

ВНПЗ «ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології

На правах рукопису

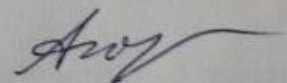
ШКУРКО ГЕОРГІЙ ПЕТРОВИЧ
ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ МОЛОДШИХ
ПІДЛІТКІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма _____
(назва)

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
Доктор політичних наук,
професор Агарков О.А.



РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 11
засідання кафедри психології
від 5.06 2023 р.

Завідувач кафедри
(Людмила) Людмила ПРІСНЯКОВА
(підпис) (ПІБ)

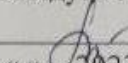
м. Дніпро -2023 року

Вищий навчальний приватний заклад
«Дніпровський гуманітарний університет»

Кафедра психології
Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр
Напрямок підготовки психологія
Спеціальність 6.03010201 психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

« » 2023 року

ЗАВДАННЯ

**НА НАУКОВО-ДОСЛІДНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ШКУРКО ГЕОРГІЙ ПЕТРОВИЧ**

1. Тема роботи: «Психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків».
Науковий керівник роботи: Агарков Олег Анатольйович

Затверджені наказом вищого навчального закладу від « »


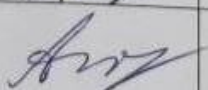
2. Строк подання здобувачем вищої освіти роботи: 2023р.






3. Вихідні дані до роботи: література з проблеми досліджень, методи психологічних досліджень, математико – статистичні методи.

4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, 2 розділи, список використаних літературних джерел.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначення обов'язкових схем, діаграм та ін.): ілюстрована таблицями та рисунками; за результатами досліджень

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Агарков О.А		
Теоретичні розділи	Агарков О.А		

Емпіричні розділи	Агарков О.А		
Аналіз та практичні рекомендації	Агарков О.А		
Список використаних літературних джерел	Агарков О.А		
Підготовка доповіді та презентації	Агарков О.А		
Подання кваліфікаційної роботи	Агарков О.А		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ		
2.	I Розділ		
3.	II Розділ		
4.	Робота в цілому		

Студент

Керівник роботи



Шкурко Г. П. _____

Агарков О.А

РЕФЕРАТ

Актуальність теми зумовлена тим, що проблема сором'язливості сягає корінням у дитинство і заважає дітям спілкуватися з однолітками, знаходити друзів і отримувати їхню підтримку. У сучасному світі за таких суворих умов підліток має бути комунікабельним, товариським, вміти постояти за себе, а сором'язливі діти мають труднощі, вони намагаються бути менш помітними, не брати на себе ініціативу, відповідальність, і, найголовніше, не почувуються повноцінно через всілякі комплекси. Підлітковий вік є складним та суперечливим періодом, формування особистості.

У науковій літературі широко представлені роботи, спрямовані на вивчення природи сором'язливості: Ф. Зімбардр, Л. Н. Галігузова, Р. Кеттел, Д. Каплін, П. Пілконіс; виявленням психологічної структури та детермінант даного феномену займалися: Л. В. Краснова, А. Б. Білорусова, А. В. Тихомирова, так само виявленням причин формування сором'язливості у дітей та способів її подолання присвячені наукові праці Т. А. Гаврилової, Л. А. Боровцової, Е. М. Гаспарової, Л. М. Кротової, Д. Каган, Т. Л. Шишової, Є. С. Морозова. Вивченням особливостей спілкування та поведінки сором'язливих підлітків та юнаків займалися І. С. Кон, Є. Н. Бойцова, Н. В. Шингаєва, В. Н. Куніцина. Серед вітчизняних психологів проблемами сором'язливості займались Мазуровська О. В., Матяш О., Мельничук С. К., Огієвич, В. Л. Степаненко І. М.

