МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Заведующий кафедрой
д-р псих. наук, доцент
_____ И.В. Васильева
_____ 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
бакалаврская работа

ОСОБЕННОСТИ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

37.03.01 Психология

Выполнила работу студентка 5 курса заочной формы обучения	(Подпись)	Атамова Анжела Владимировна
Руководитель канд. психолог. наук, доцент	(Подпись)	Старцева Вера Александровна

Тюмень
2021

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы. Изучение застенчивости у студентов 5

1.1. Феномен застенчивости в психологии 5

1.2. Психологические особенности проявление застенчивости у студентов 11

1.3. Изучение причины застенчивости 16

1.4. Способы преодоления застенчивости 21

Выводы по 1 главе 26

Глава 2. Организация и проведение исследования особенности застенчивости у студентов 27

2.1. Планирования исследования 27

2.2. Результаты и интерпретация исследования 30

2.3. Обсуждение 37

Выводы по 2 главе 39

Заключение 40

Список литературы 42

Приложения 46

Приложение 1 46

Приложение 2 48

Введение

Актуальность темы обусловлена тем, что в настоящее время трудно найти человека, который бы никогда не испытывал застенчивость в студенческом возрасте (Краснова, 2007, с.13).

По мнению А.Б. Белоусовой (2004), часто этот период может сопровождаться теми же проблемами, что и у подростков: непонимание окружающих, конфликты, нестабильность эмоциональной сферы.

Застенчивость – это проблема и препятствие к решению. Часто это вызвано сомнениями, заниженной самооценки, неумением выстраивать диалог и правильным поведением (Гуревич, 1998, с.8). Например, нашему обществу сейчас нужны молодые профессионалы, обладающие такими навыками, как смелость, уверенность в себе и активность, чтобы они смогли преодолевать препятствия на пути, профессионального развития. Однако часть студентов безразлична к развитию будущей профессиональной деятельности, что связано с проявлением застенчивости по отношению к личностным характеристикам, препятствующих процессу их профессионального развития.

Отсюда, **проблемой** является, что застенчивость в студенческой жизни не позволяет активно адаптироваться к тем социальным условиям, которые требуют от человека максимальных профессиональных и личностных качеств, гарантирующих преобладание в профессиональной деятельности и способность создавать конкуренцию на рынке (Каменева, 2015, с. 23).

Объект: феномен застенчивости.

Предмет: особенности проявления застенчивости у студентов.

Цель исследования: выявить психологические особенности застенчивости у студентов.

Основными **задачами исследования** являются:

1. Раскрыть сущность застенчивости как психологического явления.
2. Рассмотреть особенности студенческого возраста.
3. Выяснить причины застенчивости.

4. Эмпирическим путем выявить особенности проявления застенчивости у студентов, сравнить полученные данные по половому признаку.

Гипотезами нашего исследования является предположением о том, что:

1. Юноши и девушки в студенческом возрасте имеют низкий уровень застенчивости.

2. Юноши и девушки в студенческом возрасте имеют высокий уровень застенчивости.

3. Девушки более застенчивы, чем юноши.

Теоретической базой исследования послужили:

Теоретические обоснования отечественных и зарубежных ученых и практиков в области психологии по разрабатываемой проблеме К. Изард (2009), Ф. Зимбардо (2006), А.Б. Белоусова (2004), Ю. Гуревич (1998), Л. В Краснова (2005), и другие.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач в работе использовался общий метод научного исследования: анализ научной литературы, методические и электронные средства информации по ключевым вопросам данной работы.

Результаты исследования обработаны методом математической статистики.

Эмпирическую базу исследования составили несколько процедур, в которых приняли участие в общей сложности 40 студентов разных вузов с 1-5 курсов.

Практическая значимость.

Данная работа будет полезно для специалистов по подготовке студентов, так как предлагают концептуальный и методический новый подход к формированию профессионального самопознания студентов в процессе обучения в вузе.

Глава 1. Теоретические основы. Изучение застенчивости у студентов

1.1. Феномен застенчивости в психологии

В психологии широко изучается феномен застенчивости. За рубежом проблемой застенчивости занимались: Д. Болдуин, К. Гросс, Ф. Зимбардо, К. Изард, Д.Б. Уотсон, В. Штерн. В России этим феноменом интересовались: Е.И. Гаспарова, А.А. Захаров, Ю.М. Орлов, Т.О. Смолева (Галигузова, 2000, с.63).

Оксфордский словарь английского языка дает определение застенчивости: «застенчивый» означает, что с таким человеком, трудно общаться из-за его внимания, стеснительности и недоверия (Бретт, 2000, с. 24) «Застенчивый человек» избегает взаимодействия с особыми людьми и предметами.

Черта личности или психическое состояние определяется в образовательном словаре, которые проявляются в затруднении речи, смущении, скованности, иррациональном молчании. Это происходит у одного человека (чаще всего у подростка) из-за неуверенности в том, какое впечатление его поведение производит на других людей. Обычно, потом человек начинает переживать если что – то сделал не так или сказал и уходит в себя (Гаврилова, 1992, с. 37).

Застенчивость – это черта личности, в определенных родительских условиях она формируется и характеризуется отсутствием свободы общения, наличием принуждения внутреннего.

В настоящее время в психологии широко распространено мнение, что, когда человек испытывает смущение, у него возникает чувство страха на результат реакции, которая возникает при взаимодействии с людьми (Поварницына, 2007, с. 217).

По мнению Ф. Зимбардо (2006) в своих исследованиях пришел к выводу, что застенчивость повсеместна, распространена и всеобъемлющая. Более 80% респондентов заявили, что в то или иное время в своей жизни они

испытывали застенчивость – либо сейчас, либо в прошлом, либо всегда. Кроме того, более 40% из них были определены как застенчивые на момент опроса, а это означает, что четверо из десяти, или 84 миллиона, в той или иной степени испытывают определенную степень этого явления.

Исследователей застенчивости интересуют ее природа, причины, форма проявления, о том, как она проходит со временем, а также предотвращает негативные последствия (Кондратьева, 2009, с. 26).

В контексте развития человеческих эмоций и чувств, застенчивость может, рассматривается, как синоним чувства страха (В. Штерн, К. Гросс), затем как выражение чувства смущение или вины (Д. Изард, В. Зеньковский).

Несмотря на разное понимание краткой информации о застенчивости разными авторами, можно указать на общие черты в понимании его генезиса. Это отношение застенчивости к самооценке и самопознанию, эмоциональное переживание смущения и появление трудностей в установлении контактов и в процессе общения в целом (Кон, 2004, с. 58). Соглашаются с мнением большинство авторов, что застенчивость определяется как наследственностью, так и условиями воспитания (Д. Дэниелс, Р. Пломин).

К.К. Платонов (1990) предположил, что существует ряд существенных факторов, влияющих на формирование застенчивости:

- в семье порядок рождение детей;
- семейное воспитание и его доминирующий тип;
- застенчивость родителей;
- особенности нервно – психического развития ребенка.

Под воздействием разных факторов, это явление представляет собой многогранную структуру. Застенчивость как процесс проявляется у людей индивидуально в зависимости от возраста, пола, национальности. Измениться он может под личным влиянием (Куницина, 2003, с. 544).

Рассматривать его можно, как продолжение, с одной стороны, это очень застенчивые люди, страдающие неспособностью быть свободными в общении, а с другой – это люди спокойные, смущение испытывают редко,

нейропсихологический стресс в ситуациях, знакомых, или открытое межличностное взаимодействие.

По мнению Л.В. Красновой (2005) существует комплекс поведенческих симптомов, характеризующих застенчивых людей:

- подвижность, отражающая борьбу двух противоположных тенденций;
- сближения – отстраненность, часто проявляется при встрече с незнакомыми людьми;
- эмоциональный дискомфорт, который человек испытывает при встрече и общении с незнакомыми людьми, а иногда и со знакомыми;
- боязнь публичных выступлений;
- избирательность в контакте с людьми: предпочтение общения с близкими и знакомыми взрослыми и отказ в общении с незнакомыми людьми.

Застенчивость имеет свои последствия. Они проявляются в виде вегетативных расстройств и психомоторной сфер, речи, эмоционально-комфортных процессов, а также сопровождается изменениями самосознания, которые приводят обычно, к состоянию нейропсихологического напряжения (Белоусова, 2007, с. 11).

Как черта личности застенчивость имеет свои переживания, связана с психологическим стрессом, стойкими трудностями при установлении контакта. На первом этапе контакта особую трудность для уверенного межличностного общения представляет собой застенчивость. Любой новый шаг, которые создают, особые трудности на пути доверия с людьми связан, с преодолением личных качеств. И если как получиться преодолеть, станет легче общаться и находить контакт с людьми (Минаева, 2001, с. 31).

Основным критерием социально – психологического доверия во взаимоотношениях является ориентация на взаимность различных смысловых единиц, которые можно назвать психологическими индикаторами по отношению к доверию к другим. К ним относятся, позитивное принятие,

взаимная важность содержания общения. Главным условием демонстрации уверенности в установлении контакта является его априорная безопасность и реальная важность другого, а также важность его собственных субъективных переживаний и априорная безопасность будущих действий, связанных с процессом общения с конкретным человеком (Скрипкина, 2000, с. 264).

Диапазон застенчивости определяется с функциями феномена этих критериев. Бывает возрастная и ситуативная застенчивость и постоянной чертой личности. Возрастная застенчивость в период активного усвоения социального опыта, происходят новые социальные роли. Возрастная застенчивость и ее состояние проявляет социальный характер, она может возникать из множества социальных факторов (Андреева, 2003). Исправить до полного преодоления его можно при благоприятном стечении обстоятельств.

Принимая крайние формы, по мнению Е.А. Кривельской (2017) застенчивость вызывает целый комплекс негативных последствий:

- застенчивость способствует социальной изоляции;
- в стрессовых ситуациях ребенок уязвим, из-за неразвитых навыков социального взаимодействия;
- опыт получения конфиденциального общения блокируется;
- застенчивость не дает оценить положительные достоинства ребенка, другим людям которому он характерен;
- мешает ребенку застенчивость, так же выражать свое мнение и защищать свои права;
- негативные переживания одиночества, тревоги и депрессии, сопровождающие застенчивость, усугубляют свое поведение и чрезмерное внимание к себе.

Анализ теоретических источников показал, что рассмотрение понятия «застенчивость» психологами различных научных дисциплин убеждает в том, что застенчивость – это личность и ее индивидуальная характеристика. Поскольку застенчивость – явление в жизни распространенное и, по мнению

многих авторов, возникает в детстве, его проявления в учебе необходимо учитывать (Карпенко, 1995, с. 17).

Е.М. Шепель (2014) считает, что в психологии существуют три типа проявлений застенчивости в поведении:

- внешние наблюдаемые модели поведения, которые дает сигнал другим: «Я стесняюсь». Таким людям, свойственна неуверенность, что в ожидании неудачи в сложных ситуациях. (Гаспарова, 1999, по цит. Шепель, 2014);
- физиологические симптомы тревоги;
- сильнейшие чувства принуждения. На все виды деятельности распространяется хроническая незащищенность.

