

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра музыкально-художественного образования

Самофалова Алина Геннадьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Формирование уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной  
студии

Направление подготовки 44.04.01. Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Артпедагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент  
Маковец Л.А.

13.12.2019г. Л.А.Маковец  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
кандидат педагогических наук, доцент  
Маковец Л.А.

13.12.2019 Л.А.Маковец  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент  
Маковец Л.А.

12.12.2019г. Л.А.Маковец  
(дата, подпись)

Обучающийся  
Самофалова А.Г.

10.12.2019 Самофалова  
(дата, подпись)

Красноярск 2019

## РЕФЕРАТ

Тема научного исследования: формирование уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии.

Цель научного исследования: теоретическое обоснование, экспериментальная проверка и апробация программы, направленной на формирование уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии.

Объект исследования: процесс формирования уверенности в себе подростков.

Предмет исследования: реализация программы занятий в танцевальной студии как средство формирования уверенности в себе подростков.

Комплекс методов исследования:

1. Теоретические: анализ философской и педагогической литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение.
2. Практические: педагогический эксперимент, тестирование, количественный и качественный анализ результатов.
3. Математико-статистические: t-критерий Стьюдента и критерий знаков.

Исследование проходило на базе Детского клуба Talantvill, города Красноярска.

В исследовании принимали участие подростки, участники бесплатного клуба общения, в возрасте 13-14 лет, всего 24 человека, из них 12 в группе А (экспериментальной) и 12 группе Б (контрольной).

Научная новизна состоит в применении собственной авторской танцевальной программы, разработке инструкций к упражнениям для подростков, занимающихся в танцевальной студии.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные нами в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения проблемы формирования уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе руководителей образовательного процесса, преподавателей учебных заведений при разработке активных форм занятий, тренингов, деловых игр, групповых занятий.

Структура диссертации: магистерская диссертация содержит 134 листа машинописного текста, состоит из введения, двух глав, пяти параграфов, заключения, 18 рисунков, 29 таблиц, списка используемых источников (в количестве 78 источников) и 11 приложений на 53 листах.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, представлены методы исследования, сведения об апробации диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы понятия уверенности в себе и формирования уверенности в себе подростков, а также рассматриваются

методы формирования уверенности в себе подростков, используя возможности танца. Представлены теоретические выводы.

В Главе 2 представлено описание экспериментального исследования с использованием программы по формированию уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии. Описана методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Нами была разработана программа занятий, направленных на формирование и повышение уровня уверенности в себе в группе подростков, занимающихся в танцевальной студии. Было проведено 16 таких занятий. Каждое построено таким образом, чтобы помочь ребенку повысить уровень сформированности уверенного поведения, социальной смелости и принятия себя. Целью констатирующего эксперимента было выявление актуального уровня уверенности в себе подростков. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны опросники, таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты занятий.

Результаты исследования апробированы на психолого-педагогических чтениях памяти Л.В.Яблоковой «Современное психолого-педагогическое образование» в КГПУ им. В.П.Астафьева 28 ноября 2019 года. По теме исследования опубликованы 2 статьи, в которых нашли отражение теоретические подходы и результаты экспериментальной работы.

## **THE ABSTRACT OF THE THESIS:**

Research topic: Building confidence in a dance studio

The aim of the research: theoretical substantiation, experimental verification and testing of a program aimed at building teenagers' self-confidence in a dance studio class.

The object of the research: the formation of self-confidence in adolescents.

The subject of the research: development and implementation of a program of classes in a dance studio as a means of building self-confidence in adolescents.

A set of research methods:

1. Theoretical: analysis of philosophical and pedagogical literature on the research problem; comparison; generalization.

2. Practical: pedagogical experiment; testing, quantitative and qualitative analysis of the results.

3. Mathematical and statistical: t-student test and criterion of signs.

The study was held at the Talantvill Children's Club, the city of Krasnoyarsk.

The study involved adolescents, participants in a free communication club, aged 13-14 years old, only 24 people, 12 of them in group A (experimental) and 12 group B (control).

The scientific newness of the research in the use of our own author's dance program, the development of instructions for exercises for teenagers involved in a dance studio.

The theoretical importance of the thesis lies in the fact that the results obtained by us in the course of the study will become the basis for a more in-depth study of the problem of building self-confidence of teenagers in the dance studio.

The practical importance of the study lies in the fact that the obtained theoretical and practical material can be used in the work of the leaders of the educational process, teachers of educational institutions in the development of active forms of classes, trainings, business games, group exercises.

The structure of the dissertation: the master's thesis contains 134 sheets of typewritten text, consists of an introduction, two chapters, five paragraphs, a conclusion, 18 figures, 29 tables, a list of sources used (in the amount of 78 sources) and 11 applications on 53 sheets.

The introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the study, the scientific novelty, the scientific and practical significance of the dissertation, research methods, and information on approbation of the dissertation are presented.

The Chapter 1 describes the theoretical foundations of the concept of self-confidence and the formation of self-confidence of adolescents, as well as discusses methods of building self-confidence of adolescents using the possibilities of dance. Theoretical conclusions are presented.

The Chapter 2 describes a pilot study using a program to build teenagers' self-confidence in a dance studio. The methodical organization of the study and discussion of the results of the ascertaining experiment are described. We have

developed a program of classes aimed at creating and increasing self-confidence in a group of teenagers engaged in a dance studio. 16 such classes were held. Each is designed in such a way as to help the child increase the level of formation of confident behavior, social courage and self-acceptance. The goal of the experiment was to identify the current level of self-confidence of adolescents. Formative experiment results and discussion. Conclusions.

In the conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

Surveys, a table, available data on the results of studies, as well as the results of mathematical data processing and a summary of classes are collected in the applications.

The results of the study were tested on psychological and pedagogical readings in memory of L.V. Yablokova "Modern psychological and pedagogical education" in KSPU named after V.P. Astafyeva November 28, 2019. On the topic of the study, 2 articles were published in which theoretical approaches and experimental results were reflected.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СТУДИИ.....	8
§1.1. Сущность и содержание понятия уверенности.....	8
§1.2. Особенности формирования уверенности в себе подростков.....	22
§1.3. Занятия в танцевальной студии как средство формирования уверенности в себе подростков.....	28
Выводы по главе I.....	31
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СТУДИИ.....	33
§2.1. Методы диагностики и программа констатирующего эксперимента .....	33
§2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента .....	47
§2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента .....	58
Выводы по главе II.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	75
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования обусловлена увеличением числа неуверенных детей, отличающихся низкой социальной смелостью, неуверенным поведением и низким самоотношением. В подростковом возрасте неуверенность в себе становится устойчивым образованием.

В наше время, чтобы добиться успеха, человек должен быть сильным и уверенным в себе. Жизнь подростков наполнена тревогой, неуверенностью в завтрашнем дне, они часто не верят в свои силы, испытывают раздражительность и сложности в общении. Они часто впадают в отчаяние, имеют заниженную самооценку. Защитные механизмы подростков еще не успели сформироваться. Если они не будут верить в свои силы, то не смогут добиться намеченных целей, осуществить задуманное, потому что они не до конца оценивают свои способности, они не смогут уверенно заявлять о своей личности, потому что не будут чувствовать себя комфортно в обществе из-за застенчивости и скованности. Такому человеку в будущем крайне сложно влиться в новую компанию, поступить в университет и найти новых друзей.

Вопросом уверенности занимались многие исследователи на протяжении долгих лет, эта проблема и сейчас волнует очень многих ученых.

Уверенность рассматривается как самооценка Е. А. Серебряковой, как установка Л.С. Прангшвили, как умение владеть несколькими простыми навыками В. Ромеком, как черта личности Е. П. Щербаковым, как фактор личностного самоопределения Н. Ю. Будичем, как интеллектуальное состояние человека М.Н. Володарской, как уровень напряжения Н.И. Наенко, а по мнению Риты и Рюдигера Ульрих, как сочетание когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов.

По мнению многих специалистов, такое качество, как уверенность в себе в подростковом возрасте, оказывает наибольшее влияние на жизнь человека в будущем, на его последующее развитие и становление личности.

В качестве заключения по проблеме уверенности в себе мы можем резюмировать, что уверенность в себе – это личностная черта, в центре которой положительная оценка человеком своих собственных способностей и способностей как достаточных для достижения его целей и его значимых целей в сочетании с удовлетворением его потребностей. Следует отметить, что для формирования уверенности в себе важен не жизненный успех, должность, статус, деньги и т.д., а положительная оценка результатов своих действий вместе с оценками значимых людей, которые более важны. Позитивная оценка своих способностей к умениям вырабатывает социальную смелость, которая позволяет самостоятельно мотивировать себя в постановке новых целей и формирует инициативу, с которой человек берет на себя их воплощение.

Адекватная самооценка и уверенность в себе важны для каждого человека, чтобы успешно социализироваться, с умом разрешать конфликтные ситуации.

Эти два аспекта являются основой для развития лидерства. Более того, это благо для каждого, потому что уверенные в себе люди не успевают задуматься о множестве трудностей, хотя они есть, как и у всех других людей.

Уверенность делает человека интересным, опытным специалистом в своей области, защищенным и подготовленным к превратностям судьбы, позволяя ему без проблем найти общий язык с кем угодно и делать значимые вложения в жизнь общества [53].

Наше исследование основано на идее, что занятия в танцевальной студии смогут помочь испытуемой группе стать увереннее в себе. Танцевально-двигательные задания, направленные на развитие пластической выразительности движений, снятие внутренних напряжений и групповые дискуссии положительно влияют на уверенность человека.

В последнее время проблема использования арт-педагогике становится очень актуальной для теории и практики образования, это и послужило

основанием для выбора нашей темы исследования «Формирование уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии».

**Цель научного исследования:** теоретическое обоснование, экспериментальная проверка и апробация программы, направленной на формирование уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии.

**Объект исследования:** процесс формирования уверенности в себе подростков.

**Предмет исследования:** реализация программы занятий в танцевальной студии как средство формирования уверенности в себе подростков.

**Задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования;
2. Изучить особенности проявления уверенности в подростковом возрасте;
3. Описать методы и приемы, способствующие формированию уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии;
4. Подобрать диагностические методики для выявления уровня проявления уверенности в себе у подростков;
5. Составить и апробировать программу формирующего эксперимента;
6. Проследить динамику изменений уверенности в себе подростков до и после формирующего эксперимента.

**Гипотеза исследования** базируется на предположении о том, что занятия в танцевальной студии будут способствовать формированию у подростков уверенности в себе, если:

- в содержание занятий будут включены групповые дискуссии, практические задания и упражнения, способствующие развитию социальной смелости и уверенности подростков в коллективе;

- танцевально-двигательные задания будут направлены на развитие пластической выразительности движений, снятие внутренних напряжений, осознание своего тела и репетицию уверенного поведения.

Для решения поставленных задач был использован **комплекс методов исследования:**

1. Теоретические: анализ философской и педагогической литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение.

2. Практические: педагогический эксперимент, тестирование, количественный и качественный анализ результатов.

3. Математико-статистические: t-критерий Стьюдента и критерий знаков.

Исследование проходило на базе Детского клуба Talantvill, города Красноярск.

В исследовании принимали участие подростки, участники бесплатного клуба общения, в возрасте 13-14 лет, всего 24 человека, из них 12 в группе А (экспериментальной) и 12 группе Б (контрольной).

**Научная новизна состоит** в применении собственной авторской танцевальной программы, разработке инструкций к упражнениям для подростков, занимающихся в танцевальной студии.