У підлітковому віці поширені сором'язливість і боязкість, що стає проблемою для багатьох підлітків. Зазвичай вони проявляються у життєвих ситуаціях, що не мають особливої важливості: страх перед виступами на публіці, у суспільстві незнайомих людей тощо. Водночас підліток буде фантазії у своєму внутрішньому світі. Підліток часто незадоволений собою і схильний шукати недоліки: занадто худий або товстий, високий або занадто низький, носить окуляри, або брекети тощо. Боязкість стає проблемою для

молодої людини, завдає їй страждання, оскільки вона обмежує себе у спілкуванні з людьми. Сором'язливість і боязкість, як правило, викликані заниженою самооцінкою, і згодом можуть призвести до таких важких випадків, як відмова виходити з дому та від спілкування з оточуючими. Виходячи з цього, було визначено тему дослідження: «Психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків». Це визначає актуальність теми бакалаврського дослідження.

Об'єкт - сором'язливість молодших підлітків.

Предмет – психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків.

Мета: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми психологічної корекції сором'язливості молодших підлітків.

Завдання:

1. Проаналізувати феномен сором'язливості підліткового віку
2. Виявити психологічні особливості прояву сором'язливості у молодшому підлітковому віці
3. Теоретично обґрунтувати особливості прояву сором'язливості підліткового віку.
4. Організувати та провести дослідження сором'язливості молодших підлітків.
5. Описати програма психологічної корекції сором'язливості молодших підлітків
6. Проаналізувати результати формуючого експерименту.
6. Описати рекомендації педагогам та батькам щодо психологічної корекції сором'язливості у молодших підлітків
7. Створити технологічну карта впровадження програми корекції сором'язливості у молодшому підлітковому віці

Теоретико-методологічні основи та методики дослідження:

1. Теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення, синтез, цілепокладання, моделювання.

2. Емпіричні: констатуєчий та формуєчий, експериментальний, тестування, проєктивні методики.

Були використані психодіагностичні методики:

1) Методика «Драбинка» В. Г. Щур

2) Опитувальник шкільної тривожності Філіпса

3) Анкета «власлива вам сором'язливість»

3. Методи математичної обробки: Т-критерій Вілкоксона та кореляційний аналіз К. Пірсона.

Експериментальну базу дослідження склали: середні школи №34, №15, №140 м. Дніпра, 7 класів у складі 60 осіб (30 дівчат та 30 юнаків) 13-14-ти літнього віку.

Практична значимість. Практична значущість дослідження визначається отриманими результатами та висновками щодо психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків. Отримані в результаті дослідження матеріали можуть бути використані у методичних рекомендаціях щодо проведення корекції сором'язливості молодших підлітків з метою оптимізації характеристик особистісного потенціалу молодших підлітків, викладанні курсів з психології особистості, вікової психології.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

Список літератури складає 76 найменувань. У додатках представлені матеріали дослідно-експериментальної роботи.

ESSAY

The relevance of the topic is due to the fact that the problem of shyness goes back to childhood and prevents children from communicating with peers, finding friends and receiving their support. In today's world, under such strict conditions, a teenager must be sociable, sociable, able to stand up for himself, and shy children have difficulties, they try to be less visible, do not take the initiative, responsibility, and, most importantly, do not feel fulfilled due to all kinds of complexes. Adolescence is a complex and contradictory period of personality formation.

In the scientific literature, works aimed at studying the nature of shyness are widely presented: F. Zimbardr, L. N. Galiguzova, R. Kettel, D. Kaplpn, P. Pilkonis; L.V. Krasnova, A.B. Bilorusova, A.V. Tikhomirova were engaged in the identification of the psychological structure and determinants of this phenomenon, as well as the identification of the causes of shyness in children and ways to overcome it, the scientific works of T.A. Gavrylova were devoted to L.A. Borovtsova, E.M. Gasparova, L. M. Krotova, D. Kagan, T. L. Shyshova, E. S. Morozova. I. S. Kon, E. N. Boytsova, N. V. Shingaeva, and V. N. Kunitsyna studied the peculiarities of communication and behavior of shy teenagers and young men. Among domestic psychologists, O. V. Mazurovska, O. Matyash, S. K. Melnychuk, S. K. Ogievich, V. L. Stepanenko, and I. M. Stepanenko dealt with the problems of shyness.

