**Кейс 5.** Ознакомьтесь с ситуацией:

*К психологу обратилась Наталья (38 лет), которая жалуется на свою стеснительность и неумение уверенно разговаривать с людьми. Она уверена, что эта черта характера свойственна ей с глубокого детства («Сколько себя помню, я всегда была стеснительной»). Сейчас в ее карьере наступает новый этап, она заняла небольшую руководящую должность, и считает, что ее стеснительность мешает ей выполнять новые обязанности.*

1. Назовите описанное явление, дайте ему психологическую характеристику, предположите возможные причины трудностей, с которыми сталкивается Наталья.

Кейс про нравственные психические образования. Застенчивость является чертой характера Натальи. *Застенчивость* – сложное интегративное психическое явление, охватывающее все сферы личности и проявляющееся в состоянии нервно-психического напряжения, характеризующегося разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов. Это явление всегда сопровождается тревожностью, неуверенностью в себе, высоким уровнем рефлексивности и тревоги о своем Я. Застенчивость Натальи могла сформироваться в детстве и могла быть связана с эмоциональными отношениями, с чувством доверия и безопасности в семейной системе, так как характер формируется прижизненно. Также развитию ее застенчивости могут служить мысли о прошлых неудачах и промахах в общении с коллегами. У Натальи недостаточно сформированы навыки эффективной коммуникации. Возможно, что Наталья является представителем сенситивного типа акцентуций харатера, для которого характерно описанное выше поведение.

1. Сформулируйте цель и основные задачи психологической работы с Натальей.

Задачи: Помочь Наталии повысить самооценку, коммуникативную компетентность, сформировать навыки уверенного поведения.

Цель – корректировка застенчивости, как дезадаптивной черты характера.

3. Предложите методы психологической диагностики, соответствующие поставленной цели, обозначьте их возможности и ограничения.

Для психологической диагностики Натальи можно использовать «Методику для диагностики застенчивости» (МДЗ); Опросник самоотношения, разработан [В.В. Столиным](http://psylab.info/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD,_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) и С. Р. Пантилеевым (МИС); Опросник черт характера взрослого человека (ОЧХ-В). В. М. Русалов, О. Н. Манолова; методика «Личностный дифференциал», инструмент изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений; Методика диагностики межличностных отношений Лири, инструмент изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений; личностный опросник Кеттела; методика «Рисунок неизвестного животного».

4. Предложите методические приемы, которые способствовали бы решению сформулированных выше задач.

Поиск психотравмирующих ситуаций; анализ ранних воспоминаний клиентки; участие в группе социально-психологического тренинга; выполнение упражнений на уверенное поведение и повышение самооценки; указание на её ресурсы/ситуации успеха и личных побед; составление списков позитивных качеств личности для Натальи.