**Теоретическую и методологическую основу исследования составили:**

- исследования уверенности в себе (Е.А.Серебряникова, Л.С. Прангшвили, В. Ромек, Е. П. Щербаков, Н. Ю. Будич, М.Н. Володарская, Н.И. Наенко, Рита и Рюдигер Ульрих и др.);

- исследования в области уверенности в себе подростков (Р. Бернс, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Дж. Брунер, К. Левина и др.);

- исследования в области осознания своего жизненного пути в юности (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Н.И. Гуткина, В.С. Мухина, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, Н.Н. Толстых и др.);

- теоретические положения о природе и структуре самоотношения (М. И. Лисина, С. Р. Пантилеев, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столин, И. И. Чеснокова и др.);
- изучению социальной смелости посвящали свои работы такие авторы, как К.К. Платонов, А. Бандура, М. Смелзер, Дж. Мид, Т. Шибутани, Б.Ф. Ломов, Г.М. Андреева, К.К. Платонов, В. К. Калинин, Е.П. Ильин, В.В. Знаков, Г.В. Ожиганова, К.А. Абульханова-Славская и др;
- исследования в области проведения танцевально-игровых занятий (А.А.Осипова, Л.Л.Раздрокина, К.Рудестам, Т.А.Шкурко и др.).

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные нами в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения проблемы формирования уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии.

#### **Практическая значимость исследования:**

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе руководителей образовательного процесса, преподавателей учебных заведений при разработке активных форм занятий, тренингов, деловых игр, групповых занятий.

**Результаты исследования апробированы** на психолого-педагогических чтениях памяти Л.В.Яблоковой «Современное психолого-педагогическое образование» в КГПУ им. В.П.Астафьева 28 ноября 2019 года. По теме исследования опубликованы 2 статьи, в которых нашли отражение теоретические подходы и результаты экспериментальной работы [55,56].

## **Глава I. Теоретические основы формирования уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии**

### **§1.1. Сущность и содержание понятия уверенности**

Проблема уверенности в себе, доверия к себе и к своим способностям интенсивно изучается в 21-м веке в психологической теории и практике. В середине 20-го века ученые обнаружили связь неуверенности в себе с появлением неврозов и соматических заболеваний. К началу 70-х годов возникло представление о неуверенности как о характеристике человека, включающая определенные эмоциональные (страх и тревога), поведенческие (отсутствие навыков социального поведения) и когнитивные компоненты. Чтобы квалифицировать противоположное понятие – уверенность, необходимо учитывать разные точки зрения исследователей на понимание этого явления.

Среди работ отечественных ученых, посвященных определению этого понятия и рассмотрению причин формирования уверенности, выделяются исследования В. Б. Высоцкого, Ф. И. Иващенко, В. Г. Ромека, Е. А. Серебряковой, И. Г. Скотниковой, Е.П. Щербакова, Рита и Рюдигер Ульрих.

С точки зрения Е. А. Серебряковой, уверенность в себе – это чувство собственного достоинства, которое можно измерить по трем признакам: устойчивость (устойчивая, неустойчивая), адекватность (адекватная, неадекватная) и уровень (высокий, средний, низкий). По ее мнению, уверенность - это высокая стабильная самооценка, которая связана одновременно с эксплуатационно-технической и ценностной сторонами своего «Я» [59].

По мнению Е.П. Щербакова, уверенность как черта личности характеризуется появлением состояния уверенности в повторяющихся условиях, это активное волевое состояние. Он подмечает связь уверенности с самооценкой [76].

И. Г. Скотникова пришла к выводу, что составляющие уверенности – это системная психическая формация, выполняющая когнитивную и регулятивную функции [60].

В. Г. Ромек считает, что в структуре уверенности можно выделить когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. По его словам, уверенность – это личностная черта, центром которой является позитивная оценка человеком своих способностей и навыков, необходимых для достижения важных для него целей и потребностей. Низкий уровень уверенности является результатом многих негативных оценок со стороны родственников и учителей [52].

Немецкие психологи Рита и Рюдигер Ульрих обнаружили, что на развитие неуверенности в себе значительное воздействие, наравне с дефицитом навыков социального поведения, оказывают чувства вины и стыда. При этом само понятие уверенности в себе они определили, как способность индивидуума разрешать себе иметь запросы и осмеливаться предъявлять требования во взаимодействии с социальным окружением и добиваться их осуществления, обладая определенными навыками.

По мнению Н.Ю. Будич, уверенность в себе является фактором личного самоопределения, поскольку существует связь между уверенностью и тождественностью. Необходимыми условиями формирования уверенности в себе являются личный опыт человека, обратная связь с преобладанием позитивной поддержки успешных попыток достижения личных целей [15].

Обобщив точки зрения различных исследователей на сущность и природу уверенности человека, мы можем прийти к следующим выводам:

1. Уверенность – это личностная черта, в основе которой лежит устойчивое позитивное отношение человека к своим навыкам, умениям и способностям, проявляющимся в общении. Основой для формирования такого отношения является достаточный поведенческий репертуар, положительный

опыт решения социальных проблем и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей).

2. Уверенность относится к базовым интегральным системным характеристикам личности, являющимся основой социальной компетентности и обеспечивающим эффективность деятельности и общения, успешность адаптации в социальной среде.

Следует отметить, что для формирования уверенности в себе важен не жизненный успех, должность, статус, деньги и т.д., а положительная оценка результатов своих действий вместе с оценками значимых людей, которые более важны. Позитивная оценка своих способностей к умениям вырабатывает социальную смелость, которая позволяет самостоятельно мотивировать себя в постановке новых целей и формирует инициативу, с которой человек берет на себя их воплощение. Однако положительные оценки своего собственного поведенческого репертуара предполагают наличие некоторой поведенческой «основы» этих оценок.

Под самоотношением понимают самооценку (А. В. Захарова, М. И. Лисина, В. Н. Маркин, М. Розенберг, В. Ф. Сафин, Е. Т. Соколова, А. Г. Спиркин, Е. Ю. Худобина), самоуважение (Х. Каплан, И. С. Кон, Х. Маркус), самопринятие (Д. Марвел, К. Роджерс, Л. Уэллс), эмоционально-ценностное отношение (С. Р. Пантелеев, О. А. Тихомарницкая, И. И. Чеснокова), систему установок, направленных на себя (Р. Берне, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столин). Одной из наиболее популярных и цитируемых теорий, посвященных самоотношению личности, является концепция С. Р. Пантелеева. В ней отношение личности к себе рассматривается как двухуровневое образование, включающее в себя эмоционально-ценностное самоотношение и самооценку, при этом доминантное положение в структуре самоотношения, по мнению исследователя, приходится на первое образование. С. Р. Пантелеев предполагает, что ядром самоотношения в раннем юношеском возрасте

является аутосимпатия, которая по мере пополнения социального опыта замещается на самоуважение.

В концепции Р. Бернса самоотношение выступает как самооценка, которая носит субъективный характер и легко трансформируется при изменении ситуации, являющейся для личности субъективно значимой. В то же время положительное самоотношение приравнивается к позитивной Я-концепции, в итоге «стираются» границы между самоотношением, самооценкой и Я-концепцией.

В. В. Столин, С. Р. Пантлеев, обобщая источники по проблеме самоотношения, описали наиболее часто встречающиеся в литературе определения отношения к себе, которое рассматривается как:

1. самоуважение (Х. Каплан, Х. Маркус, И. С. Кон);
2. самопринятие (Л. Уэллс, Д. Марвел, К. Роджерс);
3. любовь к себе (Л. Уэллс, Д. Марвел);
4. чувство компетентности (А. Бандура, Д. Роттер);
5. интегральная самооценка (Р. Берне, С. Куперсмит, М. Розенберг, Р. Щавельзон);
6. самооценка (А. И. Липкина, В. Ф. Сафин, В. Н. Маркин, Е. Т. Соколова, Б. Д. Парыгин, М. И. Лисина, З. В. Кузьмина);
7. эмоционально-ценностное отношение (И. И. Чеснокова).

На сегодняшний день в отечественной психологии наиболее используемыми определениями самоотношения является его дефиниция как установочной системы направленной на себя (В. В. Столин, Н. И. Сарджвеладзе, И. С. Кон) и как эмоционально-ценностного самоотношения (И. И. Чеснокова, С. Р. Пантлеев).

В. В. Столин предлагает две трактовки самоотношения. В соответствии с первой точкой зрения, отношение к себе является «специфической активностью субъекта в адрес своего «Я», состоящей в определенных внутренних действиях (и установках на них), характеризующейся эмоциональной спецификой и

предметным содержанием действия». Во второй позиции рассматриваются исходные предпосылки для развития самоотношения, под которым понимается отношение других действующим «в силу того, что [оно] является индикатором удовлетворения собственной потребности в общении - принадлежности и признании» [57].

Н. И. Сарджвеладзе определяет самоотношение через установку, под которой понимает отношение субъекта потребности к ситуации его удовлетворения. Отношение к себе как установочное поведение реализуется личностью в процессах познания (самопознания), эмоциональных состояниях и действиях. Референтным объектом самоотношения является собственное тело, психосоциальные и личностные особенности.

В концепции С. Р. Пантилеева самоотношение является феноменологическим выражением (представленностью) смысла «Я» для самого субъекта. При этом «самоотношение не строится как сумма эмоциональных проявлений по некоторому фиксированному перечню эмоциональных измерений, а скорее воплощается в ту или иную особенную форму (модальность) со специфической семантической окраской и определенным эмоциональным тоном» [44].

Поведение – это образ жизни и наблюдаемые действия человека, его поступки, походка, слаженность движений. Часто когда мы наблюдаем за поведением того или иного человека, у нас возникает желание предсказать, угадать, о чем он думает и как поступит в конкретной ситуации.

Прежде всего, поведение – это форма связи, взаимодействия организма с окружающими условиями. Источником поведения являются потребности. Поведение в этом случае выступает в его классической форме как исполнительное звено этого взаимодействия, внешне наблюдаемая двигательная активность живых существ.

1. В общем виде социальное поведение можно определить как особую форму существования активности человека в обществе, социальных

группах, направленную на поддержание и развитие этого общества, групп и самой личности [49].

Джон Уотсон, основатель направления бихевиоризм (от англ. behaviour – «поведение» – направление в психологии, объясняющее поведение человека), считал, что предметом психологии является поведение, которое понимается как совокупность физиологических реакций индивида на внешние стимулы. Анализ поведения должен носить строго объективный характер и ограничиваться внешне наблюдаемыми реакциями. Всё, что происходит внутри человека, изучить невозможно. Объективно изучить можно только реакции, внешние действия человека и те стимулы, ситуации, которые эти реакции обуславливают. Личность же человека, с точки зрения бихевиоризма, это совокупность поведенческих реакций, присущих данному человеку. По мнению бихевиористов, любое изменение объекта по отношению к окружающей среде (любое преобразование объекта, заметное извне) может быть отмечено как поведение [58].

Формула «стимул-реакция» (S - R) в бихевиоризме является ведущей. Закон эффекта Торндайка уточняет: связь между S и R усиливается, если есть подкрепление. Подкрепление может быть положительным (похвала, получение желаемого результата, материальное вознаграждение), либо отрицательным (боль, наказание, неудача, критическое замечание). Поведение человека вытекает чаще всего из ожидания положительного подкрепления, но иногда преобладает желание, прежде всего, избежать отрицательного подкрепления, т. е. наказания, боли и пр., изменяя стимулы и подкрепления. Таким образом, можно программировать человека на требуемое поведение.

Итак, мы под поведением будем понимать вполне самостоятельное изменение, несводимое ни к переживаниям, ни к последствиям действий, а именно совокупность тех действий и актов, которые совершает человек, проявляя внешнюю (двигательную) и внутреннюю (психическую) активность.

Другой вопрос заключается в том, насколько верно он будет использовать ту или иную модель поведения.

В психолого-педагогической литературе выделяют три основных модели поведения: уверенное, агрессивное и неуверенное. Ниже мы рассмотрим их более подробно.

Конечно, сразу четко определить модель уверенного поведения очень сложно – человеку необходимо знать некоторую информацию о той обстановке, в которую он попадает, о тех людях, с которыми предстоит общаться. Ведь когда мы владеем информацией, то становимся сильнее морально, то есть ведём себя более уверенно.

2. Традиционно уверенным поведением принято называть такое поведение, при котором человек поступает сообразно своим интересам, умеет постоять за себя, выражает свои чувства со спокойным достоинством, защищает свои права, не нарушая в то же время права других людей. Уверенный человек реагирует на ситуации непосредственно в тот момент, когда они возникают, отвечает собеседнику немедленно, в спокойном разговорном тоне и "по существу", открыто выражает свои мнения и чувства (гнев, любовь, несогласие), ценит и уважает себя в той же степени, что и окружающих. То есть это поведение, подразумевающее уважение к себе и другому [49].