In adolescence, shyness and timidity are common, which becomes a problem for many teenagers. They usually appear in life situations that are not particularly important: fear of speaking in public, in the company of strangers, etc. At the same time, a teenager builds fantasies in his inner world. A teenager is often dissatisfied with himself and tends to look for flaws: too thin or fat, tall or too short, wears glasses or braces, etc. Timidity becomes a problem for a young person, causes him suffering, because he limits himself in communicating with people. Shyness and timidity, as a rule, are caused by low self-esteem, and can later lead to such difficult cases as refusal to leave the house and to communicate with others. Based on this, the topic of the study was determined: "Psychological correction of shyness of younger teenagers." This determines the relevance of the bachelor's research topic.

The object is the shyness of younger teenagers.

The subject is psychological correction of shyness of younger teenagers.

Purpose: to theoretically substantiate, develop and experimentally verify the effectiveness of the program of psychological correction of shyness of younger teenagers.

Task:

1. To analyze the phenomenon of adolescent shyness
2. To reveal the psychological features of the manifestation of shyness in younger adolescence
3. To theoretically substantiate the peculiarities of shyness in adolescence.
4. Organize and conduct a study of the shyness of younger teenagers.

5. Describe the program of psychological correction of shyness of younger teenagers

6. Analyze the results of the formative experiment.

6. Describe recommendations for teachers and parents regarding the psychological correction of shyness in younger teenagers

7. Create a technological map of the implementation of the shyness correction program in younger adolescence

Theoretical and methodological foundations and methods of research:

1. Theoretical: analysis of psychological and pedagogical literature, generalization, synthesis, goal setting, modeling.

2. Empirical: ascertaining and formative, experimental, testing, projective methods.

Psychodiagnostic methods were used:

1) "Ladder" method by V. G. Shchur

2) Phillips School Anxiety Questionnaire

3) Questionnaire "characteristic of your shyness"

3. Mathematical processing methods: Wilcoxon's T-test and correlation analysis by K. Pearson.

The experimental base of the study was made up of secondary schools #34, #15, #140 in Dnipro, 7 classes with 60 people (30 girls and 30 boys) aged 13-14.

Practical significance. The practical significance of the study is determined by the obtained results and conclusions regarding the psychological correction of shyness of younger teenagers. The materials obtained as a result of the research can be used in methodological recommendations for correcting the shyness of younger teenagers in order to optimize the characteristics of the personal potential of younger teenagers, teaching courses on personality psychology, age psychology.

Structure of work. The work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references and appendices.

The bibliography includes 76 titles. Materials of research and experimental work are presented in the appendices.

Зміст

Вступ	10
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження психологічної проблеми корекції сором'язливості підлітків у психології	
1.1. Феномен сором'язливості у психології	16
1.2. Психологічні особливості прояву сором'язливості у молодшому підлітковому віці	24
1.3. Теоретичне обґрунтування моделі психологічної корекції сором'язливості підлітків	36
Висновок по розділу 1	46
Розділ 2 Експериментальна робота з організації та проведення психологічної корекції сором'язливості молодших підлітків	
2.1. Організація та проведення дослідження сором'язливості молодших підлітків	51
2.2. Програма психологічної корекції сором'язливості молодших підлітків	62
2.3. Аналіз результатів формуючого експерименту	67
2.4. Рекомендації педагогам та батькам щодо психологічної корекції сором'язливості у молодших підлітків	71
2.5. Технологічна карта впровадження програми корекції сором'язливості у молодшому підлітковому віці	75
Висновок по розділу 2	78
Висновки	85
Список використаної літератури	93
Додатки	100

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена тим, що проблема сором'язливості сягає корінням у дитинство і заважає дітям спілкуватися з однолітками, знаходити друзів і отримувати їхню підтримку. У сучасному світі за таких суворих умов підліток має бути комунікабельним, товариським, вміти постояти за себе, а сором'язливі діти мають труднощі, вони намагаються бути менш помітними, не брати на себе ініціативу, відповідальність, і, найголовніше, не почувуються повноцінно через всілякі комплекси. Підлітковий вік є складним та суперечливим періодом, формування особистості.

Е. Еріксон вважав, що підлітковому віку властива психологічна напруженість. Сором'язливість є дуже поширеним явищем. На думку Д. Бретта [5, с.94-95], сором'язливість - явище, набагато більше поширене, чим думає багато хто, особливо сором'язливі люди.

