из звуков, света, цвета, тепла, воздуха, чтобы чувствовать себя в нем наиболее комфортно.
9. Развивать в себе способности чувствовать биение пульса жизни, принадлежности к Вселенной, полностью раскрывать и проявлять себя.

Обращая внимание на свое здоровье в целом, заботясь о нем, мы в конце концов начнем жить более целой, гармоничной и счастливой жизнью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социально-политические и экономические изменения, происходящие в обществе в последнее время, затрагивают практически все стороны развития личности. Происходит постепенное осознание ценности самого человека, внимание общества переносится на его индивидуальность, инициативность, самостоятельность. Общество выдвигает новые требования к современной личности - способность к самостоятельной постановке жизненных целей, возможность осуществлять свободный личный выбор, уверенность в себе, независимость [1]. В связи с этим особое внимание психологи уделяют подростковому возрасту. По мнению Э. Эриксона, в период с 12 до 18 лет личность окончательно определяется со своим жизненным сценарием. Роберт Хэвигхерст считает, что к моменту юношества личность должна решить такие важные задачи, как принятие своей внешности и умение владеть своим телом, формирование более зрелых отношений со сверстниками обоего пола, принятие соответствующей социально-сексуальной роли, достижение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых, готовность к трудовой деятельности, которая обеспечит экономическую независимость, готовность к вступлению в брак, появление желания нести социальную ответственность за собственное поведение, обретение системы ценностей и этических принципов [23]. Другими словами, за юношеский период личность должна стать готовой к принятию всех жизненных статусов. Наиболее эффективно решить эту задачу может личность, свободная от внутренней неловкости, тревожности и напряжения.

Целью нашей работы было изучение особенностей личности застенчивого подростка в контексте условий его социального развития и проблем адаптации.

Анализ результатов исследования общей группы позволил выделить синтезированные психосоциальные параметры подростков репрезентативной выборки. Говоря словами А.В. Мудрик, мы имеем дело с «людьми выросшими,

но еще не взрослыми, информированными, но еще не компетентными, увлекающимися, но еще не увлеченными. Некоторая поверхностность не недостаток, а возрастная черта ранней юности»[44].

После выявления группы застенчивых подростков мы смогли определить распространенность феномена застенчивости. Оказалось, что среди подростков мужского пола 14 -16 лет, застенчивые составляют 18.5%, незастенчивые – 24,2%, а остальные являются ситуативно-застенчивыми (57,3%).

При сравнении застенчивых подростков с незастенчивыми выяснилось, что неумение ставить цель и добиваться ее, неспособность застенчивого подростка планировать время и нагрузки, конструктивно реагировать на критику, в конечном итоге, сказывается на процессах школьной адаптации и социализации подростка. Это проявляется в снижении успеваемости, повышенной утомляемости, усталости, вялости и асоциальном поведении. Среди агрессивных подростков абсолютное большинство составляют застенчивые. Кроме того, застенчивые подростки более склонны завышать или занижать уровень притязаний и самооценку, что заставляет их либо манипулировать другими, лгать и изворачиваться, либо быть зависимыми от мнения окружающих, чрезмерно обидчивыми и поддаваться чужому влиянию.

Деление исследуемой группы на внешне застенчивых и внутренне застенчивых позволило проследить некоторые особенности семейного взаимодействия, влияющие на формирование застенчивости, а также выделить синтезированные параметры обеих групп подростков. Так внешне застенчивые подростки менее дисциплинированы, более категоричны и дезорганизованы. А значит, застенчивость подростков этой группы больше ощущают на себе окружающие. Внутренне застенчивые подростки способны контролировать свои эмоции, склонны к эгрессивному поведению и замыкаются в ответ на критику. То есть, для них это, в большей степени, является скрытой личной проблемой.

Таким образом, нами была подтверждена ведущая идея исследования. Проявления застенчивости у подростков мужского пола обусловлены как

личностными, так и особенностями социального развития. Этими особенностями являются: особенности семейных отношений, сепарация ребенка, различные типы социализации базисных эмоций и Я-концепции субъекта.