Действуя уверенно, человек выражает свои чувства, достигает своей цели и остается довольным собой, не унижая и не подавляя при этом другого человека. То есть, не вызывая резко отрицательных эмоций по отношению к себе, он способен к самовыражению без ущерба для других.

Таким образом, уверенное поведение будет характеризоваться конструктивным, плодотворным и ответственным отношением к жизни и к людям, а так же способностью человека поступать сообразно своим интересам и реагировать на ситуации непосредственно в тот момент, когда они возникают.

Приобретая навыки уверенного поведения, их необходимо тренировать,

одновременно привыкая к новым способам оценки собственных действий и спокойствию в стрессовых ситуациях, поскольку уверенное поведение является важнейшим фактором успешности в жизни.

И так, быть уверенным – значит выбирать модель поведения и в дальнейшем тренировать выбранные образцы уверенного поведения.

Анализируя особенности уверенного поведения, психологи столкнулись с проблемой определения тонкой грани между уверенностью и агрессивностью.

Высокая степень уверенности и агрессивности могут совпадать, если агрессивными действиями человек легко и успешно достигает осуществления своих потребностей. В этом случае агрессивность должна пониматься как еще одна, наряду с уверенностью, индивидуальная черта личности. Точно также могут сосуществовать неуверенность и агрессивность. Даже если агрессивность ничего не приносит, человек продолжает вести себя агрессивно всегда, когда, преодолевая неуверенность, он все же предпринимает решительный шаг. Но чаще всего уверенные в себе люди крайне редко бывают агрессивны, поскольку для их жизни вполне достаточно иных, неагрессивных, действий.

При агрессивной манере поведения человек склонен реагировать на раздражающие его обстоятельства чрезмерно энергично и несдержанно, производя на окружающих резко отрицательное впечатление и впоследствии сожалея об этом. Если агрессор, который со стороны производит впечатление весьма самоуверенного человека, говорит нарочито громко и экспрессивно, употребляет обидные или оскорбительные слова или жесты, отстаивая свои интересы, бросает гневные взгляды, перебивает собеседника, обвиняет, возмущается и требует чего-то, когда повод для этого уже миновал, то его манера поведения называется агрессивной.

3. Очень часто люди, отстаивая свои интересы, действуют агрессивно, смешивая понятия агрессивного и уверенного поведения. Различие в этих способах поведения заключается в том, что, действуя уверенно, человек не

оскорбляет и не подавляет других, уважая права других людей в той же мере, что и свои собственные. Агрессивное поведение происходит от неуверенности в себе, является средством ее сверхкомпенсации. Чем выше агрессивность, тем менее уверенно чувствует себя человек, тем легче он манипулируем. Люди, действующие в агрессивной манере, в действительности испытывают чувства вины, неполноценности и неуверенности в себе. Своим агрессивным поведением они пытаются маскировать эти чувства [1].

4. Агрессор, хотя и сожалеет о своих выходках, но все же плохо осознает негативные последствия своих поступков. Его поведение крайне неэффективно. Он испытывает трудности в общении с друзьями и коллегами. Ему часто приходится менять место работы. В результате у агрессивного человека всегда плохие или натянутые отношения с большинством людей, с которыми он общается. Попытки сблизиться с окружающими обычно кончаются неудачей. Агрессор страдает и еще больше замыкается в себе [63].

Для агрессивно настроенного человека трудно признать, что ему следует изменить свое поведение.

5. Агрессивное поведение – это поведение, направленное против других. Оно подразумевает управление кем-либо, подавление другого человека, чтобы добиться своего. Подразделяется, во-первых, на физическую агрессию, которая проявляется, например, в нападении. Во-вторых, это вербальная агрессия, то есть агрессия с помощью слов – оскорбления, унижения, сквернословия, порицание, упреки. Это выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик), так и через содержание (угроза, проклятья и пр.). К вербальной агрессии также относится черный юмор и сарказм. В-третьих, существует косвенная агрессия, проявляющаяся в действиях, которые окольным путём направлены на другое лицо (сплетни, шутки и пр.), и действия, характеризующиеся ненаправленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся по-разному). А также ученые выделяют и невербальную агрессию как передачу своего отношения к

человеку через взгляд, жест, позу, выражение лица [49].

6. Агрессию следует отличать от настойчивости и упорства. Враждебность других людей, в свою очередь, способствует усилению агрессии. Влияние неблагоприятных внешних условий: авторитарное воспитание, диссоциальное воспитание, деформация системы ценностей в обществе и семье – может закрепить формы такого поведения. Преодоление возможно путём формирования эмоциональной устойчивости, волевой регуляции поведения, овладения навыками межличностного общения и другое [9].

Явные виды агрессивного поведения, так или иначе, можно различить, но есть очень тонкий и завуалированный вид агрессии – пассивная агрессия, или её ещё называют вербальной пассивностью. Проявляется она в том случае, когда человек может не высказываться в той или иной ситуации, оставлять собственное мнение при себе. Тем самым он лишает возможности регулировать собственное поведение, получать обратную связь. Пассивное поведение – не оказывающее сопротивления, бездействующее. Человек все пускает на самотек, не отстаивает своих интересов, только реагирует на происходящее. Существует физическая пассивность – уход от проблемы, отъезд, побег от нее. Когда человек не может что-либо предпринять в сложившейся ситуации, вследствие чего и возникает первая конфликтная ситуация, он замыкается, ни о чем не хочет говорить, и если конфликт не разрешается сам собой, то человек изолируется от общества. Избрав роль "невидимки", он часто страдает: обычно с мнением такого человека не считаются, его просто не замечают. А отсюда и развитие комплексов, неуверенности в себе.

И все же, возвращаясь к агрессивному и уверенному поведению, следует заметить, что будет неверным утверждать, будто агрессивное поведение всегда негативное, а уверенное поведение во всех случаях предпочтительное. В некоторых ситуациях лучше выбрать агрессивное или пассивное поведение, потому что уверенное поведение будет неуместным. То есть, другими словами,

уверенное поведение неуместно, если человек точно знает, что не сможет справиться с последствиями данной ситуации.

Наше понимание связи уверенности и агрессивности сконцентрировано на том, что агрессия может выступать как механизм психологической защиты, маскирующий неуверенность в себе, и агрессивным поведением будет являться мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе.

Очень важно осознанно выбирать определенный тип поведения. Проблема возникает, когда люди не выбирают, а ведут себя тем или иным образом только потому, что не могут вести себя по-другому. В этом случае человек растерян, не знает, как ему быть и что сказать, он встревожен. И этот тип поведения – неуверенное поведение.

На сегодняшний день существуют очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие неуверенных в себе людей от уверенных. И одной из таких характеристик будет являться анализ невербального поведения в ситуациях, вызывающих затруднения в общении.

С помощью невербальных проявлений в процессе общения можно заметить и определить, насколько уверенно или неуверенно человек себя чувствует и конгруэнтно ли его поведение в данный момент. Ведь чувство уверенности для каждого человека субъективно, а внешние проявления его действий дают возможность окружающим его людям «считывать» информацию о его сиюминутном состоянии.

И одним из аспектов проявления чувства уверенности будет являться человеческое тело, поскольку неуверенность – это также и телесное чувство дискомфорта, возникающее в определенных ситуациях. Это телесное чувство выражается как сдавленное дыхание, дрожь, потеря чувства опоры. Свободное дыхание снимает тревожность, поскольку чувство тревоги в физиологическом смысле – это не что иное, как угнетение дыхания. Тело должно двигаться свободно, а не так, как это правильно или прилично, а дрожь - это не что иное,

как реакция тела на сдерживание движения, сдерживание энергии.

Такое чувство вырастает из убеждения в собственной неполноценности, несостоятельности, в неспособности что-то сделать. Во многих случаях неуверенность вовсе не означает, что внутренние ресурсы человека, в самом деле, малы; это чувство просто отражает тот факт, что он начал сравнивать свои реальные способности с воображаемым идеалом – совершенным «Я». Когда же человек мысленно соизмеряет подлинные качества с абсолютными категориями, у него невольно возникает ощущение собственной ущербности, что влечёт за собой неуверенность, а, следовательно, неуверенное поведение.

Под неуверенным поведением мы будем понимать такое поведение, при котором четко видно отсутствие или недостаток веры в эффективность собственных действий и переживание значительной тревоги в межличностных ситуациях.

Но нам необходимо поговорить о более широком понимании чувства неуверенности, а не только взглянуть на него со стороны внешнего проявления – поведения. Поскольку неуверенное поведение ведет к внутренней неуверенности, то для полноценного представления о данном феномене важно выяснить причины неуверенности в себе.

Для понимания термина «социальная смелость» необходимо четко определиться с пониманием ключевого понятия «смелость». К. К. Платонов считал основополагающим понятием бесстрашие, выделяя следующие его формы: храбрость, отважность, смелость [48].

По мнению К.К. Платонова, смелый человек – это тот, который выполняет данные ему задания, зная об их опасности. Храбрый человек переживает сильное возбуждение, храбрость носит острый эмоциональный характер и связана с упоением опасностью. Храбрый человек испытывает удовольствие от опасности, она ему нравится. Достигая общественно значимой цели, человек проявляет отвагу. Чувство долга может вытеснять страх и порождать отвагу. Но при этом, эти виды проявления смелости отражают

различные состояния личности и стремления достичь определенной цели, а не личностные особенности человека. Смелость связана с такими нравственными качествами, как принципиальность, мужество, самообладание, стойкость, инициативность. Наша нравственная оценка самых смелых поступков зависит от их конкретного значения для общества, то есть их социального содержания. Эти поступки оцениваются положительно, когда направлены на справедливые, высокоморальные, гуманные цели. Смелые поступки, не связанные с социально одобряемым поведением, могут восприниматься как проявление показного фрондерства, отчаяния, анархистского бунтарства, бравады, авантюризма или даже нигилизма.

Калин В. К. под смелостью понимает способность при возникновении какой-либо реально опасной ситуации, как для жизни человека, его карьеры, здоровья или престижа, сохранять определенную стабильность организации психических функций, которая выражается в отсутствии снижения качества деятельности [29]. Из этого определения следует, что смелость проявляется в сохранении качества деятельности при возникновении опасности, тогда важно понять что является противоположностью смелости, что может изменять деятельность человека в опасной ситуации.

Макаревич А. в своей работе связывает социальную смелость с социальной активностью, указывая на то, что социальная смелость – это один из компонентов социальной активности, и обозначая, что другими компонентами выступают уверенность в себе и инициативность в социальных контактах. Социальная активность проявляет себя в стремлении человека совершать те или иные действия, не быть пассивным во взаимоотношении с обществом, искать возможные пути взаимодействия [33].

Л.С. Кошкарлова, Л.П. Ярулина дают следующее определение понятия «социальная смелость» – «мы определяем как интегративный механизм, включающий социальный интеллект, уверенность в себе, способность рисковать и проявляющийся в ситуациях активного социального

взаимодействия, в повышении одновременно мотивации к достижению успеха и ответственности за свои неудачи» [32].

Существует прямая взаимосвязь между уровнем социального интеллекта и уверенностью в себе. Если человек адекватно оценивает свои способности и силы, и правильно понимает поведение других, это обеспечивает устойчивое и безопасное взаимодействие с окружающим миром. Когда человек видит, что другой ведет себя агрессивно, даже если силы самого человека превосходят силы агрессора, при условии, что его поведение не угрожает самому человеку или людям, которые имеют с ним эмоционально-дружеские связи, он не будет проявлять агрессию к нему. Так как он может понять поведение другого и правильно оценить ситуацию, оценивая необходимость его вмешательства в этот процесс [20].

Социальная смелость – это противоположность социальным страхам, наличие у человека уверенности в себе и воли к риску. Социальная смелость выражена в позитивном эмоциональном фоне, который сопровождает любые, в том числе и новые социальные контакты.