Дослідження свідчать, що близько 40% підлітків та дорослих вважають себе сором'язливими [5, с. 95-96]. Можна сказати, що сором'язливість властива практично кожній людині. На думку Є. І. Гаспарової та Ю. М. Орлової сором'язливість є властивість особистості, що характеризується відсутністю свободи спілкування, наявністю внутрішньої скутості поведінки, що не дозволяє індивіду реалізувати повною мірою свій потенціал.

Л. Форер зазначає, що «первістки за наявності молодших дітей у сім'ї більшою мірою потребують схвалення та заохочення, ніж молодші брати та сестри чи єдині діти. Тому в цілому самооцінка у первітків нижча, ніж у пізніших дітей». Більшість людей страждають через свою сором'язливість, вважаючи її перешкодою для повноцінного життя. Лише мало хто може стверджувати, що сором'язливістю не страждали.

Проблемою сором'язливості займалися вчені: Д. М. Болдуїн, Є. І. Гаспарова, А. А. Захарова, Ф. Зімбардо, Д. Ізард, Ю. М. Орлов, Т. О. Смолева, Д. А. Б. Вотсон, В. Штерн та інші.

У науковій літературі широко представлені роботи, спрямовані на вивчення природи сором'язливості: Ф. Зімбардр, Л. Н. Галігузова, Р. Кеттел, Д. Каплін, П. Пілконіс; виявленням психологічної структури та детермінант даного феномену займалися: Л. В. Краснова, А. Б. Білорусова, А. В. Тихомирова, так само виявленням причин формування сором'язливості у дітей та способів її подолання присвячені наукові праці Т. А. Гаврилової, Л. А. Боровцової, Е. М. Гаспарової, Л. М. Кротової, Д. Каган, Т. Л. Шишової, Є. С. Морозова. Вивченням особливостей спілкування та поведінки сором'язливих підлітків та юнаків займалися І. С. Кон, Є. Н. Бойцова, Н. В. Шингаєва, В. Н. Куніцина. Серед вітчизняних психологів проблемами сором'язливості займалися Мазуровська О. В., Матяш О., Мельничук С. К., Огієвич, В. Л. Степаненко І. М [40;42; 43; 49;69].

У дітей у підлітковому віці активно формується самосвідомість, з'являються особисті ідеали та зразки самооцінки та ставлення до себе, відбувається активний розвиток внутрішнього світу, усвідомлення своєї неповторності та індивідуальності. Саме в цей період у підлітка відбувається зміна Я-концепції [2, с. 238].

За твердженням Є. І. Гаспарової причинами сором'язливості може стати надмірна опіка батьків над дитиною [15]. Сором'язливий підліток не може повноцінно спілкуватися зі своїми однолітками, до того ж сором'язливі люди самі уникають контактів із іншими. Підлітки вважають себе гіршими, ніж інші діти, що викликає у них постійне занепокоєння. Сором'язливі не в змозі самостійно ухвалити рішення, проявити ініціативу, відстояти свою думку чи дати відсіч. Ф. Зімбардо вважає страх головною причиною сором'язливості [27, с.36].

У підлітковому віці поширені сором'язливість і боязкість, що стає проблемою для багатьох підлітків. Зазвичай вони проявляються у життєвих ситуаціях, що не мають особливої важливості: страх перед виступами на публіці, у суспільстві незнайомих людей тощо. Водночас підліток буде

фантазії у своєму внутрішньому світі. Підліток часто незадоволений собою і схильний шукати недоліки: занадто худий або товстий, високий або занадто низький, носить окуляри, або брекети тощо. Боязкість стає проблемою для молодшої людини, завдає їй страждання, оскільки вона обмежує себе у спілкуванні з людьми. Сором'язливість і боязкість, як правило, викликані заниженою самооцінкою, і згодом можуть призвести до таких важких випадків, як відмова виходити з дому та від спілкування з оточуючими [17, с. 14]. Виходячи з цього, було визначено тему дослідження: «Психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків». Це визначає актуальність теми бакалаврського дослідження.

Об'єкт - сором'язливість молодших підлітків.

Предмет – психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків.