Большинство, застенчивые люди заурядны. Когда сталкиваются с условиями, они испытывают страх и смущение, в которых находятся определенные типы людей. Их смущение настолько велико, что их жизнь и поведение разрушается, делая, что-то трудное или сказать то невозможное, что мы думаем, или сделать то, что мы хотим. Они испытывают стресс, когда им приходится делать что-то публично, и они настолько чувствует себя беспомощными в этой ситуации, что единственный выход это – убежать и спрятаться. Это своего рода проявление крайности застенчивость характерна не только для молодежи, но и для взрослого поколения. С возрастом они не проходят. Застенчивость может принять форму невроза – паралич сознания, который выражается в депрессии (Лабунская, 2001, с. 288).

Изучая эти характеристики смущения, можно проникнуть во внутренний мир застенчивого человека. Принцип поведения характера застенчивости, быть спокойным и тихим. Поэтому застенчивому человеку приходится лишать многие мысли, чувства и мотивации, которые постоянно угрожают проявиться (Изард, 2009, с. 176). Это его внутренний мир – это среда, где живет застенчивый человек. И хотя со стороны он может казаться неподвижным, его эмоции сталкиваются с невыполненными желаниями его души.

Ф.Е. Василюк (2004) рассматривает застенчивость как симптом. Он представляет собой ответ на неудовлетворенные первичные потребности.

Сопутствующая застенчивость и его явления:

- неумение детей быстро включаться в коллективную деятельность;
- стать полноправным участником группы;
- боязнь начинать, что-то новое;
- страх перед темнотой, болезнью.

Важно различать застенчивого человека и человека, который просто предпочитает уединение. Эти люди самодостаточные могут быть полностью довольны собственной жизнью, в отличие от застенчивых, которые воспринимают себя людьми предпочитающие быть на стороне. Поведение его и отношение указывают на неприятие окружающих, что, увеличивает фактически вероятность такого отказа. Чем больше его избегают или отвергают другие, тем более вероятность, что он останется застенчивым из-за того, что нет практики или любые положительные отзывы (Хорни, 2007, с. 240).

Таким образом, в психологии феномен застенчивости проявляется по-разному. У каждого автора свое понятие о застенчивости. Есть положительные и отрицательные качества этого феномена. Бывает возрастная и ситуативная застенчивость, а также и постоянной чертой личности.

В настоящее время все больше авторы интересуется над этим явлением. Так как, социальные сети и технологии, лишают человека общения.

1.2. Психологические особенности проявление застенчивости у студентов

У каждого возраста есть свои особенности, которые влияют на поведение и мировоззрение людей.

Студенческий возраст – в жизни человека особенный период, это начало взрослой и самостоятельной жизни. По мнению И.А. Зимней (2007) «студенчество – это профессионально ориентированная социальная группа, у которой сформировалось устойчивое отношение к будущей карьере».

И.С. Кон (1989) характеризует этот период с проявлением уникальности личности, ее непохожести на другие, а также расширением круга ролей, возникновением потребности в близости и взаимопонимании.

Студентов можно сравнить с этапами развития взрослой личности, которые представляют собой «переход от созревания к зрелости» и интерпретируются как медленное отрочество – ранняя зрелость (18-25 лет). Для этого периода характерен сложный процесс формирования черт личности, то есть процесс, характерный в исследованиях таких отечественных психологов и педагогов, как: Б.Г. Ананьев, А. Дмитриев, И. Кон, В. Литовский и много других. В этом возрасте преобладание осознанных поведенческих мотиваций является характеристикой нравственного развития (Краснова, 2007, с. 13). Застенчивость в основном встречается среди учащихся студентов, чем среди взрослых, поскольку многие взрослые перестают думать, как дети и не видят тех детских проблем, из-за которых стеснялись. В подростковом возрасте застенчивы больше девочки, чем мальчики, потому что хотят быть более заметными в колледже и быть привлекательным для представителей противоположного пола больше присуще девочкам, чем мальчикам. Но это не значит, что женщины более застенчивы чаще мужчины.

Это соотношение могут меняться в зависимости от страны или культурного слоя общества.

В жизни каждого человека присутствует застенчивость. То, что человек считает своим сокровенным секретом, на самом деле они испытывают переживания.

Составляющие характеристики застенчивости являются:

1. Внешнее поведение человека, сигнализирующее окружающим «Я застенчив».

2. Физиологические симптомы беспокойства, такие как покраснение лица, от возбуждения и др.; внутреннее чувство смущения и неловкости, от которого отступают все эмоции.

А.В. Тихомирова (1998) предполагает, что можно различить застенчивого человека внутренне и внешне. Внешне люди застенчивы, у них мало социальных навыков и они коммуникативные либо нет. На их отношения с другими людьми влияет, что в свою очередь ухудшает болезненную и самооценку, человек уходит в себя и приводит к самоизоляции. Застенчивые люди внешне, часто занимают более низкое место в обществе, чем заслуживают, и не особо, стремятся быть лидерами. Внешне застенчивые интроверты по сравнению, с застенчивыми экстравертами находятся в лучшем положении. Коммуникативные и социальные навыки хорошо развиты. Имеют представления, что делать, чтобы другим людям было хорошо, чтобы получить признание и двигаться вперед. Внутренне застенчивые люди, хотя очень талантливы и им удается делать успешную карьеру

Значительно улучшаются качества, которых не хватает в старших классах, такие как: инициативность, настойчивость, решительность, способность контролировать чувства и эмоции. Есть сознательный интерес к моральным вопросам, таким как долг, любовь, верность (Зимина, 2003, с. 53). Исследователи, в области психологии развития, физиологии, обращают внимание на то, что в возрасте 17-19 лету у человека не развита полностью способность сознательно, контролировать свое поведение. Невозможно в

результате предугадывать последствия своих действий, и не всегда хорошие мотивы, и необдуманный риск (Туганбаева, 2018, с. 56).

Характерными чертами являются: специализированная деятельность, заключающаяся в последовательном усвоении, новые знания, умение, действие, новые способы учебной деятельности. Искать новые знания молодые люди учатся самостоятельно. Рождается новая социальная роль, осознание себя частью новой социальной группы (Авдулова, 2012, с. 238).

Поступление в университет у студентов вселяет становиться увереннее в своих способностях и силах, они все больше хотят, чтобы в университете была интересная и насыщенная жизнь. Обзавестись друзьями. Быть лидерами.

Застенчивость вызывают природные, и социальные факторы:

- природный фактор;

Это темперамент, обусловленный типом нервной системы. На первый взгляд может показаться, что застенчивость – приоритет интровертов – люди, сосредоточенные на своем внутреннем мире, которым не нужно большое количество внешних контактов, чаще выбирающее одиночество. К ним относятся флегматики и меланхолики. Похоже, что в этой категории детей действительно есть более застенчивые. А это застенчивые внешне люди. Но, есть застенчивые экстраверты – эти люди, которым общаться сложно, но они хотят больше общения с различными людьми. Они холерики-сангвиники. Его особенностям темперамента (упорство, решительность, смелость, оптимизм) с внутренней сдержанностью им удается бороться. И даже если будет неудача, они сделают вид что все хорошо и будут выглядеть свободно (Симонов, 1984, с. 60).

- социальный фактор.

Существует близкая связь между типом воспитания детей и особенностями умственного развития. Отсутствия воспитания - это наиболее частые показатели. Недостаток эмоционального контакта возникает между неприятия взрослыми и детьми. Родителям не так важен внутренний мир

ребенка, он недоволен, но одет и накормлен. Причины могут быть разными этого проявления – родители хотели ребенка не того пола, либо мешает карьере родителей. Такое воспитание имеет свои последствия, это воспитать либо агрессивного, либо деградировавшего или трусливого ребенка (Фрейд, 2010, с. 447).

Для правильной коррекции застенчивости необходимо выявить у современных студентов причины этого явления.

У студентов причинами застенчивости могут быть:

1. В детстве отсутствовала работа на исправления застенчивости. Если вовремя не устранить проблему она может привести негативные последствия в будущем.

2. Социальные сети и ее зависимость. Социальные сети играют большую роль в жизни каждого человека, особенно молодежи. Проблема в общении приводит к тому, что они часто заменяет реальное общение, на интернет.

3. Окончание школы и поступление в новое, неизвестное учебное заведение, присоединение к новому коллективу, знакомство с новыми учителями и их требованиями и незнакомые условия обучения могут вызвать не только стресс, но и феномен застенчивости. Для застенчивого человека это будет непростым периодом, он постепенно будет привыкать к группе, преподавателям, чтобы потом хоть как-то раскрываться и высказывать свою точку зрения (Леонтьев, 2005, с. 362).

Для многих учебный стресс – это состояние, характеризующееся серьезной физической нагрузки, снижением эмоциональной и умственной возможности, что в конечном итоге приводит к психосоматическому заболеванию и останавливает личностное развитие ученика. И если он как-то не проявит себя на занятиях, студент будет переживать, что еще больше усугубит проблему.

Самая интенсивная форма учебного стресса связана с экзаменом. Экзаменационный стресс – это особая форма психического стресса, которая

часто вызывает невротическое обследование и, несомненно, является травмирующим фактором. Студент все больше закрывается в себе, краснеет, потеют подмышки. Он может знать материал, но и за волнения на экзамене, может просто промолчать или забыть.

Ожидание самого экзамена и, как следствие, психологическое напряжение проявляется у студентов в виде различных форм умственных деятельности: в виде страха перед экзаменатором, страха отрицательной оценки или переживания в виде смутной тревоги по поводу экзамена результат будущего теста (Сафин, 2005, с. 62).

Студенты, когда начинают обучение на первом курсе образовательного учреждения, являются подростками, для них возможно использование психологических образовательных программ (игр, тренингов, бесед), разработанных для определенной возрастной группы.

Таким образом, можно сказать, что студенческий возраст – это особенный период в жизни каждого человека. Среди студентов застенчивость проявляется чаще, чем у взрослых, поскольку многие взрослые перестают думать, как дети и не видят тех детских проблем, из-за которых стеснялись. Застенчивость вызывают природные, и социальные факторы, и различия между застенчивым или не застенчивым студентом.

Застенчивость – это часть личного опыта, но его влияние на нас ощущается во всем обществе. Причины застенчивости столь же разные, как и их определения. Его появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды.

1.3. Изучение причины застенчивости

Источник застенчивости – это ощущение страха перед людьми. Стеснительность человека проявляется в детстве, как и другие его эмоциональные реакции. Большое значение имеет, какое окружение с нами в учебном учреждении или в семье при образовании застенчивого человека. Могут возникнуть потрясения, но на дальнейших этапах жизни и различные событиям у человека, могут сделать его застенчивым (Рубинштейн, 2008, с. 240). В работе российских и зарубежных психологов выступали неоднократно особым направлением исследований причины застенчивости. Представители разных научных направлений имели свое мнение. Так появилась «теория врожденной застенчивости». Некий лондонский врач решил обвинить гены родителей в формировании застенчивости. Поддержал данную теорию ведущий психолог Р. Кеттелл. В своем 16-факторном опроснике личности он выделил шкалу «Н» с двумя противоположными личностными чертами – «смелость –уверенность в себе» и «застенчивость – чувствительность к угрозе». Низкие баллы по этому фактору указывают на сверхчувствительность нервной системы, на любую опасность сильную реакцию, трусость, неуверенность в своем поведении, силе и сдержанности чувств (2007, с. 584). С такими показателями люди мучаются с чувством собственной неполноценности, то есть они застенчивые люди.