Часто человек испытывает определенные сложности при знакомстве с новыми людьми, нам сложно попросить помощи у незнакомого человека, вступить с ним в контакт. Получается, что в обществе человек часто сталкивается с ситуациями, которые требуют от него проявления социальной смелости. Постоянно возникают фрустрирующие социальные ситуации, которые требуют от человека преодоление страха. В следующем разделе мы более подробно рассмотрим особенности формирования социальной смелости в процессе социализации.

## §1.2. Особенности формирования уверенности в себе подростков

Проблема уверенности в себе является весьма актуальной для подросткового возраста в связи с интенсивными изменениями в самосознании и формированием Я-концепции. В этом возрасте происходит перестройка взаимоотношений с окружающими, так как ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение со сверстниками. Подросток сравнивает себя с другими, пытается найти свое место среди сверстников. Если у него что-либо не получается, это приводит к снижению самооценки и уверенности в себе, проявлениям агрессии.

Юность как пространство развития субъектности личности изобилует смысловыми противоречиями и гетерохронностью развития моделей отношений взаимодействия мира и человека.

Именно поэтому в этот онтогенетический период происходит начало жизнеутверждения, вхождения во взрослую жизнь, определение своего места в жизни. Нам хотелось бы разобраться, каким психологическим содержанием наполнены доверие к себе и уверенность в себя.

Мы согласны с позицией Д.Б. Эльконина, что в юношеский период развития происходит «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя [77].

В этот возрастной период, как отмечает Л.И. Божович, в общем развитии появляются новые, более широкие интересы, личные увлечения и стремление занять более самостоятельную, более взрослую позицию в жизни [11].

Нам хотелось бы подчеркнуть, что важным новообразованием юношеского возраста является потребность в смысле жизни, осознания ее не как серии случайных, разрозненных событий, а как цельного процесса, которое имеет определенное направление, преемственность и смысл. В юности, заметим, эта потребность переживается особенно остро.

Именно поэтому подросток ставит перед собой определенные цели. Но возможности их достижения не всегда представлены в социальной жизни в виде готовых образцов и не всегда осознаются на уровне индивидуального сознания. Поэтому появляется необходимость не только в субъектной готовности и адаптации выпускника к условиям взрослой жизни, но и в доверии и уверенности в себе.

Важно, что в психолого-педагогической литературе отсутствует единая научная точка зрения на содержательную наполненность понятия «уверенность в себе».

Отсутствие единообразного подхода к осмыслению данного понятия открывает возможность его многоаспектного анализа.

Мы проанализировали интересные точки зрения на значимое для подросткового периода понятие «уверенности в себе».

Нам видится необходимым обратить внимание на то, что в исследованиях Р. Бернса, Л.И. Божович, Дж. Брунера, К. Левина, К. Хорни определяется механизм преодоления подростковой неуравновешенности и связанной с ней неуверенности в себе в подростковом возрасте. Утверждается, что ими могут выступать эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты. Но, интересно то, что неуверенность в себе чаще всего объясняется ограниченностью когнитивного потенциала [28].

И в связи с этим мы полагаем необходимым отметить, что когнитивный потенциал включает преодоление последствий прогнозируемого поступка, основанного на собственных смыслах и ценностях о социальных нормах и образцах поведения, а так же на знаниях о себе и предположениях о своих возможностях, основанных на прошлом опыте.

Заметим, что другие авторы предпринимают попытки расширить и конкретизировать понятие неуверенности.

Вслед за В.Г. Ромеком мы можем отметить, что неуверенность в себе в юношеский период в представлении В. Вендландта и Х.-В. Хефферта

проявляется на самых разных этапах процесса регуляции поведения: и когда юноша ставит цель поведения, и когда планирует действия, и при выполнении самих действий. Неуверенность проявляется также в результатах действий и в их оценке.

Вследствие данной логики размышления можно утверждать, что неуверенность обозначена как состояние, которое возникает у подростка, если привычный или незапланированный ход деятельности нарушается, если что-то происходит непривычным или же незапланированным образом.

Эта мысль усиливается позицией В.Г.Ромека, что уверенность в себе есть свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка юношей собственных навыков и способностей как достаточных для достижения поставленных целей, так и для удовлетворения потребностей [54].

Ведь именно когда возникает несоответствие между оценкой ситуации или объекта и оценкой собственных возможностей, то юноша получает эмоциональный сигнал и выбирает свою стратегию поведения, чем и определяется его поведенческий компонент.

Хотелось бы отметить, что кроме этого, прошлый опыт также определяет способ оценки себя. Подросток задает себе ряд вопросов: какой я, как выгляжу, как хотел бы я выглядеть, как меня воспринимают другие. Неуверенность в себе, по мнению Р. Зигмунда, возникает как следствие негативных оценок, «нарушенного образа себя», собственные достижения юношами недооцениваются в сравнении с другими.

Таким образом, по мнению Р. Зигмунда, установки по отношению к собственной личности, самовербализации и самооценки юноши выступают как доминанты его поведения, выстраивают тип уверенного или неуверенного поведения. Поведенческая альтернатива «уверенности-неуверенности» напрямую связана с потребностью и способностью юношей исследовать свои поступки и внутренний мир – то есть рефлексировать.

И при этом следует отметить, что глубина, интенсивность, направленность юношеской рефлексии зависит от многих факторов, как и от социальных, биологических, так и от индивидуально-типологических.

Так же нам интересна мысль В.Г. Ромека о том, что для развития личностной уверенности важен не столько объективный жизненный успех, сколько рефлексивная я позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны референтных (ценностно-значимых для юноши людей).

В контексте нашего размышления мы полагаем необходимым отметить, что К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Н.И. Гуткина, В.С. Мухина, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, Н.Н. Толстых утверждают, что на этапе юношества появляется способность к осознанию себя в контексте пространственно-временных характеристик, способности оценивать свой жизненный путь, находить взаимосвязи между событиями жизни, обобщать опыт и видеть будущую линию развития – и тем самым повышается уверенность в собственных силах.

И при этом для нас чрезвычайно важно подчеркнуть, что нам интересна позиция, М.В. Зюзько, который характеризует уверенность в себе как «искреннее выражение своих желаний, мыслей, чувств, которое способствует осознанию себя, своих пространств, своих интересов».

Мы согласны с мнением автора, что «человек – мерило своих поступков, имеет право на уникальное существование в соответствии со своими мыслями, чувствами, стремлениями. Приняв себя как уникальность, как ценность, человек начинает доверять себе, совершать поступки, диктуемые своими целями, своими планами, своими мыслями, выражать свои чувства».

Заметим, что М.В. Зюзько в особенности выделяет чувство собственного достоинства подростков как следствие уверенности в себе. «Достоинство – отношение к себе как ценности, ощущение себя как неповторимого Человека. Достоинство – это стоимость, полезность обществу, близким, себе. Внутри нас

суверенная, неприкосновенная область нашего интимного, сокровенного. Это вершина нашего «Я», это его ядро, центр, глубина. Чем глубже в себе мы открываем это «Я», это свое достоинство, тем шире наш взгляд на мир... Лишившись достоинства, человек освобождается от бремени самостоятельности (он перестает осуществлять свои действия без помощи других, становится беспомощным, недейственным), свободы (у него исчезает внутреннее субъективное основание своего выбора; у него исчезает знание себя), ответственности (у человека исчезает видение платы за последствия своих поступков, он перестает видеть связь прошлого, настоящего и будущего)» [26].

В контексте нашего размышления мы хотели бы подчеркнуть вслед за В.Г. Ромеком мысль о том, что этика уверенного поведения в юношеском возрасте заключается в том, что, несомненно, мотивы, потребности, мнения и права разных людей выслушиваются, принимаются и сопоставляются с целью поиска наиболее оптимальной формы их реализации – безусловно, такое уверенное поведение будет добавлять юноше социальной компетентности, оптимизма и веры в себя [54].

А. А. Папурой было проведено исследование на выявление уверенности в себе подростков 11-15 лет, в котором приняли участие 200 школьников. Было выявлено, что большинство подростков (от 77% пятиклассников до 58% восьмиклассников) испытывают неуверенность в себе. Также у этих подростков были обнаружены низкий уровень самооценки и самоуважения, смелости и инициативы в социальном взаимодействии. Следовательно, подросткам необходимо оказывать соответствующую психолого-педагогическую помощь.

Для развития уверенности в себе подростков используются различные программы психологической помощи, поддержки и сопровождения, направленные на решение следующих задач:

- 1) развитие личностного компонента уверенности в себе:

  - повышение уровня самооценки и самоуважения подростков;

- развитие навыков самопознания, позволяющих подростку осознать свои достоинства и недостатки, свои сильные и слабые стороны;
  - формирование позитивных установок по отношению к себе и окружающим;
- 2) развитие когнитивного компонента уверенности в себе:
    - укрепление чувства личной эффективности;
    - развитие способности верить в себя, в свои силы и возможности достижения поставленных целей;
  - 3) развитие эмоционального компонента уверенности в себе:
    - обучение умению преодолевать свои негативные эмоциональные состояния;
  - 4) развитие поведенческого компонента уверенности в себе:
    - обучение умению позиционировать себя как уверенного человека;
    - формирование и развитие коммуникативных умений и навыков уверенного поведения [45].

Вывод: Учитывая все вышеперечисленное, мы поставили для себя цель разработать программу, направленную на развитие уверенности в себе подростков и внедрения ее в образовательную организацию.

Таким образом, теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что под уверенностью в себе чаще всего понимается комплексная интегральная характеристика человека, включающая личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты и представляющая собой самоуважение, осознание человеком своих достоинств и недостатков, стремление к самоэффективности, эмоциональную зрелость.

Также для нас важна мысль М. Бубера о том, что уверенность связана с получением личностью исходного суждения на основе творческой способности его сознания, а доверие – с его получением на основе общения [14].

### **§1.3. Занятия в танцевальной студии как средство формирования уверенности в себе подростков**

Танцевальные занятия, как направление работы педагога набирают в последние годы все большую популярность, поскольку во всем мире наблюдается настоящий бум в области танцевальных движений и практик. Все больше людей выбирают для своего свободного времяпрепровождения танец, который гармонично встраивается в любую сферу жизнедеятельности человека, становится и досугом и спортом, средством общения и отдыха. С помощью танца люди достигают освобождения от повседневных проблем, устранения внутриличностных конфликтов, релаксации и личностной гармонии. Танец дает возможность переориентировать свое внимание с социума, внешнего мира, на себя, позволяет научиться слышать себя и свое тело [21].

Использование танца в педагогике способствует снятию мышечных зажимов, раскрепощению, повышению уверенности в себе и в своих движениях. Танец выступает в роли средства невербального общения и разрядки эмоционального и физического напряжения. Элементы танца, используемые в занятиях, помогают детям в развитии общей моторики и двигательной активности.

Выделяют формы танцевальных упражнений:

1. Индивидуальную – все упражнения направлены на овладение экспрессией собственного тела, развитие невербального выражения различных эмоциональных состояний, принятие самого себя и коллективом, повышение уверенности в себе.

2. В паре – формируется отношение к партнеру, способность чувствовать, сопереживать ему, эмпатия и невербальные способы коммуникации.

3. В групповых упражнениях – отрабатываются навыки взаимодействия в коллективе, совместной деятельности, развитие общения.

Таким образом, коррекция средствами движений, может быть направлена на преодоление отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляцию мышечно-физиологического тонуса, а также коррекцию коммуникативной, эмоционально-волевой сферы. Она может способствовать снятию мышечных зажимов и эмоциональной разрядке.

Для педагога танец может выполнять диагностическую функцию, танец является элементом спонтанного невербального поведения человека и может проявить скрытые психологические проблемы личности, эмоциональное состояние, не выраженные переживания, вытесненные травмирующие события. В танце ярко проявляется индивидуальность человека, движения несут на себе отпечаток многих разнообразных факторов, среди которых особое значение имеют: исторический период жизни личности; местность, в которой находится танцующий; одежда; статус человека, его социальная принадлежность; возраст; психологическое состояние личности; черты характера (замкнутость, дружелюбие); психологический климат окружения.