Мета: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми психологічної корекції сором'язливості молодших підлітків.

Гіпотеза: 1) Сором'язливість має зворотний кореляційний взаємозв'язок з показниками самооцінки та тривожності молодших підлітків, а саме: чим вищі показники самооцінки та нижчі показники тривожності, тим нижчі показники сором'язливості, а при занижених показниках самооцінки та завищених показниках тривожності – високі показники сором'язливості.

2) Психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків буде ефективною, якщо:

- будуть проаналізовані та враховані кореляційні взаємозв'язки сором'язливості із самооцінкою.

- буде розроблено модель психологічної корекції, характеризується цілісністю, узгодженістю та взаємопов'язаністю складових її блоків.

- реалізовано цілеспрямовану програмовану діяльність з психологічної корекції сором'язливості на основі суб'єкт-суб'єктної взаємодії з молодшими підлітками

Завдання:

7. Проаналізувати феномен сором'язливості підліткового віку
 8. Виявити психологічні особливості прояву сором'язливості у молодшому підлітковому віці
 9. Теоретично обґрунтувати особливості прояву сором'язливості підліткового віку.
 10. Організувати та провести дослідження сором'язливості молодших підлітків.
 11. Описати програма психологічної корекції сором'язливості молодших підлітків
 12. Проаналізувати результати формуючого експерименту.
6. Описати рекомендації педагогам та батькам щодо психологічної корекції сором'язливості у молодших підлітків
 7. Створити технологічну карта впровадження програми корекції сором'язливості у молодшому підлітковому віці

Теоретико-методологічні основи та методики дослідження:

1. Теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення, синтез, цілепокладання, моделювання.
2. Емпіричні: констатуючий та формуючий, експериментальний, тестування, проєктивні методики.

Були використані психодіагностичні методики:

- 1) Методика «Драбинка» В. Г. Щур
- 2) Опитувальник шкільної тривожності Філіпса
- 3) Анкета «властива вам сором'язливість»

3. Методи математичної обробки: Т-критерій Вілкоксону та кореляційний аналіз К. Пірсона.

Експериментальну базу дослідження склали: середні школи №34, №15, №140 м. Дніпра, 7 класів у складі 60 осіб (30 дівчат та 30 юнаків) 13-14-ти літнього віку.

Практична значимість. Практична значущість дослідження визначається отриманими результатами та висновками щодо психологічна корекція сором'язливості молодших підлітків. Отримані в результаті дослідження матеріали можуть бути використані у методичних рекомендаціях щодо проведення корекції сором'язливості молодших підлітків з метою оптимізації характеристик особистісного потенціалу молодших підлітків, викладанні курсів з психології особистості, вікової психології .

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

Список літератури складає 76 найменувань. У додатках представлені матеріали дослідно-експериментальної роботи.

ВИСНОВКИ

1. Виділяють кілька передумов появи сором'язливості:

1. Біологічна (слабкість нервової системи, генетична схильність, наявність фізичного дефекту – затримка фізичного розвитку, відхилення від норми: хронічна хвороба);

2. Соціально-обумовлена – неприйняття дітей батьками, відсутність у сім'ї батька, неблагополучна сім'я, неправильний тип виховання: тривожний (батьки постійно турбуються за здоров'я дитини та надмірно опікуються її), авторитарний (дитина не хвалять, не пестять, вимогливі), відокремлений спосіб життя старших членів сім'ї.

Виділяються кілька причин, через що може виникнути сором'язливість:

-негативного досвіду спілкування з людьми у певних ситуаціях, заснованого або на власних прямих контактах, або на спостереженні за тим, як інші «погоріли»;

-відсутності правильних навичок спілкування;

-передчуття неадекватності своєї поведінки, і – як наслідок – постійної тривоги щодо своїх дій;

-звички до самознищення через свою неадекватність («Я сором'язливий», «Я жалюгідний», «Я нездатний», «Я без мами не зможу!»)

У психології виділено також три види проявів сором'язливої поведінки дошкільнят:

По-перше, це зовнішні спостережувані способи поведінки, які сигналізують оточуючим: «Я сором'язливий». Для нього характерна невпевненість, яка виявляється в очікуванні неуспіху в ускладнених ситуаціях.