У застенчивых подростков более выражены признаки подросткового комплекса[7], они острее переживают дискомфорт, связанный с рассогласованием физиологического и психологического возраста. Застенчивому подростку сложнее сформировать адекватную самооценку, а значит, в конечном итоге, определиться со своим жизненным сценарием. Склонность застенчивых подростков к агрессии, придает общественную значимость необходимости профессиональной коррекции застенчивости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Корнилова Т.В. Смирнов Д.С. Григоренко Е.Л. Факторы социального и психического неблагополучия подростков. Вопросы психологии 2001 №1 (107-122)
2. Пашуткова Т.И. Эгоцентризм в подростковом и юношеском возрасте: причины и возможности коррекции. М. Институт практической психологии. 1998. 160с.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.
4. Кон И. С. Психология юношеского возраста – Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
5. Яценко М.М. О конфликтных ситуациях в коллективе старшеклассников. Сов. педагогика. 1980. № 8.
6. Силина Е.А. Лонгитюдные исследования некоторых соотношений возрастной и типологической характеристики психофизиологических свойств подростковом и младшем юношеском возрасте. Интегральные исследования индивидуальности. Пермь. 1978.
7. Л.Ф.Обухова. Детская (возрастная) психология. М., 1996.
8. Кон И.С. Какими они себя видят? М. Знание. 1975
9. Изард К. Эмоции человека: Перевод с англ. М.: Издательство Московского университета, 1980. – 440 с.
10. Крутецкий В.А. Возрастные психологические особенности подростка. Советская педагогика 1970 № 1 (87-99)
11. Фельдштейн Д.И. Формирование личности ребенка в подростковом возрасте. Душанбе 1973

- 12.Якобсон П.М. Некоторые данные о психологии юношеского
возраста в зарубежной литературе. Вопросы психологии. 1970.
№4.
- 13.Божович Л.И. Психология формирования личности. М. 1996
- 14.Личко А.Е. Эти трудные подростки. Ленинград 1983
- 15.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. 1996.
- 16.Абрамова Г.С. Возрастная психология. Екатеринбург 1999
- 17.Формирование личности в переходный период: от
подросткового к юношескому возрасту. Под редакцией
Дубровиной И.В. М. Педагогика 1987
- 18.Пиаже Ж. Избр. Психологические труды. М просвещение 1969
- 19.Кон И.С. Возрастные категории в науке о человеке и обществе.
Социологические исследования. 1978.№ 3.
- 20.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Изд-во ЛГУ, 1968
- 21.Сафин В. Ф. Психологические проблемы юности. М. 1961
- 22.Степанов В.Г. Психология трудного школьника. М.1998
- 23.Филлис Тайсон. Роберт Тайсон. Психоаналитические теории
развития. Екатеринбург, 1998
- 24.Бодалев А.А. Формирование понятия о другом человеке, как
личности. Изд-во ЛГУ. 1970
- 25.Василюк Ф. Е. Психологические переживания (анализ
преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство
Московского университета, 1984.
- 26.О.П. Макушкина. Причины психологической зависимости от
родителей в подростковом возрасте. Вопросы психологии 2002.
№5 135-143с.Учителям и родителям о психологии подростка.
Под редакцией Аракелова Г.Г. М. Высшая школа 1990.
- 27.Куницына В.Н. К вопросу о формировании образа своего тела у
подростков. Вопросы психологии 1976. № 1.

- 28.Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. М «ОЛМА-ПРЕСС» 2001
- 29.Прихожан А.М. Развитие эмоциональной стороны самосознания. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту. Под редакцией Дубровиной И.В. М. Педагогика 1987.
- 30.Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения. «Вопросы психологии», 1975, № 3.
- 31.Слабодчиков В.Н. Исаев Е.И. Психология человека М.1995
- 32.Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
- 33.Кондратьев М.Ю. Подросток в замкнутом круге общения. Москва – Воронеж 1997.
- 34.Кон И.С. Психология юношеской дружбы. М.Знание.1973.
- 35.Лисина М.И. Общение детей со взрослыми и сверстниками: общее и различное. Исследование по проблемам возрастной и педагогической психологии. М.1980
- 36.Фельдштейн Д.И. Самостоятельные группы молодежи: социально – педагогический аспект. Советская педагогика 1988 №7.
- 37.Полонский И.С. Взаимосвязь школьного и внешкольного общения подростков. Учебник Курского гос.пед.института 1971
- 38.Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
- 39.Лук А. Н. Эмоции и личность. – М.: Знание, 1982. – 176 с.
- 40.Лебединская К. С., Никольская О. С. Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления. М.: Просвещение, 1991. – 96 с.
- 41.Ночевник М. Н. Человеческое общение. – М.: Политиздат, 1988. – 127 с. (Философская б-чка для юношества).