Джоан Смолвуд выделила три компонента терапевтического процесса при проведении танцевальных занятий:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных “двойных сообщений” (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танцевальная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Благодаря спонтанному танцу происходит тотальное отпусканье тела, увлеченность потоком энергии и движения, снимаются мышечные зажимы,

достигается расслабление, релаксация, человек чувствует себя более свободным, раскрепощенным, освобождается от бесконечных запретов и ограничений, накладываемых на него современным обществом. Свободный танец позволяет ощутить невероятный душевный подъем и прилив сил ощущение счастья, гармонии с собой, человек учится проявлять себя более спонтанно, следовать своим желаниям, слышать свое тело [70].

Эффективность применения танца в групповой форме работы заключается в следующем.

1. Танцевать или двигаться может каждый человек, вне зависимости от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья (не считая случаи обездвиживания).

2. Использование танцевальных упражнений позволяет:

- снять напряжение (первичное – в начале группы или постоянное, принесенное на группу из социальной жизни);

- приобрести новые паттерны движения, способствующие эффективному взаимодействию с собой, миром и людьми посредством изучения себя и подражания другим;

- изменить стиль общения с окружающими;

- научиться осознавать свои и чужие желания, чувства, поступки, посредством анализа движений;

- достаточно быстро создать атмосферу доверия, способствующую развитию групповой сплоченности и поддержки.

Изменение движений приводит к изменению качеств личности, проявлению индивидуальности, искренности, спонтанности, принятию себя, и, как следствие, происходит изменение установок, стереотипов коммуникаций [30].

## **Выводы по главе I**

Был разобран понятийный аппарат диссертационного исследования по проблеме формирования уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии.

В качестве вывода по проблеме уверенности в себе, можно резюмировать, что уверенность в себе – это свойство личности, центром которой является позитивная оценка человеком собственных умений и способностей как достаточных для достижения поставленных и значимых для него целей вкупе с удовлетворением его потребностей. Что примечательно, так это то, что для формирования уверенности в себе более важен не стандартизированный жизненный успех, статус, деньги и т.п., а субъективная позитивная оценка результатов собственных действий вместе с оценками значимых людей. Положительная оценка своих способностей и умений формирует социальную смелость, что позволяет самомотивироваться в постановке новых целей, и порождает инициативу, с которой человек берется за их реализацию.

Адекватная самооценка и уверенность в себе необходимы каждому человеку для того, чтобы успешно социализироваться, конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Эти два аспекта являются базой для повышения лидерских качеств. Более того – это является благом для каждого индивида, потому что уверенным в себе людям некогда думать о многочисленных сложностях, хотя они у них есть, так же как и у всех остальных людей. Уверенность делает человека интересным, знающим, опытным профессионалом в своём деле, защищенным и подготовленным к превратностям судьбы, позволяет ему легко находить общий язык и делать какие-то важные вложения в жизнь общества в целом.

Существует множество способов формирования уверенности в себе, но наиболее эффективным для подростков будет применить возможности танца,

что позволит развить технику уверенного общения со сверстниками, повысить самооценку и принятие себя.

Можно отметить, что танец, являясь исторически сложившимся важным элементом жизни любого общества, способствует личностному росту, развитию человека, является способом релаксации, самопознания, взаимодействия с окружающими, налаживания контакта с миром в целом. Этот вид арт-технологии предоставляет возможность самовыражения, самопознания и позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития.

Танцевально-двигательные приемы помогают избавиться от ограничений, которые мешают ребенку наладить контакт с самим собой, с другими людьми и с миром в целом, помогают восстановить и улучшить межличностную коммуникацию, тем самым повысить уверенность в себе ребенка и его социальную смелость. Движение в контакте с другими помогает подросткам развить более широкий спектр поведенческих возможностей (опыт групповой работы).

Упражнения для развития гибкости раскрепощают, помогают осознать свое тело, повышают самопринятие, делают ребенка увереннее в себе.

Исходя из данных выводов, нами был разработан комплекс групповых занятий в танцевальной студии для формирования уверенности.

## **Глава II. Экспериментальная работа по формированию уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии**

### **§2.1. Методы диагностики и программа констатирующего эксперимента**

В теоретической части исследования были рассмотрены нижеперечисленные положения:

- 1) Сущность и содержание понятия уверенности;
- 2) Особенности формирования уверенности подросткового возраста;
- 3) Занятия в танцевальной студии как средство формирования уверенности в себе подростков.

Целью констатирующего эксперимента было выявление актуального уровня уверенности в себе в подростковом возрасте.

Для этого нами было запланировано экспериментальное исследование.

Для исследования уровня уверенности в себе в подростковом возрасте были выявлены три критерия, такие как:

1. Принятие себя;
2. Уверенное поведение;
3. Социальная смелость:
  - способность открыто говорить о своих желаниях и требованиях;
  - способность сказать "Нет";
  - способность открыто говорить о своих позитивных и негативных чувствах;
  - способностью устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.

Уровни проявления уверенности в себе подростков были приведены в приложении А.

Для выявления особенностей проявления уверенного поведения были использованы следующие методики:

- Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантилеев);

- Методика уверенности в себе С. Райзаса;

- Тест уверенности в себе В.Г. Ромека.

Остановимся подробнее на методической организации исследования.

1. Для выявления актуального уровня сформированности принятия себя была использована методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева [44].

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Состоит тест-опросник из 110 вопросов, описывающих различные утверждения касательно самоотношения. С каждым утверждением стоит согласиться или не согласиться. Длительность выполнения задания - 40 минут (приложение Е).

Обработка результатов и интерпретация описаны в приложении Ж.

2. Для измерения второго критерия уверенности в себе – уровня поведенческого компонента, была выбрана методика определения уверенности в себе С.Рейзаса.

В методике С.Рейзаса предложено 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Каждое утверждение следует отметить по степени соответствия (приложение И).

Приведена пятибалльная шкала:

5 – очень характерно для меня, описание очень верное.

4 – довольно характерно для меня – скорее да, чем нет.

3 – отчасти характерно, отчасти не характерно.

2 – довольно не характерно для меня – скорее нет, чем да.

1 – совсем не характерно для меня, описание не верно.

Обработка полученных результатов:

1. Найти сумму баллов для вопросов, не отмеченных звездочкой (номера 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29).

2. Найти сумму для отмеченных звездочкой вопросов (номера 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30).

3. Прибавить к первой сумме число 72 и вычесть вторую сумму.

Интерпретация полученных результатов

0 - 48 неуверенный в себе;

49 - 96: уверенный в себе;

97 - 120: слишком самоуверен (агрессивен).

3.Методика для установления уровня социальной смелости была представлена в виде «Теста уверенности в себе» В.Г. Ромека (Приложение К).

Уверенность может быть измерена как обобщенное позитивное когнитивно-эмоциональное отношение к собственным навыкам [52].

Исходя из представленной ситуации, российский психолог В.Г. Ромек разработал в 1997 году русскоязычный тест уверенности, который соответствует не только условиям России, но и дает данные, применимые в иной культурной среде, что особенно важно в многонациональной России.

Тест включает 30 утверждений, на каждое из которых ребенку предлагалось ответить, выбрав одну из трех предложенных альтернатив.

Обработка результатов и интерпретация описаны в приложении Л.

**Анализ данных по методике самоотношения С. Р. Панталева  
(исследование когнитивного компонента)**

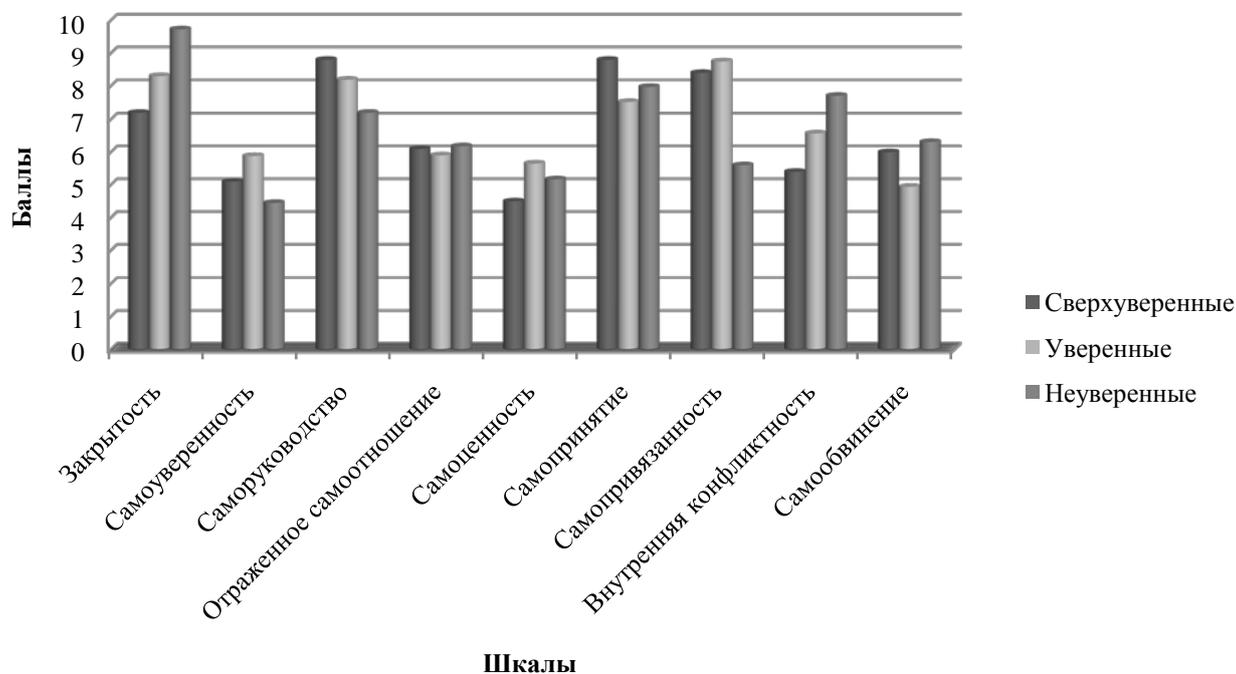


Рис. 1. Средние значения по шкалам опросника С.Р.Панталева в группах подростков, разделённых по уровням уверенности в себе

С помощью опросника С.Р.Панталева мы проследили особенности самоотношения подростков, различающихся по уровням уверенности в себе (Приложение Б, таблицы 3,4).

Результаты, полученные в ходе применения опросника С.Р.Панталева, показали, что существуют определённые отличия в социально-психологических характеристиках сверхуверенных, уверенных и неуверенных подростков.

Анализируя особенности самоотношения, можно отметить высокие значения по шкале 1, что свидетельствует о выраженном защитном поведении личности. Достаточно высокие показатели закрытости у неуверенных подростков могут быть объяснены тем, что они желают соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими

людьми.

Существенные отличия наблюдаются в ситуации самоуверенности (шкала 2). Сверхуверенные подростки более активны, энергичны, подвижны, они проявляют большую социальную смелость, решительность и непринуждённость. А неуверенные и уверенные подростки проявляют некоторую робость, иногда застенчивость и излишнюю скромность.

Неуверенные подростки отличаются недостаточным волевым контролем (шкала 3) для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с подростком признаются внешние обстоятельства.

С точки зрения подростков, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие (шкала 4).

Самоценность (шкала 5) подростков имеет средние значения, что говорит о склонности высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Сверхуверенные подростки имеют выраженные чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости (шкала 6). Уверенные и неуверенные же имеют избирательное отношение к себе и своей личности, склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Неуверенные в себе подростки имеют высокую готовность к изменению "Я"-концепции (шкала 7), открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть неудовлетворенность собой.

У неуверенных в себе подростков преобладает (шкала 8) негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Интересно, что уровень самообвинения у сверхуверенных и неуверенных подростков примерно одинаков (шкала 9). Это говорит о том, что и те и другие видят в себе прежде всего недостатки и готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи.