По-друге, це фізіологічні симптоми тривожності, наприклад, фарба сорому.

По-третє, це сильні відчуття стисненості і самозосередженості, самоаналіз. Хронічна невпевненість, що поширюється попри всі види діяльності.

2. Складовими характеристиками сором'язливості є:

1. зовнішнє поведінка людини, сигналізує іншим «Я сором'язливий»;
2. фізіологічні симптоми занепокоєння, наприклад, червоне від хвилювання обличчя тощо; внутрішні відчуття незручності та збентеження, перед якими відступають всі інші почуття.

Сором'язливість – дуже поширена та різнобічна якість особистості людини. Вона може вважатися або дрібним складним трудом, або великою проблемою, а може бути і чарівністю юності або досконалістю характеру. Сором'язливість - це частина особистого досвіду, але її вплив на собі відчуває все суспільство. Причини сором'язливості також різноманітні, як і її визначення. Головне джерело сором'язливості – страх перед людьми.

Модель – спрощений уявний чи знаковий образ об'єкта чи системи об'єктів, що у ролі їх " заступника " і засіб оперування. Модель дає можливість зосередити увагу психолога лише на головних, найбільш суттєвих рис психіки.

Моделювання - дослідження процесів та психічних станів за допомогою їх реальних (фізичних) або ідеальних, насамперед математичних моделей. Метод моделювання найперспективніший метод дослідження вимагає від психолога певного рівня математичної підготовки. Тут психічні стани вивчаються з урахуванням наближеного образу реальності її моделі.

Завдання моделювання:

- опис та аналіз психічних явищ на різних рівнях їх структурної організації;
- прогнозування розвитку психічних явищ;
- Ідентифікація психічних явищ, тобто встановлення їх подібності та відмінності;
- оптимізація умов перебігу психічних процесів.

При здійсненні корекційних впливів необхідно керуватися такими принципами:

1. Принцип єдності корекції та розвитку. Це означає, що рішення про необхідність корекційної роботи приймається лише з урахуванням психолого-педагогічного аналізу внутрішніх та зовнішніх умов розвитку.

2. Принцип єдності вікового та індивідуального у розвитку. Це означає індивідуальний підхід до дитини у контексті її вікового розвитку.

3. Принцип корекції «згори донизу».

4. Принцип єдності діагностики та корекції розвитку. Завдання корекційної роботи можуть бути зрозумілі та поставлені тільки на основі повної діагностики та оцінки найближчого ймовірного прогнозу розвитку, який визначається виходячи із зони найближчого розвитку дитини.

5. Діяльнісний принцип здійснення корекції. Цей принцип визначає вибір засобів, шляхів та способів досягнення поставленої мети.

Дерево цілей – це структурована, побудована за ієрархічним принципом (розподілена за рівнями, ранжована) сукупність цілей системи, програми, плану, у якій виділено генеральну мету («вершина дерева»); підлегли їй підцілі першого, другого та наступного рівнів («гілки дерева»). Назва «дерево цілей» пов'язана з тим, що схематично представлена сукупність розподілених за рівнями цілей нагадує перевернене дерево.

Алгоритм побудови «дерева цілей» наступний:

1. Визначення генеральної (загальної) мети;
2. Поділ загальної мети на підцілі (підцілі 1-го рівня);
3. Поділ підцілей 1-го рівня на підцілі 2-го рівня;
4. Поділ підцілей 2-го рівня більш детальні складові (підцілі 3-го рівня);

Моделі корекції сором'язливості молодших підлітків, розробленої на основі компетентнісного підходу, всі основні характеристики представлені у взаємозв'язку та взаємозалежності у вигляді багаторівневої динамічної системи. Системоутворюючим фактором цієї системи є її кінцева мета - зниження рівня сором'язливості у молодших підлітків.

Дослідження психолого-педагогічної корекції сором'язливості дітей молодшого підліткового віку проходило у три етапи:

Перший етап дослідження – пошуково-підготовчий етап: теоретичне вивчення психолого-педагогічної літератури; підбір методик. На цьому етапі виконано вивчення психолого-педагогічної літератури щодо проблеми вивчення агресивної поведінки у молодшому підлітковому віці.