Феномен застенчивости в теории бихевиоризма объясняется с иной точки зрения. Психика человека влияет на формы поведения, так думают бихевиористы, и что ответом на стимулы из окружения является поведение. Они считают, что застенчивость появляется, когда люди учатся социальным навыкам. По теории бихевиористов, застенчивость - ужасная реакция на социальные раздражители (Олпорт, 1998, с. 146).

Стоит изменить формы общения, сделать их «правильными», и все ограничения исчезнут. Стараться быть открытым, проявление активности и постепенно причины застенчивости отпадут.

Важное место проблемы в исследовании и феномена застенчивости занимает концепция, по мнению А. Адлера (2007). А. Адлер – представитель индивидуальной психологии. Он ввел термин «комплекс неполноценности». Психолог думал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, отсутствия возможностей и сил. Все возможно изменить и исправить, главное быть уверенней. Каждый ребенок сам выбирает образ жизни, согласно своему характеру и своим представлениям о мире в целом.

Застенчивость рассматривается как ответ на неудовлетворенные основные нужды инстинкта. Это связано с отклонениями личности в развитии, вызванными нарушением гармонии между инстинктом, приспособлением разумом и к реальности, поддерживающим моральные нормы. Более того, застенчивость – это глубокая бессознательная борьба и она проявляется внешне. Психоаналитические рассуждения основаны на примерах патологической застенчивости, которую действительно нужно лечить (Руденко, 2013, с. 285).

Не стоит путать застенчивость со стеснительностью. Первая черта если характера всегда, то смущение – это временное явление, больше характерна для осознанных людей, но сдержанность поведенческая исчезает в процессе общения через определенное время. То же можно сказать и о смущении, ведь временное проявление чувств может быть у любого человека, например, из-за большого внимания к себе или высокой похвалы. Застенчивым людям стыдно даже в одиночестве, так сказать, без явной на то причины. Все же стоит подумать, и проделать некие эксперименты, чтобы снизить уровень застенчивости.

Стеснительность проявляется разными способами. Проявление застенчивости очень похоже на проявление растерянности и напряжения. Поэтому все они объединяются в одну группу, называемую в психологии эмоциональным нарушением деятельности.

Самого нужного и необходимого в жизни лишает себя человек – это социальное и межличностное общение и это ведет к изоляции и одиночеству.

Черта характера, так можно характеризовать застенчивость, которая проявляется в смущении, страхе, нерешительности, трудностях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и негативном отношении собеседника к себе. Под воздействием социальных условий, опыта общения, воспитания и самообразования может произойти «перестановка» компонентов этого процесса: это не застенчивость, комплексы, он становится застенчивым, а застенчивым, неправильно приспособившимся, входит в группу бессовестных (Хилько, 2013, с. 194).

Состояние застенчивости сопровождается нарушениями вегетативной и психомоторной сфер, речевой деятельности, эмоционально-волевых и психических процессов, рядом специфических изменений самосознания, характеризующих общее состояние нервно-психического напряжения (Лук, 2002, с. 176). Как черта личности, это связано с переживанием психического дискомфорта, постоянными трудностями в установлении контактов и снижением адаптивных способностей и самооценки. Это часто приводит к личностному синдрому, ограничивающему контакт, отчуждение и успех в общении (Хорни, 2003, с. 248).

По мнению Д. Майерс (2007), внутренняя весомая нестабильность в период полового созревания вместе с необходимостью активного контроля социальных ролей приводит к снижению уверенности в себе, появлению нерешительности, ригидности и усилению самоконтроля.

Застенчивость, связанную с ситуацией и возрастом, рассматривается как социальная застенчивость, так как она может быть вызвана различными социальными факторами. К изменению адаптируется до полного преодоления в совокупности благоприятных обстоятельств: удачный брак, профессиональный успех, физическое и психоневрологическое здоровье, удовлетворение основных социальных и личных потребностей. Личная застенчивость обычно имеет в своем генезисе, как биологическую

предрасположенность, так и неблагоприятные социальные факторы (Эльконин, 2001, с. 416).

Рассматривается застенчивость как воздействие на неудовлетворенные первые потребности инстинкта, связанные с отклонениями в развитии личности из-за нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, сохраняющим нравственные нормы.

Она проявляется по-разному. Три вида реакций, можно выделить при проявлении застенчивости:

1. Поведенческие знаки, которые свидетельствует о застенчивости.

2. Физиологические симптомы.

3. Чувство смущения и неуверенности.

В социальном плане, по мнению Л.Г. Почебут (2010) застенчивость не только может иметь негативные последствия, но и на мыслительные процессы. Она погружает человека в состояние, характеризующееся с восприятием себя и обострением самосознания и специфических особенностей. Человеку кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, слабым. Сопровождается застенчивость временной неспособностью мыслить эффективно и правильно, а часто и чувством неудачи, проигрыша. После того как срабатывает самоконтроль, человек сходит с ума и нарастает беспокойство, застенчивые люди все меньше обращают внимание на информацию, которую они получают. Поэтому застенчивость не рассматривается как незначительное раздражение. К этой проблеме нужно относиться серьезно, потому что она может перерасти в хронические формы психических расстройств. Но есть плюсы застенчивости, они заключается в том, что человек более тщательно относится к выбору других людей. Застенчивость дает возможность дистанцироваться, наблюдать, чтобы быть расчетливым в будущем. Человек застенчивый также может быть уверен, что никто не будет его раздражать, сочтет излишне агрессивным и импозантным. Межличностных конфликтов избегает легко (Казанская, 2010, с. 160).

Таким образом, причин застенчивости может быть множество. Рассматривать это можно, либо как незначительное затруднение, либо как на серьезную проблему. Причины застенчивости, может быть у каждого индивидуально. От генов до психологической травмы или ситуаций. В зрелом возрасте этот процесс разворачивается осознанно.

1.4. Способы преодоления застенчивости

«Застенчивость – это сочетание желания понравиться и боязни неудачи». Будучи студенткой училища, я стала замечать, что мне стало тяжелее выступать на сцене, хотя все домашние задания выполняла. Со временем, когда я начала привыкать к окружающим меня людей, стала больше общаться, и постепенно перестала проявлять стеснение перед ними. И я начала задумываться о том, что есть много различных способов преодоления застенчивости.

Специально организованный тренинг является одним из методов снижения, степени застенчивости которое, входит в состав неотъемлемого процесса психологического воздействия на человека, испытывающего смущение. Тренинги бывают разные, надо только определиться, что ближе относиться с застенчивостью (Цукерман, 2005, с. 125).

Для взаимодействия с другими людьми человеку необходимо обучаться чему-то новому. Важно, выполнять определенные упражнения, результатом которого является система навыков и умений для эффективного поведения. Диагностическая функция является важной особенностью изучения, и речь идет об особом виде диагностики – самодиагностике как человека, который имеет активную позицию и позволяет ему изменяться, а также адаптировать свою деятельность к процессу общения. В образования проявляется качественные изменения личности. Образование создает условия для адаптации и совершенствования различных профессиональных знаний и навыков, что деловые качества личности улучшаются.

Застенчивых людей очень много. Над этим можно поработать. Есть множество различных игр, упражнений и экспериментов. Важно научиться расслабляться. Включить упражнения на расслабление в каждое занятие, чтобы не волноваться, и настроиться на позитивный лад (Бодалев, 1983, с. 96).

Результат этих упражнений значительно возрастет, если текст будет сопровождаться специально подобранной музыкой. Не следует ждать, когда, оно само пройдет. Все можно преодолеть, главное настрой и желание.

Чтобы преодолеть застенчивость, нужно сначала хорошо поработать над собой. Много общаться с разными людьми, чувствовать себя свободно и в опасных ситуациях. При необходимости можно обратиться к психологу. По преодолению застенчивости есть несколько способов:

- не обращать внимания, что подумают окружающие. Даже если страшно завести разговор, главное общаться;
- мыслить всегда позитивно;
- быть дружелюбными, и улыбаться;
- признавать свои сильные стороны, и их развивать;
- себя строго не судить, стараться разбудить чувство юмора в себе;
- поставить себе цель, чтоб она была значимой и реальной. Например, поставить цель научиться завести разговор, вести себя уверенно и легко общаться, даже если совершенно незнаком человек;
- перед публичным выступлением, важно заранее подготовится. Репетировать перед зеркалом или перед родными. Говоря, думать о том, насколько важна ваша информация для других;
- одеваться со вкусом. Опрятная и чистая одежда может добавить смелости;
- общаясь с человеком, самостоятельно развивайте разговор, но также спрашивайте его мнение и слушать собеседника;
- некоторые думают, что алкоголь помогает преодолеть застенчивость. Это неприемлемо. Под действием алкоголя человек становится не свободнее, а развязнее;
- перестать зацикливаться на неудачах, а думать о победах и успехах;
- использование аутотренинги и аффириации.

Застенчивость состоит из трех компонентов:

- чрезмерное самосознание – думает часто себе, особенно в социальных ситуациях;

- чрезмерно отрицательная самооценка – видеть себя только с отрицательной стороны;

- слишком негативная забота о себе – уделять слишком много внимания на все действия, которые делаете неправильно, когда находитесь в окружении других людей. Все мы по-разному и в разной степени испытываем застенчивость. Однако основную причину можно свести к одному из следующих тезисов:

1. В студенческие годы низкая самооценка актуальна. Можно предположить, что наши уникальные качества никому не вызывают интереса и не заслуживают восхищения. Стремились быть похожими на других, поэтому не проявляли свои способности и таланты.

2. Наши предрассудки – Когда другие люди находятся рядом, мы становимся чувствительны к тому, что делаем, как будто мы в центре внимания. Это тревожит и заставляет сомневаться в каждом шаге, который мы делаем. Все внимание сосредоточено непосредственно на себе, особенно на том, «что я делаю не так». И становится низкая самооценка, что кто – то лучше тебя.

3. Навешивание ярлыков, мы склонны психологически оправдать эти ожидания, когда мы называем себя застенчивыми. Можем сказать себе: «Я стесняюсь, и это правда, я действительно стесняюсь». Когда мы указываем на вещь, то воспринимаем ее в соответствии с установленной маркировкой (Зимняя, 2007, с. 256).

4. Нужно много времени, чтобы преодолеть застенчивость, поэтому нужно терпение. Важно четко понимать, что стесняться – это нормально. Огромная проблема для людей – невнятная, грамотная речь, понятная далеко не всем.

Растущее распространение феномена застенчивости среди учащихся и необходимость специально организованной профессиональной работы с

застенчивыми детьми и подростками определили проблему данного исследования – найти способ преодоления застенчивости старшеклассников. Можно выделить общие характеристики в понимании ее генезиса. Несмотря на разное понимание застенчивости разными авторами. Это связь застенчивости с чувством собственного достоинства и самосознания, эмоциональное переживание смущения и возникновение трудностей в установлении контактов и в процессе общения в целом.