Качественно проанализировав полученные в ходе исследования данные, можно сделать вывод, что сверхуверенные в себе подростки эмоционально зрелы, реально оценивают обстановку, управляют ситуацией, открыты, общительны и самостоятельны. Уверенные подростки достаточно уравновешены, имеют постоянные интересы, способны к эмпатии, терпимы к себе и окружающим, но избегают трудностей. Неуверенные в себе подростки следуют своим побуждениям и не справляются с внутренней конфликтностью представлений о себе [57].

#### **Анализ данных по опроснику С.Рейзаса (исследование поведенческого компонента)**

При помощи этой методики были получены данные, позволяющие выделить группы подростков с различными уровнями уверенности в себе и видами уверенного поведения (Приложение Б, таблицы 5 и 6).

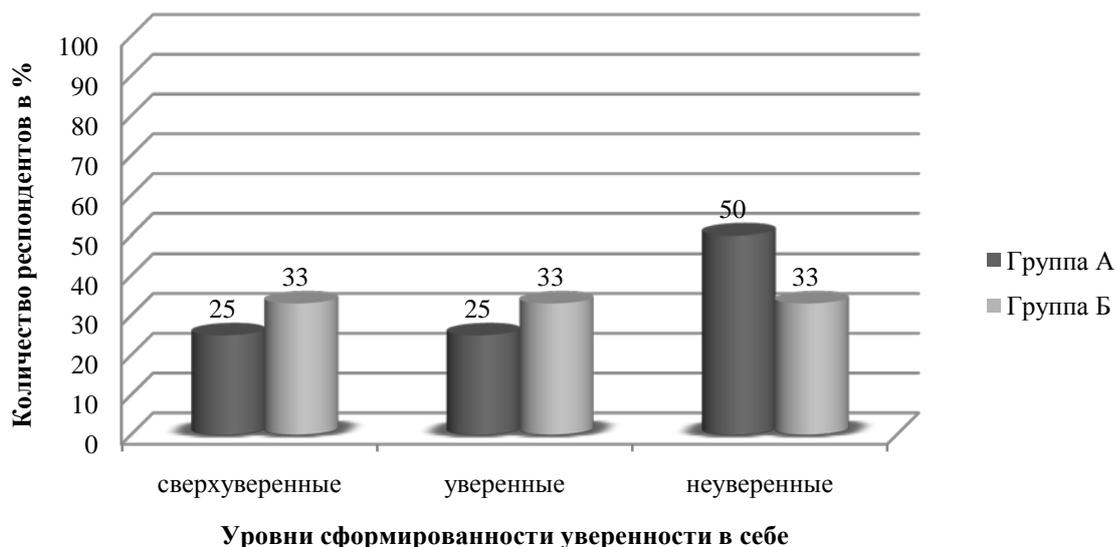


Рис. 2. Распределение подростков экспериментальной и контрольной группы по уровням уверенности в себе по опроснику С.Рейзаса

Из рисунка 2 видно, что около 33% респондентов группы Б и 25% группы А могут быть отнесены к категории сверхуверенных. Это говорит о том, что подростки ведут себя активно, проявляют большую социальную смелость при взаимодействии с другими людьми. Их поведение можно интерпретировать как демонстрирующее уверенность в себе. Они способны очень быстро выстраивать отношения с окружающими, гибко реагировать и управлять своим поведением, а также поведением других людей.

Для таких подростков существует ряд субъективно сложных ситуаций, в которых не применимы выработанные модели поведения. В таких условиях они становятся менее гибкими, возникает тревожность и, как компенсаторная реакция, проявление напористости. Наблюдаются дезорганизующее поведение и деятельность, а также затруднение реализации уже выработанной модели уверенного поведения и формирования нового способа деятельности.

Более четвертой части респондентов (около 30%, 7 из 24) относится к категории уверенных в себе. То есть это те подростки, которые практически всегда чувствуют внутреннюю уверенность в своих действиях, а также те подростки, которые уверены в зависимости от степени субъективной

сложности ситуации – ситуативно-уверенные. В повседневной жизни они обладают внутренней уверенностью и склонны владеть собой.

Неуверенные в себе и своём поведении подростки составляют группу из 33 % респондентов в группе Б и 50% в группе А. Для них характерны скованность, застенчивость, страх, тревожность. Они с тревогой и боязнью относятся к публичным выступлениям, не способны брать ответственность за свои действия.

В целом, полученные данные свидетельствуют о недостаточно развитом чувстве уверенности в себе у подростков.

Нам было интересно проследить социально-психологические особенности групп подростков, разделённых по уровням уверенности в себе. В дальнейшем мы будем анализировать методики с учётом деления по уровням уверенности в себе.

### **Анализ данных по шкале уверенности в себе В. Ромека (исследование эмоционального компонента)**

При помощи этой методики были получены данные, позволяющие выделить три основных социальных аспекта уверенного поведения у подростков. К таким аспектам относятся: «Уверенность в себе», «Социальная смелость» и «Инициатива в контактах» (Приложение Б, таблицы 8,9)

При делении подростков на три категории групп по степени уверенности мы основывались на результатах опросника уверенности Рейзаса.

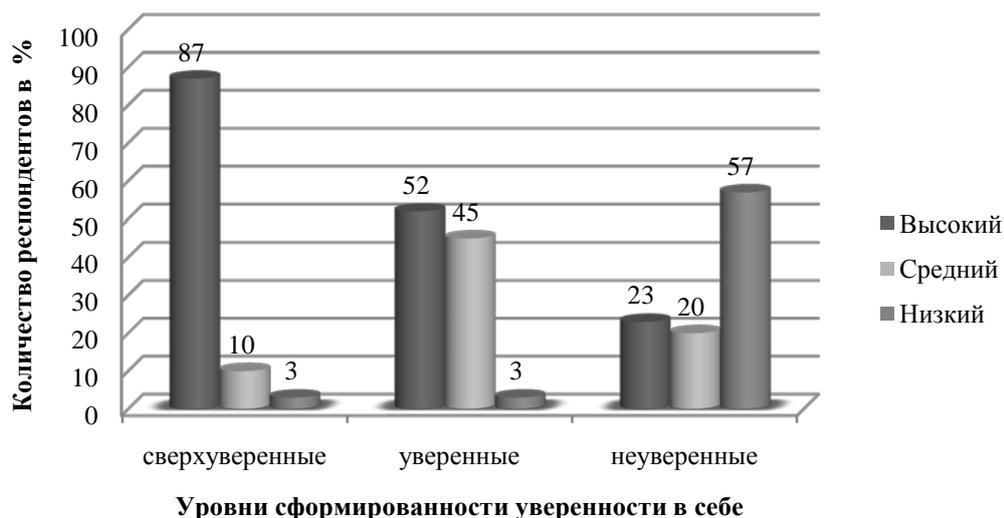


Рис. 3. Распределение подростков с разной степенью уверенности в себе по фактору опросника В. Ромека «Уверенность в себе»

Из рисунка 3 видно, что во всех трёх группах есть подростки с высоким уровнем уверенности в себе: 87% сверхуверенных, 52% уверенных и 23% неуверенных. Это говорит о том, что сверхуверенные в себе подростки способны без особого труда справиться с большинством сложностей в жизни, у неуверенных же подростков такое качество может отсутствовать. Обладают умением выделить главную причину неудачи и найти возможные пути разрешения сверхуверенные и уверенные в себе подростки. Так же они способны определить и выразить свои собственные желания, потребности, ожидания от предстоящего процесса. В их поведении выражается умение строить отношения в желаемом направлении, например, в общении со значимыми другими и посторонними, умение обратиться к ним с просьбой или ответить отрицательно на их просьбу. Отрицательный ответ будет являться отказом или защитой, где компонентами сверхуверенности могут выступить поза тела, жесты, выражение лица, невербальные речевые характеристики и вербальное содержание ответа.

Для неуверенных в себе подростков составляет большую сложность ответить отказом, высказать своё мнение, выразить свои желания, они обладают очень низким уровнем уверенности, что составляет 57% .

Таким образом, уверенностью в себе и уверенным поведением обладает меньший процент респондентов, что составляет базу для дальнейшего её формирования.

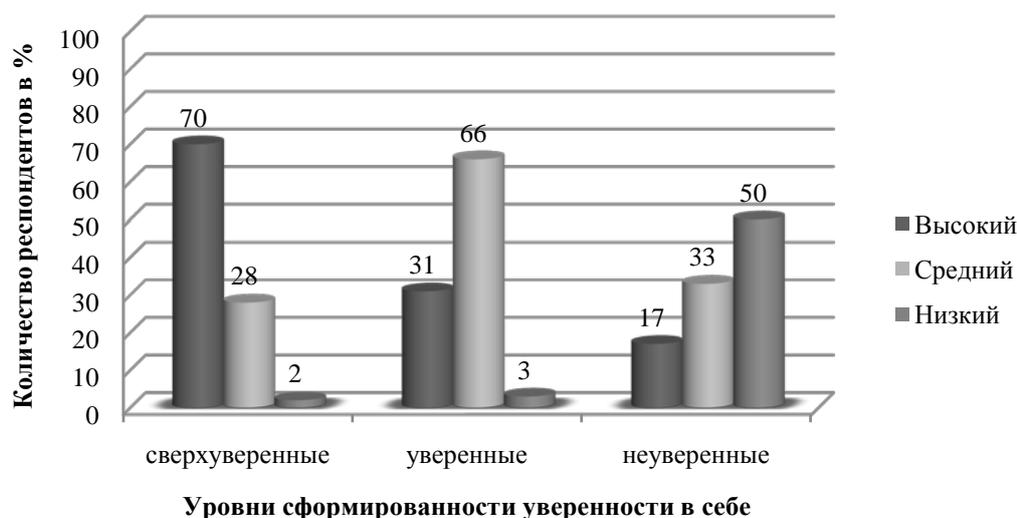


Рис. 4. Распределение подростков с разной степенью уверенности в себе по фактору опросника В. Ромека «Социальная смелость»

Анализируя рисунок 4, мы можем отметить следующие результаты. Высокий уровень социальной смелости наблюдается у сверхуверенных в себе подростков (70 %). Они способны совершенно по-новому повести себя в уже знакомой ситуации, обладая при этом большим потенциалом способностей к активным действиям.

Средний уровень демонстрируют уверенные в себе подростки, что составляет 66% опрошенных. К данной категории относятся и те подростки, социальная смелость которых зависит от субъективной сложности ситуации.

И низким уровнем социальной смелости обладают неуверенные в себе подростки – 50% . Это может быть связано с тем, что вследствие тревоги

подростки прибегают к сдерживанию своих чувств и эмоций.

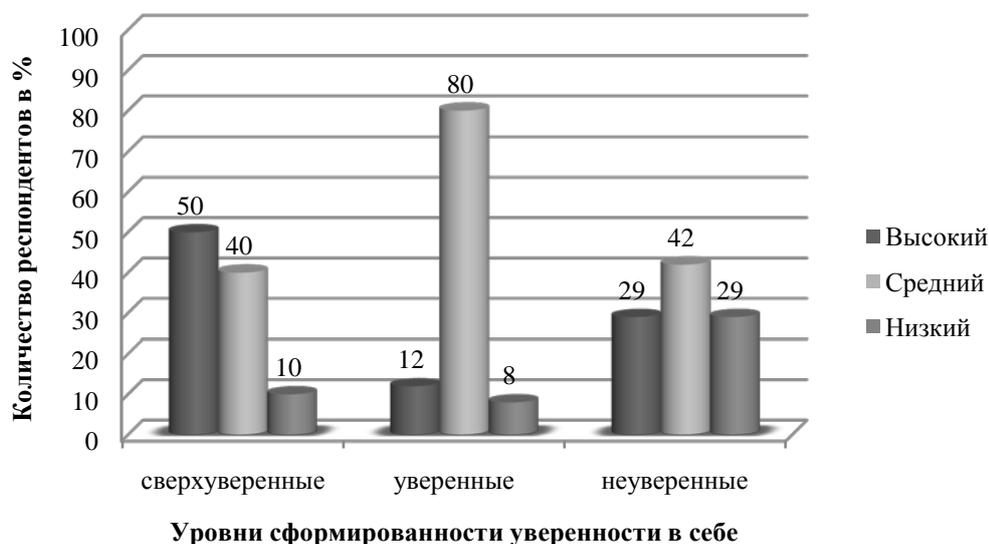


Рис. 5. Распределение подростков с разной степенью уверенности в себе по фактору опросника В. Ромека «Инициатива в контактах»

Из рисунка 5 видно, что в большей степени инициативой в контактах обладают сверхуверенные подростки. Среди них количество подростков с высоким уровнем составляет 50%.