Другий етап дослідження – дослідно-експериментальний етап: тестування та обробка результатів. Було проведено психодіагностику піддослідних за методиками: методика «Драбинка», тест-опитувальник Філліпса, анкети для виявлення причин та прояви сором'язливості.

Третій етап дослідження – Контрольно-узагальнюючий етап: аналіз та узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків, перевірка гіпотези. У дослідженні для перевірки гіпотези були використані такі

Теоретичний – це аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення. Емпіричний – експеримент та тестування за методиками:

Методика «Драбинка», тест-опитувальник Філліпса, анкети для виявлення причин та прояву сором'язливості.

Дослідження самооцінки. Тест «Драбинка». Використовується стандартний набір характеристик: «хороший – поганий», «добрий – злий», «розумний – дурний», «сильний – слабкий», «сміливий – боягузливий», «найстаріший – найнедбайливіший». Кількість показників можна скоротити. У процесі обстеження необхідно враховувати, як дитина виконує завдання: відчуває коливання, роздумує, аргументує власний вибір. Якщо дитина не дає жодних пояснень, їй слід поставити уточнюючі питання: «Чому ти себе поставив сюди? Ти завжди такий?» і т.п.

Призначення критерію Т - критерій Вілкоксону – непараметричний статистичний критерій, який використовується для перевірки різниці між двома вибірками парних вимірів. Вперше запропоновано Френком Вілкоксоном.

З усього сказаного слід, що знати ступінь сором'язливості дитини необхідно – як батькам, і вихователям. Без цього неможливо правильно збудувати процес виховання.

Мета групових занять: корекція сором'язливості через формування та закріплення соціально прийнятних способів задоволення власних потреб у взаємодії з оточуючими.

Завдання групових занять:

1. Розширення інформації про власну особистість, усвідомлення своїх потреб, аналіз та оцінка власної поведінки.
2. Відреагування негативних емоцій та навчання прийомів регулювання свого емоційного стану.
3. Зниження рівня сором'язливості з допомогою підвищення індексу самооцінки.
4. Навчання альтернативним способам поведінки, внутрішнього самоконтролю.
5. Формування спілкування з однолітками без стиснення та сором'язливості.

Розроблена програма розрахована на учасників віком від 12 до 14 років, що складається з 10 занять, кожне з яких займає близько 1,5 години необхідного для проведення часу. Програму рекомендується проводити двічі на тиждень. Основною формою роботи обрано соціально-психологічний тренінг як один із методів активного навчання та психологічного впливу, що здійснюється в процесі інтенсивної групової взаємодії та спрямованого на підвищення компетентності у сфері спілкування, в якому загальний принцип активності учня доповнюється принципом рефлексії над власною поведінкою та поведінкою інших учасників групи.

Ця програма спирається на низку принципів:

1. Принцип добровільної участі у роботі;
2. Принцип "я - висловлювань";

3. Принцип "не перебивати, коли говорить інший";
4. Принцип толерантності стосовно інших членів групи;
5. Принцип симпатії в участі – учасник повинен відчувати себе у повній безпеці;
6. Принцип конфіденційності.

Заняття мають чітку структуру, що складаються з кількох взаємопов'язаних частин, а саме:

1. Ритуал привітання дозволяє гуртувати учасників, створювати атмосферу групової довіри та прийняття.
2. Розминка – вплив на емоційний стан учасників, рівень їхньої активності. Розминка виконує важливу функцію налаштування на продуктивну групову діяльність.
3. Основний зміст заняття – сукупність функціональних вправ та технік.
4. Рефлексія заняття передбачає учасниками дві оцінки заняття: емоційну (сподобалося - не сподобалося) і смислову (чому це важливо кожному за конкретно, навіщо і чого ми навчилися, що запам'яталося найбільше).
5. Ритуал прощання - смислове завершення занять.

Після формуючого експерименту психологічної корекції сором'язливості молодших підлітків на базі середні школи №34, №15, №140 м. Дніпра, 7 класів у складі 60 осіб (30 дівчат та 30 юнаків) 13-14-ти літнього віку.