Многие психологи и психотерапевты считают, что застенчивость можно преодолеть с помощью очень простых рекомендаций:

- определить причины своей застенчивости. Не зная происхождения своего поведения, невозможно его изменить. Начать работу над устранениями причин. Развивать уверенность в себе, развивать нормальную самооценку, перестать оценивать свое поведение как несоответствующее, развивать коммуникативные навыки. Самая сложная часть – это практика, но для достижения успеха она должна быть постоянной;

- использовать утверждения. Перестать называть себя застенчивым, неловким, неуверенным в себе. И даже думать о себе таким образом. Самовнушение на пользу, а не на вред. Можно использовать метод парадоксальных намерений. Например, если боязнь, с кем-то поговорить, преувеличивать возможные последствия и играть их в своем воображении с юмором. Как правило, после этого страх исчезает. Но и здесь требуется постоянная и длительная работа над собой;

- начинать с самого малого – от стеснительности не останется и следа, ведь именно выход из зоны комфорта часто делает человека более уверенным и смелым во всех смыслах этих слов (Шишова, 2007, с. 170).

У каждого человека есть свои причины застенчивости, и способы их преодоления всегда разные.

Застенчивому человеку важно развить способность привлекать к себе людей. По мере развития этого навыка имеет смысл использовать то, что у вас есть. Это умение играть на музыкальных инструментах и умение

рассказывать забавные истории или анекдоты, а также владение информацией о крупных международных и политических событиях, новостях из делового мира. Имея это в виду, нужно читать книги, газеты, слушайте новости, посещать выставки, фильмы.

Психологи не рекомендуют избегать ситуаций, вызывающих в обществе стыд и страх. Более того, такое поведение может ухудшить ситуацию. Поэтому вы должны смело двигаться к собственным ограничениям и страхам.

Таким образом, есть множество способов и рекомендаций от авторов и психологов по преодолению застенчивости.

Есть множество игр, которые помогут учащимся преодолеть застенчивость и научиться общаться с другими. Проводя беседы на групповых встречах и различные методы, преодолеть застенчивость не так-то просто. С помощью проб и ошибок, можно добиться результата.

Выводы по 1 главе

Таким образом, существуют различные подходы к исследованию застенчивости у студентов. В первой главе было рассмотрено о понятии застенчивости, как она проявляется, и положительные и отрицательные качества этого феномена. Застенчивость бывает возрастной и ситуативной, а также и постоянной чертой личности.

Студенческий возраст – это особенный период в жизни для каждого человека. Среди студентов застенчивость проявляется чаще, чем у взрослых, поскольку многие взрослые перестают думать, как дети и не видят тех детских проблем, из-за которых стеснялись. Застенчивость вызывают природные, и социальные факторы, и различия между застенчивым или не застенчивым студентом.

Застенчивость – это часть личного опыта, но его влияние на нас ощущается во всем обществе. Его появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды.

Причины застенчивости может быть множество. От генов до психологической травмы или ситуаций.

Есть множество способов и рекомендации от авторов и психологов по преодолению застенчивости.

Глава 2. Организация и проведение исследования особенности застенчивости у студентов

Цель исследования: проверить выдвинутые гипотезы по методикам.

Задачи:

1. Освоение психологической литературы. Подбор методик.

2. Проведения исследования и интерпретация результатов.

3. Анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотез.

2.1. Планирования исследования

Эмпирическая цель исследования:

1. Выявить, что студенты имеют высокий и низкий уровень застенчивости.

2. Девушки более застенчивы, чем юноши.

Задачи исследования:

- подобрать методику, подходящую для проведения данного исследования;
- определить выборку испытуемых;
- провести исследование и обработать результаты;
- проинтерпретировать результаты и сделать выводы.

Характеристика выборки.

В эмпирическом исследовании приняли участия 40 человек города Чебоксары, в возрасте от 18-25 лет. В том числе, 52,5% женского пола, 47,5% мужского пола. Ниже, в таблице 1, представлена структура выборки.

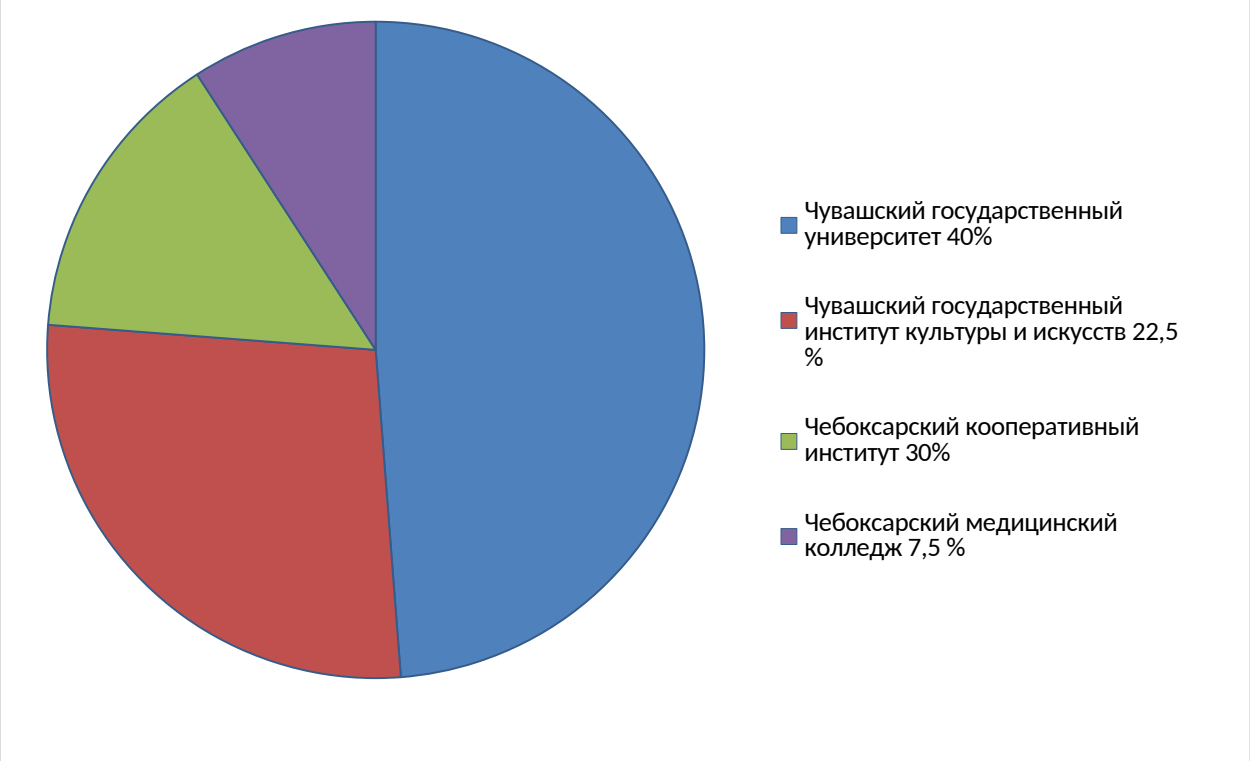
Таблица 1 - Структура выборки

Экспериментальная группа	Девушки	Юноши	Итого
	21	19	40

Место обучения испытуемых.

Все испытуемые являются студентами вузов города Чебоксары. В диаграмме мы видим, сколько процентов являются студенты данного вуза. Смотрим на рисунок 1.

Рисунок 1 - Вузы в котором учатся наши испытуемые



В таблице 2 мы видим, какой возраст у студентов и их количество человек.

Таблица 2 - Структура выборки по возрасту

Экспериментальная группа	От 18 до 20	От 21 до 22	От 23 до 24	Итого
	11	15	14	40

Методы исследования:

1. Методика диагностики застенчивости К. С. Чечулиной.

Цель методики (опросника) заключается в изучении уровня застенчивости у испытуемых. Методика позволяет, надежно зафиксировать уровни выраженности застенчивости.

Гипотезы, которые мы будем исследовать по – этому опроснику будут таковы:

- юноши и девушки в студенческом возрасте имеют низкий уровень застенчивости;
- юноши и девушки в студенческом возрасте имеют высокий уровень застенчивости.

Тестовые нормы:

- от 3 до 10 баллов – низкий уровень выраженности застенчивости;
- от 11 до 30 баллов – средний уровень застенчивости;
- от 31 до 54 баллов – высокий уровень застенчивости; более 54 баллов – чрезвычайно высокий уровень застенчивости (К.С.Чечулина,2012).

На это задание давалось время около 5-7 минут. Его прохождение было дистанционно. Опросник состоял из 31 вопроса. Студенты отвечали на опросник с ответами «а», «б», «в». Текст опросника, первичные данные и ключ к тесту будет в Приложении 1.

2. 16-факторный опросник Р. Б. Кеттелла.

Цель методики: выявить особенности характера, склонностей и интересов личности у студентов.

Согласно теории личностных черт Кеттелла, личность описывается как состоящая из стабильных, устойчивых, взаимосвязанных элементов (свойств, черт), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение. Различия в поведении людей объясняется различиями в выраженности личностных черт (Р.Б. Кеттелл, 1970).

Результатом теста является профиль, построенный по выявленным в ходе опроса шестнадцати факторам, мы берем факторы выборочно, которые представлены ниже.

- фактор А. «Общительность - замкнутость»;
- фактор Н. «Робость – смелость»;
- фактор О. «спокойствие – тревожность» (Р.Б. Кеттелл, 1970).

Гипотеза для исследования: девушка более застенчивы, чем юноши.

Первичные данные каждого фактора девушек и юношей будут в приложении 2. Тест Кеттелла содержит 187 вопросов. Время выполнения давалось 30 минут. По этой ссылке https://psychojournal.ru студенты проходили опросник. Сама методика состоит из опросника, бланка для ответов и ключа. Краткое описание первичных факторов будет в приложении 2. Полученные результаты будут обработаны методом критерия Стьюдента.

Метод статистической обработки и анализа данных: Т-Критерий Стьюдента. Этот метод позволит нам сравнить средние значения двух независимых между собой выборок, а это группа «Девушки» и «Юноши». Для обработки результатов применялся статистический метод с использованием программы IBM SPSS Statistics 26.

Т-критерий Стьюдента – это статистический метод, который позволяет сравнивать средние значения двух выборок и на основе результатов теста делать заключение о том, различаются ли они друг от друга статистически или нет.

2.2. Результаты и интерпретация исследования

После прохождения опросника Чечулиной по рисунку 2, мы видим результаты данного исследования в виде диаграммы. Анкета с первичными данными будет в приложении 1.

Таким образом, довольно большое колличество студентов имеют высокий показатель уровни застенчивости это 45%,и низкий 30%.

В ходе данного исследования мы выяснили,что феномен застенчивости имеет место среди большого колличество опрошенных,что является тревожным признаком. Результаты опросника 45 % с высоким уровнем застенчивости называют людей личностно застенчивыми. Они имеют негативные переживания и нервно-психическое напряжение, приобретают устойчивый и длительный характер, охватывают все сферы личности, недостаточно сформированы навыки эффективной коммуникации. Настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения со

стороны окружающих.В целом такие люди неуверенны в себе. (К.С. Чечулина, 2012).