У оптимально уверенных подростков очень высок средний уровень инициативности (80%). Это говорит о том, что уверенные в себе подростки адекватно реагируют в сложной ситуации и способны успешно применять средства вербальной и невербальной коммуникации. Но интересен тот факт, что около 29% высокого уровня и 42% среднего уровня составили подростки, неуверенные в себе и своём поведении. Этот факт свидетельствует о работе механизмов психологической защиты, то есть подростки неадекватно оценивают себя. Хотя с другой стороны, эти подростки вполне могут проявлять инициативу в привычной для них обстановке и при этом быть успешными в такой ситуации.

В итоге, мы констатируем факт достаточно высокого уровня инициативности в контактах у уверенных и сверхуверенных подростков, что

говорит об умении импровизировать, смело высказывать свою точку зрения, а также умении анализировать свои поступки и подводить итоги.

Таким образом, три шкалы опросника В. Ромека оценивают некоторую комбинацию качеств, тесно связанных между собой. С нашей точки зрения, три шкалы оценивают разные стороны уверенности в себе – уверенность в ее когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлениях.

Проанализировав результаты по всем методикам, мы можем отобразить уровень уверенности в себе у подростков в контрольной и экспериментальной группах.

Распределение уровней сформированности уверенности в себе подростков представлены на рисунке 6.

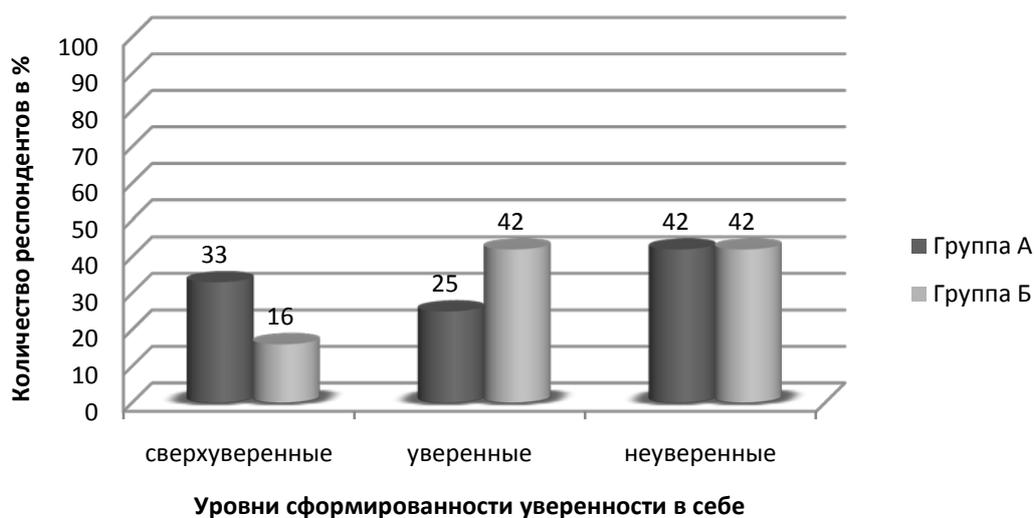


Рис. 6. Общий уровень сформированности уверенности в себе подростков группы А и Б (%)

Из рисунка 6 видно, что в основном преобладают либо уверенные подростки, либо неуверенные, а количество сверхуверенных подростков не так велико (33% в группе А и 16% в Б группе).

Группу уверенных подростков отличают такие психологические особенности, как адекватная самооценка, способность рефлексировать. Они инициативны в социальных контактах и способны умело действовать в незнакомой ситуации. В своём поведении такие подростки в умеренной степени используют жестикуляцию, соответствующую смыслу сказанного, тембр голоса чаще твёрдый и чёткий, а контакт глаз устойчивый. Всё это в целом позволяет им выбирать верную (уверенную) модель поведения, действовать активно и успешно взаимодействовать с другими детьми, педагогами и родителями.

Сверхуверенные подростки (33% и 16% в группе А и группе Б соответственно) инициативны и при общении проявляют свою сверхактивность. В незнакомой ситуации их поведение носит оттенок демонстративности, именно таким образом сверхуверенные подростки «маскируют» свою неуверенность. Часто они тревожны, что находит отражение в командном голосе, чересчур подвижной жестикуляции, пронзительном и пристальном взгляде. Всё это снижает контактность и не является эффективным для успешного взаимодействия в обществе.

В отличие от двух первых групп неуверенные подростки (по 42% в каждой группе) в незнакомой для них ситуации не способны умело действовать, активно принимать решения, мобильно ориентироваться. Внешне легко заметить, как ведут себя подростки с неадекватной самооценкой. Такое поведение характеризуется хаотичными движениями, нечётким и тревожным тембром голоса, а также отсутствием жестикуляции и продолжительного контакта глаз. То есть, у неуверенных в себе подростков многие ситуации вызывают тревогу и напряжение и дестабилизируют деятельность.

Проанализировав методику С.Р.Пантилеева мы определили, что у детей низкий уровень самоотношения.

Таким образом, можно сказать, что уверенность в себе у подростков находится на стадии формирования и характеризуется неуверенным поведением: отсутствием жестикуляции, недостаточно четким тембром голоса,

а также отсутствием продолжительного контакта глаз. Самооценка в основном не адекватная или с тенденцией к завышению. Наблюдается отсутствие социальной смелости или же наоборот инициативность с тенденцией к завышению у сверхуверенных подростков.

Необходимо отметить, что в эффективном продвижении по учебе, карьере помехой может стать неуверенность в своих собственных силах, а также сверхуверенность как проявление защитной формы неуверенного поведения.

Поэтому все выявленные особенности уверенности в себе и уверенного поведения подростков будут учтены при составлении программы формирующего эксперимента.

## §2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента

В ходе исследования, результаты которого описаны в предыдущем параграфе, мы выяснили, что у большей части подростков низкие показатели уверенности в себе. Также, у детей низкий уровень отношения к себе и принятия себя. Оптимальной формой работы с детьми являются групповые встречи в форме занятий в танцевальной студии. Такая организация позволяет создать благоприятную атмосферу для повышения уровня самооценки, позитивного настроения и активного вовлечения в работу каждого из участников. Рекомендуется детей со средними и высокими показателями уверенности в себе не отделять от детей с низкими показателями, для того чтобы у подростков был пример поведения.

Программа представляет собой систему групповых занятий, построенных на методе беседы, танцевально-двигательных приемах, танцевальных упражнениях и на комплексе на развитие пластической гибкости тела.

На первом этапе мы определили цель и задачи программы.

**Целью программы** является формирование уверенности в себе подростков, обучение навыкам уверенного поведения и обучение средствам самопознания.

### **Задачи программы:**

1. Помочь развить самоуважение, самопринятие и любовь к себе.
2. Научить отличать уверенное поведение от агрессивного и неуверенного.
3. Научить отличать вербальные и невербальные проявления уверенного и неуверенного поведения.
4. Познакомить детей с групповой работой, повысить социальную смелость.
5. Способствовать преодолению психологических барьеров, мешающих самовыражению подростка.

6. Способствовать снятию психологического и мышечного напряжения.

7. Способствовать повышению уверенности в себе подростков.

8. Способствовать формированию навыков управления собственным состоянием и поведением.

9. Отработать танцевальными упражнениями модели уверенного поведения.

На втором этапе мы определили, какая группа будет участвовать в эксперименте, формирующий эксперимент будет проводиться с группой А.

**Категория участников:** Занятия рассчитаны на подростков 13-14 лет.

**Состав группы:** 12 человек; в ходе констатирующего эксперимента была выбрана группа для формирующего эксперимента.

Участники в группе с небольшой разницей в возрасте.

Следующим шагом стало выделение этапов работы и определение содержания каждого этапа.

Программа включает в себя цикл из 16 занятий, подчиняющихся единой цели – повышение уверенности в себе у детей подросткового возраста. Продолжительность одного занятия 80-120 минут.

**Режим проведения:** 2 занятия в неделю, в течение 8 рабочих недель.

Программа содержит три этапа:

1 этап (начальный) - 2 занятия;

2 этап (основной) - 12 занятий;

3 этап (заключительный) - 2 занятия.

**Первый этап** посвящён знакомству и сплочению участников.

*Задачи I этапа:*

1. Познакомить учащихся с целями и спецификой занятий, режимом работы в группе;
2. Познакомиться с участниками, создать рабочую атмосферу;
3. Снять эмоциональное напряжение.

**Второй этап** является основным и направлен на формирование уверенности, а также на умение выбрать верную модель поведения и возможность практического применения этой модели уверенного поведения в жизни. Подростки учатся выразительному поведению, раскрепощаются за счёт возможностей танца.

*Задачи II этапа:*

1. Развить навык осознания тела в движении;
2. Обучить приемам релаксации;
3. Развить саморефлексию через танец;
4. Сформировать представление об уверенности в себе;
5. Сформировать уверенность в себе.

**Третий этап** является завершающим и направлен на развитие самоанализа и закрепление модели эффективного, уверенного поведения.

*Задачи III этапа:*

1. Закрепить представление об уверенности в себе;
2. Отработать навыки и умения, сформированные в ходе занятий;
3. Проанализировать изменения, произошедшие в уровне уверенности.

Затем мы определили структуру каждого занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: вводная часть (приветствие, снятие напряжения, разминка), основная часть (рабочая) и завершение (заминка, обратная связь, прощание).

Целью вводной части занятия является раскрепощение участников, снятие напряженности и скованности, настрой на рабочий лад и несколько разминочных упражнений. Содержание основной части соответствует цели программы, а именно - повышению уровня уверенности в себе подростков.

Целью заключительной части занятия является расслабление и выполнение упражнений на развитие пластической гибкости.

В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу, который обеспечивает собранность и готовность к

участию всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече. Далее был подобран комплекс занятий, включающий в себя обучение навыкам уверенного поведения, развитие представлений о данном качестве, повышению социальной смелости.

Средством решения задач программы служили танцевально-двигательные упражнения, танцевальные задания, комплекс на развитие пластической выразительности движений тела, групповые дискуссии.

На занятиях используется музыка разных стилей и жанров. Преимущественно без вокала, имеющая положительную окраску, воодушевляющая. От качества музыкального сопровождения во многом зависит эффективность и привлекательность занятия.

Обязательной частью каждого занятия были упражнения для развития гибкости, этот блок раскрепощает, помогает осознать свое тело, повышает самопринятие, делает ребенка увереннее в себе (приложение Г).

В танцевальных упражнениях акцент делался на межличностное взаимодействие.

Программа включала разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников групп, в первую очередь на повышение самооценки и принятия себя.

Групповые дискуссии проводились в процессе обсуждения выполненных упражнений с целью выяснения и сопоставления различных точек зрения, поиска решений. Дискуссия учила эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, давала информацию относительно стилей коммуникации, руководства и доминирования в группе.

Так, в ходе групповой дискуссии участники обучались умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита

и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд навыков уверенного поведения и саморегуляции.

Программа строилась на подборе упражнений, заданий, соответствующих задачам программы, их можно разделить на:

1. Танцевально-двигательные упражнения на расслабление и снятие напряжения, такие как: «Росток», «Сосульки», «Жарко-холодно», «Стряхни капли» и др.

2. Групповые танцевальные задания, предполагающие совместную работу или работу в микрогруппах, направленные на выработку эффективных коммуникативных средств взаимодействия, на повышение социальной смелости. Это упражнения «Зеркало», «Перепляс», «Броуновское движение» и др.

3. Тренировочные, направлены на репетицию уверенного поведения. Это упражнения «Танцуй, как я», «Походка уверенности», «Танец аборигенов», «Концерт экспромт», «Минута славы», «Король лев» и др.