у всього класу було проведено контрольну діагностику.

Формуючий експеримент та контрольна діагностика були проведені з усім класом з метою корекції сором'язливості. Контрольна діагностика показала, зміна поведінки піддослідних та його результати по діагностикам показали, що сором'язливість мінімалізувалася.

Психологічна корекція з дітьми з високим рівнем сором'язливості призвела до успішних зрушень у поведінці підлітків, до зниження рівня тривожності, нерішучості, труднощі у спілкуванні, образи, підозрливості.

За отриманими результатами можна стверджувати, що значення, отримані в результаті проведення методики тесту Філіпса індексу сором'язливості на етапі експерименту, що констатує, результати методики Лесенка і тесту «на скільки я сором'язливий» індексу сором'язливості на етапі формуючого експерименту матимуть зрушення у бік зменшення рівня сором'язливості молодших підлітків.

Рекомендації батькам сором'язливої дитини.

Спілкування із сором'язливою дитиною вимагає обережності та делікатності, тому що їхня реакція на втручання дорослого може бути абсолютно несподіваною!

- Почніть з себе, намагайтеся подолати свою скутість, нерішучість, а найголовніше стримайте вимоги до дитини і намагайтеся частіше хвалити дитину нізащо;

- фон спілкування з дитиною має бути спокійним та доброзичливим;

- необхідно звести до мінімуму критику та негативні оцінки поведінки дитини, а щодо її особи такі оцінки взагалі неприпустимі;

- головний козир дорослих - терпіння та тактовність;

- необхідно розвивати у дитини ініціативність та самостійність за допомогою добре мотивованих посильних прохань та доручень;

- у побуті необхідно стимулювати дитину до різнобічного спілкування (звернутися до когось із проханням, віддати гроші продавцю тощо).

- постійно підкріплюйте у дитині впевненість у собі та своїх силах;

- розширте коло знайомств, частіше запрошуйте до себе друзів додому, беріть дитину з собою в гості до знайомих людей.

Можна виділити такі завдання батьків:

- Розвинути в дітей віком позитивне сприйняття себе.
- Сформувати впевненість у собі та адекватну самооцінку.
- Виховати у дитини почуття власної гідності.

Необхідно підвищувати самооцінку

1. Підвищення самооцінки починається з похвали.
2. Впевненість у собі виробляється з допомогою успіху. (Успіх породжує успіх, невдача - невдачу.) Ставте перед дитиною завдання, які може вирішити.
3. Змінюйте не дитину, а її поведінку. Поведінка може бути неадекватною через відсутність необхідних соціальних навичок та високого рівня тривожності.
4. Знижуйте тривожність усіма можливими способами. Наприклад, дитина комплексує через те, що у неї криво ростуть зуби. Зверніться до стоматолога, поставте пластину.
5. Навчайте дитину навичкам спілкування. Поясніть йому, що для того, щоб бути цікавим для ровесників, потрібно багато читати, цікавитися явищами та подіями та таким чином привернути до себе увагу.
6. Не дозволяйте нікому глузувати з своєї дитини.

Контрольна діагностика показала зміни у поведінці піддослідних та його результати по діагностикам показали, що сором'язливість почала контролюватись дітьми і вони навчилися її подолати. Психологічна корекція з дітьми з високим показником рівня сором'язливості призвела до зрушень у поведінці підлітків, до зниження рівня сором'язливості, підозрілості. Дітьми були вироблені навички спілкування, що дозволяють зняти почуття сором'язливості, почуття провини; діти перевірили практично моделі своєї поведінки; усвідомили тимчасову перспективу життя, свої можливості здібності, інтереси з метою саморозвитку та самовиховання, набули вміння протистояти зовнішньому та психологічному тиску; розвинули почуття подяки. По виконаній роботі можна зробити висновки, що сором'язливість має кореляційний взаємозв'язок із показниками самооцінки та темпераменту.

Працюючи з корекції сором'язливості в молодших підлітків важливий принцип підходу. Корекційно-розвивальна робота буде ефективною лише при спільній роботі з батьками, тому для них були складені психолого-педагогічні рекомендації.