С низким уровнем застенчивости характеризуется 30% испытуемых, а это значит, что такие люди практически незастенчивые. Они весьма общительны и разговорчивы, энергичны. Проявляют открытый интерес к другим людям. Смущаются крайне редко, а если это происходит, то и быстро проходит.

Результаты опросника со средним уровнем 15 %, таких людей называют ситуативно застенчивыми. В целом уверенны в себе, достаточно общительны. Хорошо развиты коммуникативные навыки. Переживание застенчивости носит неустойчивый и кратковременный характер.

Самый высокий это 10 % означает, что сверх застенчивые: такие люди характеризуются невротическим поведением с чувством тревоги, стыда и вины (К.С. Чечулина,2012).

Рисунок 2 - Результаты исследования по методике К.С. Чечулиной. «Методика диагностики застенчивости», в %. низкий 30%, чрезвычайно высокий 10%, средний 15%, и 45 % высокий

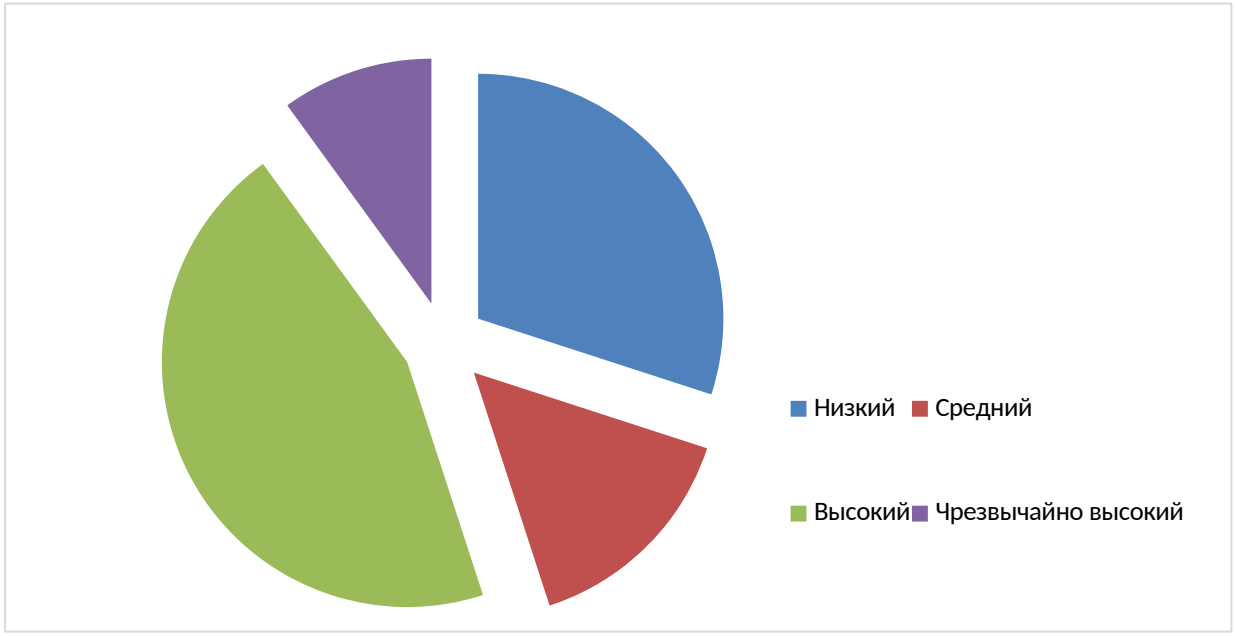


Рисунок 3 - Результаты диагностики уровень застенчивости у девушек

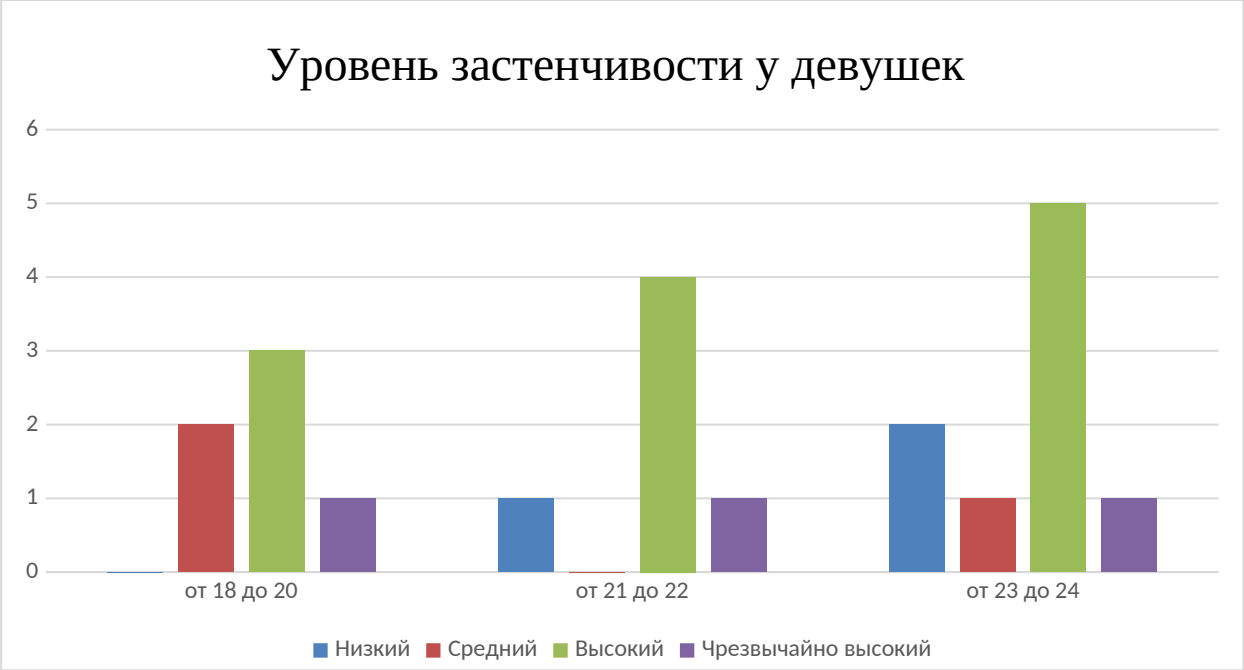
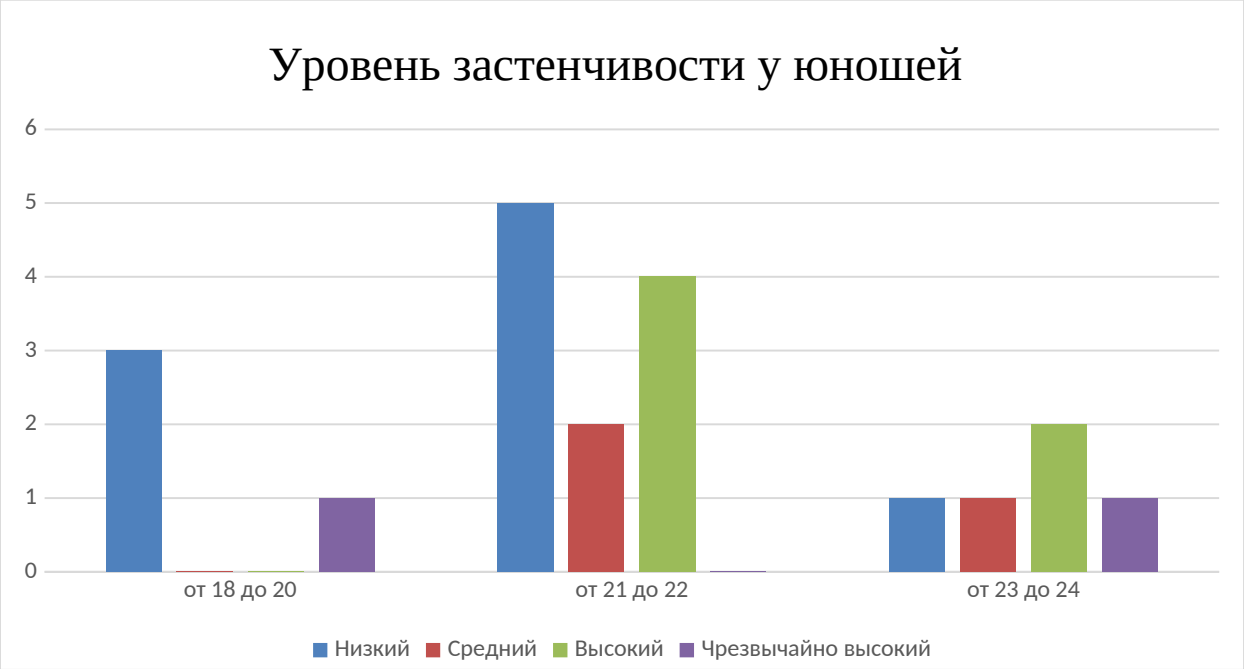


Рисунок 4 - Результаты диагностики уровень застенчивости у юношей



По рисунку 3 мы видим, результаты диагностики уровень застенчивости у девушек. Таким образом, у девушек ярко выражена застенчивость по всем возрастам. По рисунку 4 отличается тем что, у юношей от 18 до 20 лет низкий уровень застенчивости выше, и от 21 до 22 лет выше, чем высокий уровень.

Таким образом, мы можем сказать, что студенты имеют все уровни застенчивости, это низкий, средний, высокий или чрезвычайно высокий. Наиболее выражена высокий и низкий уровень застенчивости.

Перед тем как обработать результаты опросника по Чечулиной, мы сравнили отдельно юношей и девушек методом математической статистики.

Для сравнения группы «Девушки» и группы «Юноши» между собой был использован критерий t-Стьюдента для независимых выборок. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Эмпирические значения критерия t-Стьюдента для независимых выборок

Названия шкал	Среднее значение в группе «Девушки»	Среднее значение в группе «Юноши»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Уровни застенчивости	30,81±15,791	25,316±16,71	1,066	0,293

- $p < 0,05$

Для изучения параметров, связанных с уровнем застенчивости у студентов, был проведен критерий t-Стьюдента для независимых выборок с помощью программы IBM SPSS Statistics 26. Исходя из полученных данных, мы видим, что между группой «Девушки» и группой «Юноши» не было выявлено значимых различий по исследуемым шкалам.

Результаты диагностики по гипотезам нам показал:

1. Что между юношами и девушками нет отличий в выраженности низкого уровня застенчивости.

2. Что между юношами и девушками нет отличий в выраженности высокого уровня застенчивости.

Таким образом, мы можем сказать, что между студентами нет отличия выраженности уровней застенчивости.

Мы провели опросник по Кеттеллу. Первичные данные анкетирование можем увидеть в приложении 2. Результаты по опроснику мы видим на рисунках 5 и 6. Первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «-» и второй половине (от 5,5 до 10) знак «+».