42. Ожегов С. И., Шведов Н. Ю. Толковый словарь русского языка.
– Российская АН. Институт русского языка.; Российский фонд культуры. – М.: Азъ Ltd., 1992. – 960 с.
43. Платонов К. «Наука и жизнь», 1965, № 4, 156-157 с. (из книги популярная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов пединститутов/ Сост. В. В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. 399 с. – ISB № 5-09-001739-5)
44. Мудрик А.В. Современный старшеклассник; проблемы самоопределения. М. Знание 1977-60
45. Практическая психология: Учебник / под редакцией доктора психологических наук, профессора, БЛА М. К. Тутушкиной. – М.: Издательство АСВ; СПб.: Издательство «Дидактика Плюс», 1997. – 336 с. 62 – 72 с.
46. Симонов В. П., Ершов П. М. Темперамент Характер Личность. Издательство Наука. – М.: 1984.
47. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – Оформление обложки А. Лурье. – СПб.: Лань, 1997. – 240
48. Мясищев. В.Н. Психология отношений М. Воронеж 1998
49. Реан А.А. Лукин С.Е. Методическое руководство по исследованию типов акцентуаций. М. 1988
50. Болдуин Д.М. Духовное развитие детского индивидуума и человеческого рода. М. 1911
51. Зеньковский В.В. Психология детства. Екатеринбург 1995
52. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости. Вопросы психологии 2000. №5
53. Петровский А.В. Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива. М. Просвещение. 1978.

- 54.Голод С.И. Любовь, нравственно-психологические и социальные основы взаимоотношений юношей и девушек. - В кн. Духовное становление человека. Л.Знание.1971
- 55.Кон И.С. Психология юношеской сексуальности. Сов. педагогика. 1976.№ 5
- 56.Обуховский К. Психология влечений человека. М.Прогресс. 1972
- 57.Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М. изд-во Московского университета. 1982 200с
- 58.Выготский Л.С. Проблемы общей психологии. Собр. соч. в 6-ти т. т.2. М.Педагогика. 1982. 504с
- 59.Богоявленская Д.Б. Об одном из подходов к исследованию интеллектуального творчества. Вопросы психологии 1976. № 4
- 60.Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст. М.Педагогика. 1971
- 61.Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. 2-е изд. Л.Медицина. 1983. 256с
- 62.Петровский В.А. К психологии активности личности. Вопросы психологии. 1975.№ 3
- 63.Силина Е.А. Лонгитюдные исследования структурных связей между свойствами темперамента при переходе от подросткового возраста к юношескому. Теоретические основы, прикладное применение и методики дифференциальной психофизиологии. Пермь. 1977
- 64.Выготский Л.С. Проблема возрастной периодизации детского развития. Вопросы психологии.1972.№ 2
- 65.Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. Вопросы психологии. 1971.№ 4

- 66.Макушина О.П. Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте. Вопросы психологии. 2002.№ 5. 135-143с
- 67.Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности в социальной психологии. М.:Наука 1987
- 68.Фельдштейн Д.И.Психологические аспекты изучения современного подростка. Вопросы психологии1983 №1
- 69.Ремшмидт Х.Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М. 1988
- 70.Ананьев Б.Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания. Избранные психологические труды в 2-х томах. М.1980
- 71.Кон И.С. Открытие «Я». М. Политиздат 1978
- 72.Рубинштейн С.Л.Проблемы общей психологии. 2-е изд. М.1976
- 73.Бэндлер Р., Гринер Дж., Сатир В. Семейная терапия. Воронеж 1997
- 74.Клюева Н. В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль 1996
- 75.Фромм Э. Бегство от свободы. Минск 1998
- 76.Кулагин Л.Г. О подростках, которым трудно. Советская педагогика 1991 №6
- 77.Сатир В. Вы и Ваша семья. Руководство по личностному развитию. М.2000
- 78.Личко А.Е. Основные типы нарушений поведения у подростков. Ленинград 1973
- 79.Возрастная психология и педагогика под редакцией Гомезо М.В., Маттюхиной М. В., Михальчик Т.С. М. Просвещение1984