Рисунок 5 - Результаты опросника Кеттелла по всем шкалам у девушек

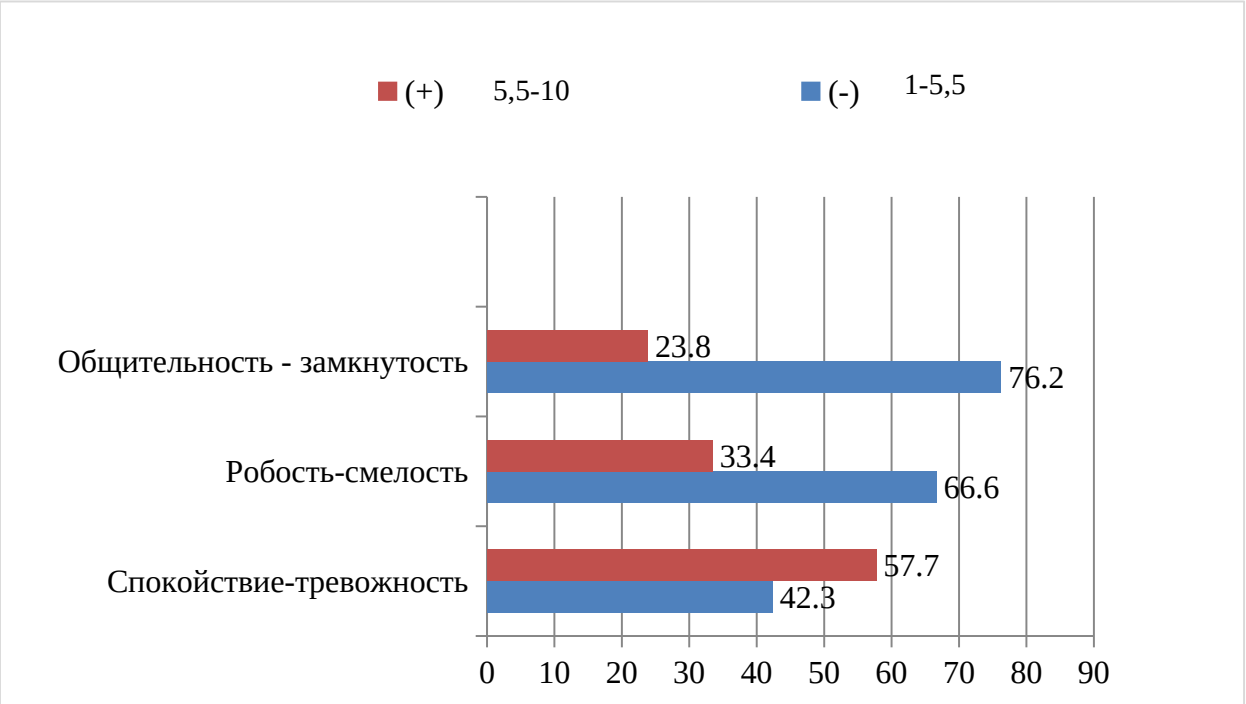
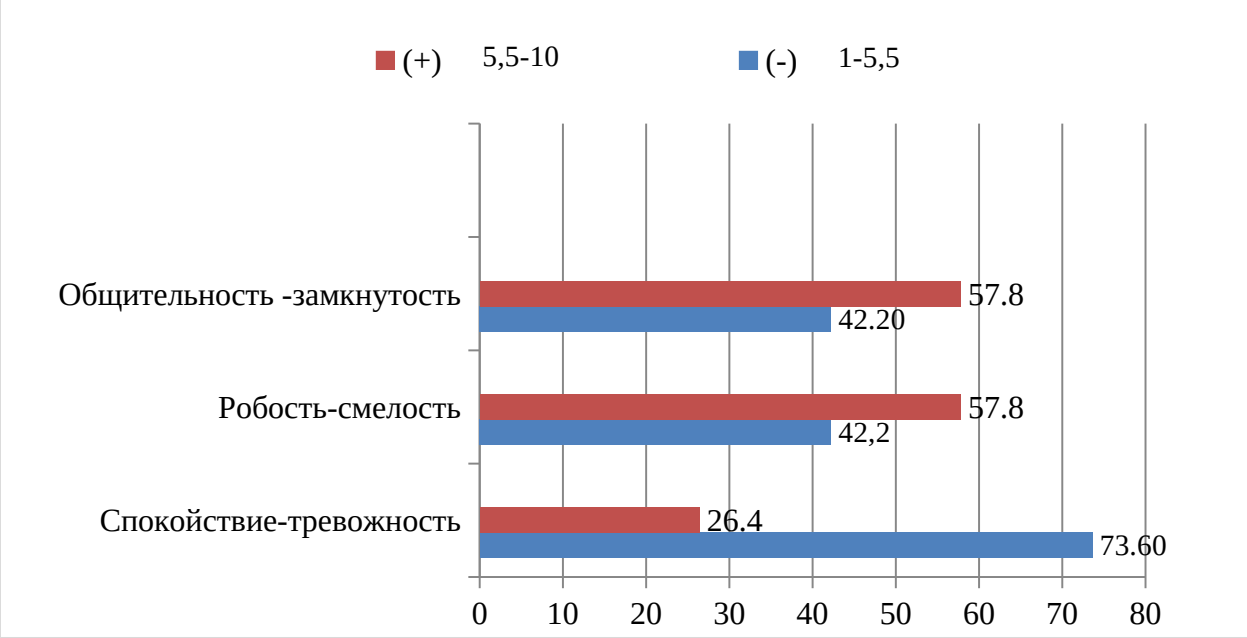


Рисунок 6 - Результаты опросника Кеттелла по всем шкалам у юношей



Красный цвет означает высокий уровень, а синий низкий уровень.

Фактор «А» ориентирован на измерение общительности человека в небольших группах и его способности, устанавливать, прямые межличностные контакты (Р.Б. Кеттелл, 1970).

По рисунку 5 результат опросника Кеттелла по фактору **А «общительность - замкнутость»** можно сделать вывод, что больше половины девушек испытывают замкнутость 57,8%. Таких людей можно назвать интровертами. Они живут в своем внутреннем мире. Предпочитают работать самостоятельно. Не стремится быть лидером. Нет стремления к социальным и межличностным контактам.

По рисунку 6, мы видим результат опросника Кеттела у юношей по фактору «А». Таким образом, юноши тоже имеют высокую позицию застенчивости 42,2%, но по сравнению с девушками значительно ниже. Чтобы как-то снизить уровень замкнутости, надо как можно больше быть в социализации, заводить знакомства, стараться больше общаться с разными людьми.

По фактору **Н «робость - смелость»** можно сделать вывод, что по рисунку 5 девушкам с низким уровнем робости 33,4% умеют принимать неординарные решения. В групповой деятельности имеют скорее общественную направленность. Смелые личности, несмотря на не выразительную речь. Стоит еще отметить, каков темперамент каждого участника исследования.

По рисунку 6 результат опросника Кеттелла у юношей с высоким уровнем робости 57,8% умеют выдерживать эмоциональные нагрузки, при всем желании могут быть лидерами в группе. Судя по результатам, студент обычно испытывает чувство собственной недостаточности. Избегает профессии, связанно с личными контактами. Испытывают сложность в принятии решении. (Р.Б. Кеттелл, 1970).

По результатам опросника по фактору **О «спокойствие – тревожность»** (характеризует степень уверенности в себе и о своих возможностях).

Таким образом, по рисункам 5 и 6 результаты исследования нам показало, что юноши с результатом 73,6% немного раздражительны, испытывают напряженность в трудных ситуациях. Испытывают сожаление обычно о том, чего не сделали. Девушки по результатам с уровнем тревожности 42,3% более спокойные.

Мы обработали результаты опросника Кеттелла методом математической статистики. мы сравнили группы девушек и юношей по критерию t-Стьюдента А, Н, О. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Эмпирические значения критерия Т-Стьюдента для независимых выборок

Названия шкал	Среднее значение в группе «Девушки»	Среднее значение в группе «Юноши»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Фактор А. «Общительность – замкнутость»	-1,286±4,595	2,053±5,359	-2,104	0,042*
Фактор Н. «Робость – смелость»	-0,095±4,918	2,474±5,114	-1,616	0,115
Фактор О. «Спокойствие – тревожность»	1,667±5,257	-0,421±5,015	1,285	0,207

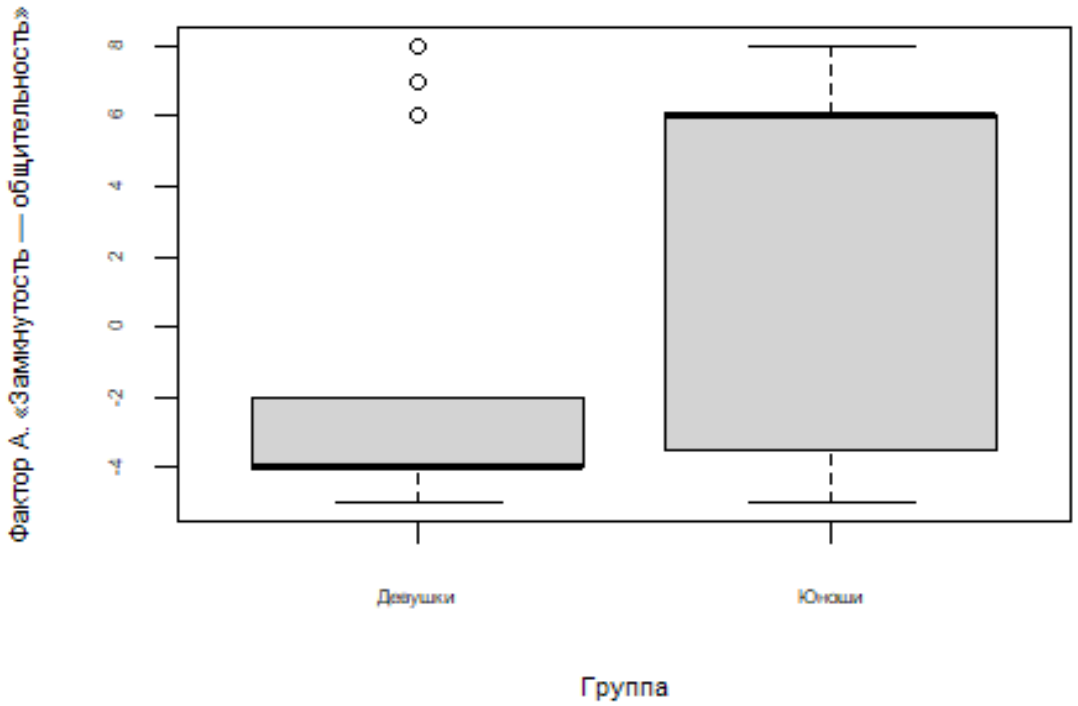
- $p<0,05$

Были выявлены, значимые различия между группой «Девушки» и группой «Юноши» по шкале «Фактор А. «общительность - замкнутость» ($p<0,05$).Среднее значение в группе «Девушки» меньше среднего значения группы «Юноши» (X1 =-1,286, X2 =2,053).

Не было выявлено значимых различия между группой «Девушки» и группой «Юноши» по шкале «Фактор Н. «Робость – смелость»» (Т=-1,616, $p>0,05$). Среднее значение в группе «Девушки» не отличается от среднего значения группы «Юноши».

По шкале «Фактор О. «спокойствие – тревожность»» не было выявлено значимых различия между группой «Девушки» и группой «Юноши» (Т=1,285, p>0,05). Среднее значение в группе «Девушки» не отличается от среднего значения группы «Юноши».

Рисунок 7 - Значимые различия по фактору А



Таким образом, на основе проведенного исследования по рисунку 7 мы видим, что девушки более застенчивее, чем юноши.

По результатам данного эмпирического исследования по методике Кеттелла, мы можем сделать вывод, что предложенная нами гипотеза подтвердилась.

2.3. Обсуждение

Проведя эмпирическое исследования, мы провели две методики по критерию t – Стьюдента. Это методика диагностики Чечулиной и опросник Кеттелла. Первую методику мы проводили по двум гипотезам, что юноши и девушки в студенческом возрасте имеют низкий уровень застенчивости, и

что девушки и юноши имеют высокий уровень застенчивости. По результатам методом математической статистики не было выявлено значимых различий по исследуемым группам. Таким образом, между юношами и девушками нет отличий в выраженности низкого уровня застенчивости, и нет отличий выраженности высокого уровня застенчивости. Исходя, из полученного результата делаем вывод, что гипотезы не подтверждены.

По второй методике Кеттелла была гипотеза, что девушки более застенчивее, чем юноши. По результатам исследования нам показало, что были выявлены значимые различия между группой «Девушки» и группой «Юноши» по шкале «Фактор А. «Замкнутость - общительность»» $p<0,05$. По результатам исследования делаем вывод, что гипотеза подтверждена.

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

Выводы по 2 главе

Эмпирическое исследование по второй главе посвящено выявлению уровню застенчивости у студентов, и сравнение по половому принадлежности.

Результаты диагностического исследования студентов по методике диагностики застенчивости К.С. Чечулиной (2012), можно сделать вывод о том, что довольно большое колличество студентов имеют высокий показатель уровни застенчивости и низкий уровень застенчивости.

Таким образом, по результатам методом математической статистики по критерию t – Стьюдента, гипотезы не дали свое утверждения о том, что между юношами и девушками нет отличий высоким или низким уровнем застенчивости.

Результаты диагностического исследование по опроснику Кеттелла (1970) по фактору А «общительность - замкнутость» можно сделать вывод, что больше половины девушек испытывают замкнутость 57,8%. У юношей по фактору «А», тоже имеют высокую позицию застенчивости 42,2%, но по сравнению с девушками значительно ниже.

По фактору Н «робость - смелость» можно сделать вывод, что девушки имеют низкий уровень робости 33,4%, а юноши высокий уровень робости 57,8%.

По фактору О «спокойствие – тревожность» можно сделать вывод, что юноши имеют высокий уровень тревожности 73,6%, а девушки низкий уровень тревожности 42,3%.

Проведя исследование по опроснику Кеттелла, и обработкой методом математической статистки по критерию t – Стьюдента, мы подтвердили гипотезу, что девушки более застенчивы, чем юноши.

Заключение

Целью данной работы было исследование особенностей застенчивости у студентов.

Подводя итоги нашей работы, отметим, что, застенчивость, как и любая типологическая особенность, имеет свою положительную и отрицательную сторону. Все зависит от уровня выраженности застенчивости. Основная масса застенчивых людей имеют средний уровень застенчивости – это способность контактировать с людьми в обычном состоянии, а испытывают затруднения в определенных ситуациях.

При написании работы:

1) Раскрыли сущность застенчивости как психологического явления.

2)Рассмотрели особенности студенческого возраста.

3)Выяснили причины застенчивости.

4)Эмпирическим путем выявили особенности проявления застенчивости у студентов, сравнив полученные данные по половому признаку.

Проведенный в данной работе теоретический и эмпирический анализ особенностей застенчивости у студентов позволяет ряд важных заключений.

Застенчивость свойственна каждому человеку. Она проявляется по-разному, и на то имеет свои причины.

У студентов застенчивость проявляется чаще, чем у взрослых. Характерными чертами являются: боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе.

Феномен застенчивости связан с детским и подростковым возрастом, опуская при этом наличие данного феномена среди людей студенческого возраста.

На основании проведенного данного исследования, можно сделать следующие выводы, наши гипотезы по методике Чечулиной, относительно того, что юноши и девушки имеют высокий уровень застенчивости, а также низкий уровень застенчивости не подтвердились.

В заключении мы отметим, что хотя мы и обнаружили, по опроснику что девушки и юноши имеют высокий и низкий уровень застенчивости, но мы не смогли подтвердить это по критерию t- Стьюдента.

Исходя из диагностических данных, полученные в ходе эмпирического исследования по опроснику Кеттелла, мы можем сделать вывод, о том, что застенчивость больше свойственна девушкам. Они более чувствительны к окружающим и эмоциональны. Гипотеза нашла этому подтверждения.

Сделанные выводы позволяют заключить, что цель исследования достигнута, задачи выполнены, а гипотеза получила свое подтверждение – девушки более застенчивы, чем юноши.

Таким образом, результаты нашего исследования могут быть полезны как для самих студентов, так и для преподавателей изучающих состояние психики человека.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебное пособие / Г.М. Андреева. Психология межгрупповых отношений, 2003. – 47с.

2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: пер. с англ. / А. Адлер. – М.: Академический проект, 2007. – 193 с.

3. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебное пособие для вузов / Т.П. Авдулова. – М.: Академия, 2012. – 238 с.

4. Белоусова А.Б. Диагностика застенчивости / Журнал практического психолога / А.Б. Белоусова. – 2007. – № 3(11).

5. Белоусова А.Б. Психологические защиты застенчивости студентов / Субьектность в личностном и в профессиональном развитии человек / А.Б. Белоусова. – Казань, 2004. – 56 с.

6. Бретт Д. Застенчивость / Возрастная психология / Д. Бретт. Изд-во: М.: Академия, –2000. – 24 с.

7. Бодалёв А.А. Личность и общение: Избранные труды / А.А. Бодалев. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.

8. Василюк Ф.Е. Психологические переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 2004. – 335 с.

9. Гуревич Ю.П. По ту сторону застенчивости / Педагогический калейдоскоп / Ю.П. Гуревич. – 1998 — №5(8).

10. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Вопросы психологии / Л.Н. Галигузова. – 2000. – 63 с.

11. Гаврилова Т.А. Новые исследования особенностей подросткового и юношеского возраста /Т.А. Гаврилова. – 1992 – №2(37).

12. Гаспарова Е.М. Застенчивый ребёнок / Дошкольное воспитание / Е.М. Гаспарова / Издательство «Просвещение» –1999. – №3(21).

13. Зимбардо Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо. – СПб: Питер Пресс, 2006. – 256 с.

14. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебное пособие / И.А. Зимняя. –Ростов на Дону: Издательство Феникс, 2007. – 256 с.

15. Зимина И.С. Проблемы воспитания застенчивых детей /Воспитание школьников / И.С. Зимина. –2003. – № 7(53).

16. Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения / Куницина В.Н, Казаринова Н.В, Погольша В.М. Учебник для ВУЗов. – СПб. Питер, 2003. – 544с.

17. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. Питер Пресс, 2009. – 176 с.

18. Каменева Г.Н. Особенности социально – психологической адаптации студентов / Г.Н. Каменева. Серия: Психология и педагогика. – 2015. – № 1 (4) – 23 с.

19. Кривельская Е.А. Изучение застенчивости в подростковом возрасте / Е.А. Кривельская. – Волгоград, 2017. – 122 с.

20. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: Издательство Московского университета, 2004. – 58 с.

21. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя / И. С. Кон. – М.:1989. – 125 с.

22. Кондратьева К.С. Психологический анализ феномена застенчивости / Сибирский педагогический журнал / К.С. Кондратьева. – 2009. – № 9(26).

23. Краснова Л.В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности / канд. психол. наук. / Л.В. Краснова. – 2007. –13 с.

24. Краснова. Л.В. Психологический анализ феномена застенчивости / Л. В. Краснова. –2005. – 44 с.

25. Казанская К.О. Детская и возрастная психология: конспект лекций / К.О. Казанская. – М.: А-Приор, 2010. – 160 с.

26. Карпенко В. В. Застенчивость / Воспитание школьников / В. В. Карпенко. – 1995 – №2(15).

27. Лабунская В.А. и др. Психология затрудненного общения: Теория. Методы / В.А. Лабунская. Диагностика. Коррекция: Учебное пособие для студ. – Издательский центр «Академия», – 2001. – 288 с.

28. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Высшая школа, 2005. – 362 с.

29. Лук А.Н. Эмоции и личность /А.Н. Лук. – М.: Знание, 2002. – 176 с.

30. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб: Речь, 2007. – 336 с.

31. Минаева В.А. Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость / Воспитание школьников / А. В. Минаева. – 2001. – №9 (31).

32. Олпорт Г.В. Личность в психологии / Г.В. Олпорт. – СПб: Питер, 1998. –146 с.

33. Платонов К. К. О застенчивости / сост. В. В. Мироненко, К. К. Платонов. – М.: Просвещение, 1990. – 76 с.

34. Почебут Л.Г. Социальная психология / Л.Г. Почебут. – СПб и др.: Питер, 2010. – 665 с.

35. Поварницына Л.А. "Психологический анализ общения"/ Л. А. Поварницына. – М.: Высшая школа, 2007. – 217 с.

36. Руденко А.М. Экспериментальная психология: учебное пособие для бакалавров / А.М. Руденко. – Ростов - на - Дону: Феникс, 2013. – 285 с.

37. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: 2008. – 240 с.

38. Симонов В.П. Темперамент. Характер. Личность / В.П. Симонов. – СПб. Питер. Пресс, 1984 – 60 с.

39. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения / В. Ф. Сафин. – 2005. – № 3(62).

40. Скрипкина Т. П. Психология доверия: учебное пособие / Т. П. Скрипкина. – М.: 2000. –264 с.

41. Туганбаева Б.Б. Проявления застенчивости у старших дошкольников в процессе общения со сверстниками / Б.Б. Туганбаева, 2018. – 56 с.

42. Тихомирова А.В. Психология застенчивости / А.В. Тихомирова. Екатеринбург: Дворец молодежи, 1998. – 53 с.

43. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты / А. Фрейд. – Минск:2010. – 447 с.

44. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / К. Хорни. – СПб: Лань, 2007. – 240 с.

45. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. / К. Хорни. – М.: Просвещение, 2003. – 248 с.

46. Хилько М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – М.: Юрайт, 2013. – 194 с.

47. Шепель Е.М. Проблема застенчивости у школьников и студентов / Е. М. Шепель,2009 – 237 с.

48. Шишова Т.Л. Как преодолеть детскую застенчивость / Т. Л. Шишова. Издательство: «Речь». 2007. – 170 с.

49. Эльконин Б.Д. Психология развития: Учебное пособие для студ. Вузов / Б.Д. Эльконин. – М.: Академия, 2001. – 416 с.

50. Цукерман Г.А. "Психология саморазвития" / Г.А. Цукерман. – М.: Интерпракс, 2005. – 125 с.

51. Энциклопедия психологических тестов. Общение, межличностные отношения - М.: Издательство АСТ. 2007. – 584 с.

Приложения

Приложение 1

Текст опросника К.С. Чечулиной

1. На встречах и в компаниях предпочитаю держаться в стороне.

2. Я неуверенный в себе человек.

3. Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, не знаю почему.

4. Я слегка теряюсь, когда внезапно оказываюсь в центре внимания.

5. Мне кажется, меня мало кто уважает.

6. Когда приходит время реализовать то, что я запланировал и ожидал заранее, я чувствую, что не в состоянии это сделать.

7. Я счастлив, присоединиться к большой компании, например, встретиться вечером с друзьями, пойти на танцы, принять участие в интересном светском мероприятии.

8. Я чувствую внезапный страх или смутное беспокойство, не зная почему.

9. Мои мысли о себе по большей части сводятся к самообвинениям.

10. Мне трудно поддерживать разговор с человеком, которого я только что встретил.

11. В различных общественных ситуациях я испытываю беспокойство, подобное тому, которое испытывает человек перед выходом на сцену.

12. У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей.

13. У меня конечно меньше друзей, чем у большинства людей.

14. Считаю себя очень общительным (открытым) человеком.

15. Меня постоянно что-то беспокоит.

16. Случилось так, что я резко себя ненавидел.

17. У меня достаточно способностей и энергии, чтобы осуществить задуманное.

18. Я могу быть робким.

19. В душе считаю себя слабым.

20. Я могу быть скромным.

21. Мне определенно не хватает уверенности в себе.

22. Я охотно подчиняюсь.

23. Я стесняюсь.

24. Даже в обществе я чувствую себя одиноким.

25. У меня были такие моменты, когда я понимал, что мне есть что презирать.

26. Я кроток.

27. Бывает, что у меня есть предчувствие, что меня ждет какое-то наказание, даже если я не сделал ничего плохого.

28. У меня такое ощущение, что я сделал что-то плохое или плохое.

29. Находясь в небольшой группе людей, я доволен тем, что держусь в стороне и по большей части оставляю слово другим.

30. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват, я все равно чувствую себя немного виноватым.

31. Я застенчивый человек.

32. Мне сказали, что мой голос и внешний вид слишком явно выдают мое волнение.

Ключ к опроснику. Присвоить 2 балла за ответы категории «а» на вопросы № 7, 13, 16; за все остальные ответы этой категории присвоить по 0 баллов. Присвоить 1 балл за каждый ответ категории «б». Присвоить по 0 баллов за ответы категории «в» на вопросы № 7, 13, 16; за все остальные ответы этой категории присвоить по 2 балла (К.С.Чечулина,2012).

Приложение 2

Сырые данные испытуемых по факторам.

Фактор А. «Общительность - замкнутость».

Фактор «А» ориентирован на измерение общительности человека в небольших группах и его способности, устанавливать, прямые межличностные контакты.

- (1-5,5) знак «−»;
- (от 5,5 до 10) знак «+».

Анкета по уровню общительности и замкнутости у девушек

	возраст	Уровень общительность - замкнутость
Испытуемый 1	жен 18	3 -
Испытуемый 2	жен 21	2 -
Испытуемый 3	жен 24	8+
Испытуемый 4	жен 22	4 -
Испытуемый 5	жен 18	4 -
Испытуемый 6	жен 23	4 -
Испытуемый 7	жен 19	5 -
Испытуемый 8	жен 23	7+
Испытуемый 9	жен 24	6+
Испытуемый 10	жен 24	4 -
Испытуемый 11	жен 23	6+
Испытуемый 12	жен 20	5 -
Испытуемый 13	жен 21	3 -
Испытуемый 14	жен 19	2 -
Испытуемый 15	жен 24	4 -
Испытуемый 16	жен 23	4 -
Испытуемый 17	жен 22	4 -
Испытуемый 18	жен 24	6 +
Испытуемый 19	жен 20	4 -
Испытуемый 20	жен 23	4 -
Испытуемый 21	жен 22	4 -

Анкета по уровню общительности и замкнутости у юношей

	возраст	уровень общительность -замкнутость
Испытуемый 1	муж 19	4 -
Испытуемый 2	муж 21	7 +
Испытуемый 3	муж 24	6 +
Испытуемый 4	муж 20	7 +
Испытуемый 5	муж 21	6 +
Испытуемый 6	муж 24	5 -
Испытуемый 7	муж 22	3 -
Испытуемый 8	муж 20	8 +
Испытуемый 9	муж 21	7 +
Испытуемый 10	муж 22	6 +
Испытуемый 11	муж 23	6 +
Испытуемый 12	муж 18	3 -
Испытуемый 13	муж 21	4 -
Испытуемый 14	муж 22	6 +
Испытуемый 15	муж 22	5 -
Испытуемый16	муж 19	6 +
Испытуемый 17	муж 21	3 -
Испытуемый 18	муж 23	5 -
Испытуемый 19	муж 21	6 +

Описание первичных факторов теста Кеттелла по фактору «А».

- 1-3 стены - склонны к жесткости, холодности, и отстраненности. Предпочитает работать самостоятельно, избегая компромиссов;
- 4 стена - сдержанность, отстраненность, критичность, холодность;
- 7 стен – легкий в общении, аффективно участвующий;
- 8-10 стен - склонность к добродушию, эмоциональное выражение; готов к сотрудничеству, внимательность к людям. Предпочитает те виды деятельности, где есть занятия с людьми, ситуации, имеющие социальную значимость. Этот человек легко попадает в активные группы. Щедрость в личных отношениях, не боится критики (Р.Б.Кеттелл,1970).

Фактор Н: «робость – смелость».

Фактор Н – четко определенный фактор, который характеризует степень активности в социальных контактах.

Анкета по уровню робость – смелость у девушек

	возраст	уровень робость – смелость
Испытуемый 1	жен 18	3 -
Испытуемый 2	жен 21	2 -
Испытуемый 3	жен 24	6 +
Испытуемый 4	жен 22	6 +
Испытуемый 5	жен 18	4 -
Испытуемый 6	жен 23	5 -
Испытуемый 7	жен 19	4 -
Испытуемый 8	жен 23	7 +
Испытуемый 9	жен 24	7 +
Испытуемый 10	жен 24	4 -
Испытуемый 11	жен 23	6 +
Испытуемый 12	жен 20	3 -
Испытуемый 13	жен 21	4 -
Испытуемый 14	жен 19	3 -
Испытуемый 15	жен 24	6 +
Испытуемый 16	жен 23	5 -
Испытуемый 17	жен 22	4 -
Испытуемый 18	жен 24	8 +
Испытуемый 19	жен 20	2 -

Испытуемый 20	жен 23	3 -
Испытуемый 21	жен 22	2 -

Анкета по уровню робость – смелость у юношей

	возраст	уровень робость – смелость
Испытуемый 1	муж 19	6 +
Испытуемый 2	муж 21	7 +
Испытуемый 3	муж 24	7 +
Испытуемый 4	муж 20	6 +
Испытуемый 5	муж 21	6 +
Испытуемый 6	муж 24	5 -
Испытуемый 7	муж 22	2 -
Испытуемый 8	муж 20	6 +
Испытуемый 9	муж 21	7 -
Испытуемый 10	муж 22	6 +
Испытуемый 11	муж 23	8 +
Испытуемый 12	муж 18	3 -
Испытуемый 13	муж 21	3 -
Испытуемый 14	муж 22	6 +
Испытуемый 15	муж 22	4 -
Испытуемый 16	муж 19	6 +
Испытуемый 17	муж 21	3 -
Испытуемый 18	муж 23	4-
Испытуемый 19	муж 21	6 +

Описание первичных факторов теста Кеттелла по фактору «Н».

- 1-3 стена – такие люди держится в стороне. Обычно испытывает чувство неполноценности. Речь медленная, трудная, говорить сложно. Избегает профессий, связанных с личными контактами. Предпочитает иметь пару друзей, нет склонности, вникать во все происходящее вокруг;
- 4 стена - застенчивость, сдержанность, неуверенность;
- 7 стена – склонность к авантюризмам, смелость;

- 8-10 стен - общительность, познания нового, спонтанность. Может быть, небрежно относиться к деталям, не реагировать на сигналы опасности (Р.Б.Кеттелл,1970).

Фактор О: «спокойствие – тревожность»

Анкета по уровню спокойствие – тревожность у девушек

	возраст	уровень спокойствие – тревожность
Испытуемый 1	жен 18	6 +
Испытуемый 2	жен 21	7 +
Испытуемый 3	жен 24	3 -
Испытуемый 4	жен 22	3 -
Испытуемый 5	жен 18	6 +
Испытуемый 6	жен 23	5 -
Испытуемый 7	жен 19	5 -
Испытуемый 8	жен 23	4 -
Испытуемый 9	жен 24	3 -
Испытуемый 10	жен 24	8 +
Испытуемый 11	жен 23	2 -
Испытуемый 12	жен 20	7 +
Испытуемый 13	жен 21	6 +
Испытуемый 14	жен 19	5 -
Испытуемый 15	жен 24	3 -
Испытуемый 16	жен 23	4 -
Испытуемый 17	жен 22	6 +
Испытуемый 18	жен 24	3 -
Испытуемый 19	жен 20	6 +
Испытуемый 20	жен 23	7 +
Испытуемый 21	жен 22	8 +

Анкета по уровню спокойствие – тревожность у юношей

	возраст	уровень спокойствие – тревожность
Испытуемый 1	муж 19	4 -
Испытуемый 2	муж 21	3 -
Испытуемый 3	муж 24	3 -
Испытуемый 4	муж 20	4 -

Испытуемый 5	муж 21	4 -
Испытуемый 6	муж 24	6 +
Испытуемый 7	муж 22	8 +
Испытуемый 8	муж 20	5 -
Испытуемый 9	муж 21	4 -
Испытуемый 10	муж 22	3 -
Испытуемый 11	муж 23	2 -
Испытуемый 12	муж 18	7 -
Испытуемый 13	муж 21	6 +
Испытуемый 14	муж 22	4 -
Испытуемый 15	муж 22	5 -
Испытуемый16	муж 19	3 -
Испытуемый 17	муж 21	7 +
Испытуемый 18	муж 23	6 +
Испытуемый 19	муж 21	4 -

Описание первичных факторов теста Кеттелла по фактору «О».

Люди с высокими показателями часто застенчивы, им трудно вступить в контакт, с другими людьми.

Низкие оценки по этому фактору характеризуют тех людей, которые могут справляться со своими неудачами, в отличие от тех, кто переживает неудачи как внутренний конфликт.

- 1-3 стена - спокойный, его сложно разозлить, невозмутимый. Уверенность в себе и своих силах;
- 4 стена - безмятежность, доверчивость;
- 7 стена - тревожность, депрессивность, испытывает чувство вины;
- 8-10 стен - подавленность, преобладает плохое настроение, мрачные предчувствия и размышления, тревога. Ощущение неприятия группой (Р.Б.Кеттелл,1970).