4. Блок на развитие гибкости, направленный на раскрепощение, осознание своего тела, повышение самооценки и уверенности в себе.

Интересные результаты показало упражнение «Метафора», целью которого явилась возможность каждого участника узнать, как его воспринимают окружающие на ассоциативном уровне, что разрушает стереотипы взаимоотношений, сложившихся в группе. Во время высказывания ассоциаций было замечено, что не каждый участник группы принимает высказанную вслух ассоциацию. В конце упражнения была предоставлена возможность разъяснить некоторые ассоциации, что привело к большему пониманию и удовлетворению каждого из участников. Упражнение выполнили все, задание очень понравилось.

На первом занятии вводная часть заняла больше времени, поскольку необходимо было объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имело

решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Во время реализации программы формирующего эксперимента за подростками экспериментальной группы велось наблюдение, в ходе которого было замечено, что активность учащихся при работе в группе повышалась постепенно. В процессе проведения первого блока упражнений, направленных на сплочённость группы, возникли небольшие трудности, связанные с тем, что у подростков не было представлений о данном виде деятельности, ранее они практически не участвовали в таких группах. Но постепенно они ознакомились с предлагаемой формой работы, что облегчило им деятельность на последующих этапах реализации формирующего эксперимента. В следующих двух блоках подростки с интересом выполняли задания, вели активную деятельность.

Вводная часть включала упражнения на снятие напряжения, для детей интересным было упражнение "Храм тишины", задачей упражнения было под расслабляющие слова педагога пройтись по мостовой, прислушиваться к звукам, представить себя на прогулке, и набрести на Храм тишины, там где не слышно ни единого звука. И побыть там в тишине сколько захочется. В конце упражнения все стали принимать активное участие в обсуждении полученного в процессе выполнения эффекта.

Каждый из участников высказывался, что он чувствовал во время различных упражнений, что ему больше понравилось, запомнилось или наоборот «не легло на душу». Что он вынес из занятия и возьмет ли на вооружение какие-либо техники.

Любимым упражнением на расслабление было упражнение «Сосульки», участники располагались на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Педагог, исполняющий роль солнышка, поочередно подавал сигнал любому из детей, который начинал медленно «таять», опускаясь в положение

лежа. И так, пока все «сосульки» не растают. 2-й этап: «Зима – сосульки замерзают». Дети одновременно очень медленно вставали и принимали исходное положение – стойку смирно. Игра повторялась 3-4 раза.

В основной части программы использовались игры и упражнения, направленные на формирование и коррекцию уверенного поведения, на повышение социальной смелости и на осознание себя.

Упражнение «Перепляс» позволило подросткам сформировать навык самораскрытия и совершенствовать навык группового выступления. Для этого им необходимо было поделиться на две группы, расположиться хаотично по площадке, по одному представителю от группы выходили и соревновались в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. При обсуждении эффектов, многие признались, что чувствовали себя неуютно в нехарактерной для них ведущей роли. Скорей всего это связано с тем, что эти подростки выбирали менее эффективные модели поведения в предложенной ситуации, не могли использовать модель уверенного поведения.

Упражнение «Походка уверенности», цель которого пройти по комнате под музыку походкой неуверенного человека, а потом перевоплотиться: в уверенного человека, выполнили успешно не все участники. Многие уделяли большее внимание правильности шагов, ровной спине, что было здесь неважным условием. Главная задача – пройти уверенно, допускалась возможность идти со своей обычной осанкой, медленно или быстро.

При дальнейшем обсуждении все участники пришли к выводу о том, что действительно, иногда мысль о правильности и последовательности мешает проявить свою смелость и вести себя уверенно.

Сложным оказалось упражнение «Танец аборигенов», заключающееся в сольном выступлении с копьем и бубном в центре круга. Многие сначала отказывались от выступления, пропуская вперед более уверенных сверстников.

Интересно так же было и упражнение «Зеркало». Их задача заключалась в следующем: Встать лицом друг к другу. Подросток должен был делать

замедленные движения, а партнер должен стать его зеркальным отражением, то есть с точностью копировать все его движения.

С поставленной задачей справились не все участники. Некоторые сознались, что им неудобно, когда на них смотрят так близко другие люди, что их это сковывает. Кто-то же из участников, наоборот, с лёгкостью справился с заданием. Это говорит о том, что человек уже может использовать отработанные на практике модели уверенного поведения и использовать их в необходимом случае.

В ходе обсуждения многие признались, что их поведение не столь эффективно и его необходимо расширять новыми моделями, делать разнообразнее и быть более уверенным в данной ситуации.

Завершающий этап занятия заключался в блоке на развитие пластической гибкости тела, первые несколько занятий были трудными, так как дети только знакомились с техникой выполнения упражнений. После того, как подростки втянулись в процесс, им было очень интересно наблюдать за своими результатами. Большинство отмечали повышение самооценки в конце каждого занятия, так как прогресс в их умениях был только положительный.

Третий (закрепляющий) блок программы был посвящен закреплению полученных навыков и умений и анализу произошедших изменений.

В процессе обсуждения участники сами вспомнили, что предложенные задания являлись их «страхами» в одном из предыдущих упражнений. Они осознали, что теперь вполне могут вести себя более уверенно, так как успешно справились каждый со своим «страхом».

Интересно отметить тот факт, что выполнение танцевальных упражнений на последних занятиях не вызывало у подростков такого страха, как на первых порах. Скорее всего, это связано с тем, что они научились реализовывать на практике имеющиеся у них знания.

Исходя из наблюдений, можно отметить, что в ходе программы подростки стали вести себя более уверенно и не затруднялись в выборе верной модели

поведения, то есть можно предположить, что уровень уверенности в себе у них стал выше, а мы успешно реализовали поставленные цели и задачи, то есть программа проведенных занятий была достаточно эффективна.

Нормы и правила социального поведения, стиль общения, коммуникативные навыки, приобретенные в ходе упражнений и скорректированные группой, становятся достоянием личности подростка и могут быть перенесены в реальную жизнь.

В таблице 1 представлены краткие примеры занятий танцевальной студии, полное описание каждого занятия в приложении В.

Таблица 1 – Примеры занятий танцевальной студии

Этап	Занятие	Занятие посвящено	Структура занятия
Первый (вводный)	1 занятие	1) Знакомству; 2) Установлению и принятию правил группы; 3) Сплочению; 4) Обучению элементам рефлексии; 5) Первичной диагностике.	1. Знакомство детей (15 минут) 2. Прохождение опросника С.Рейзаса, теста В.Г.Ромека и опросника С.Р.Пантिलеева (60 минут) 3. Разминочный блок (10 минут) 4. Упражнение «Метафора» (15 минут) 5. Упражнение «Танцуй, как я» (15 минут) 6. Блок на развитие гибкости с фиксацией физических данных каждого ребенка (30 минут) 7. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

Второй (основной )	4 занятие	1) развитие адекватной самооценки; 2) развитие навыков и умений, необходимых для позитивного преодоления конфликтных ситуаций.	1.Приветствие, беседа (10 минут) 2.Разминочный блок (10 минут) 3.Упражнение «Танцуют все» (15 минут) 4.Упражнение «Концерт экспромт» (15 минут) 5.Упражнение «Перепляс» (30 минут) 6. Блок на развитие гибкости (30 минут) 7.Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)
	12 занятие	1) развитие гибкости мышления; 2) научить принимать нестандартные решения; 3) развитие воображения, творческого мышления.	1. Приветствие, беседа (10 минут) 2.Разминочный блок (10 минут) 3. Упражнение «Танцуй, как я» (15 минут) 4. Упражнение «Король Лев» (15 минут) 5.Упражнение «Минута славы» (15 минут) 6. Упражнение «Лебединое озеро» (20 минут) 7.Блок на развитие гибкости (30 минут) 8.Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

Третий (заключительный)	16 занятие	1)Обсуждение полученного детьми опыта,подведение итогов, чему научились; 2)Повторная диагностика.	1. Приветствие, беседа (10 минут) 2.Повторное прохождение опросника С.Рейзаса, теста В.Г.Ромека и опросника С.Р.Пантिलеева (60 минут) 3.Разминочный блок (10 минут) 4.Упражнение «Стряхни капли» (15 минут) 5.Упражнение «Шляпа» (20 минут) 6. Блок на развитие гибкости с последующим измерением результатов, достигнутых за всю программу (40 минут) 7.Беседа (20 минут) 7.Прощание (5 минут)
----------------------------	---------------	---	--

### §2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента

В результате второго констатирующего среза по аналогии первого среза методик были получены данные, позволяющие проанализировать изменения в уровнях уверенности подростков экспериментальной группы, а также сравнить их с данными подростков контрольной группы.

Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

#### Анализ данных по методике самоотношения С. Р. Панталева (исследование когнитивного компонента)

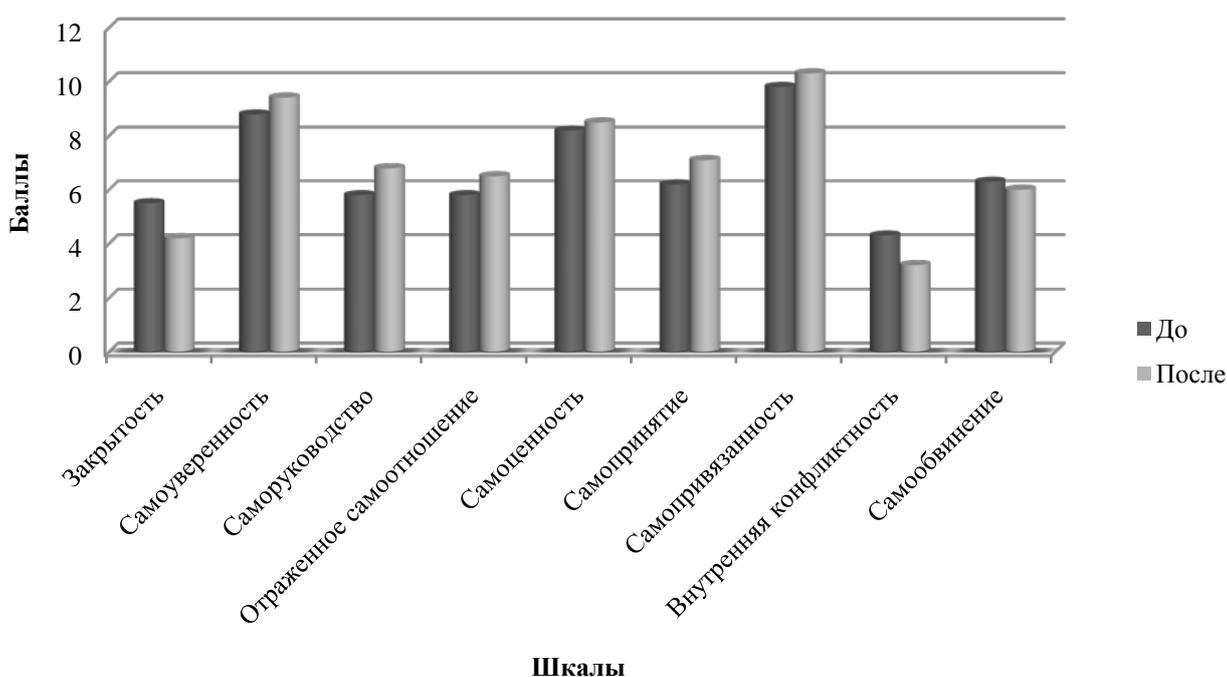


Рис. 7. Средние значения по шкалам опросника С.Р.Панталева в экспериментальной группе в баллах

Мы наблюдаем тенденцию к уменьшению средних значений по 1 шкале, что, скорее всего, связано с тем, что дети стали глубже себя понимать за счет развития рефлексии (приложение Д, таблица 14).

Рост средних значений по 2 шкале, говорит о некоторой большей

уверенности, а также проявлении лидирующих позиций. В целом же лидерство может носить больше ситуативный характер, но не исключено, что дети смогут перенести полученные навыки в повседневную жизнь - действовать более уверенно.

Также мы наблюдаем тенденцию к росту средних значений по шкалам 6 и 7, вероятно, дети стали ощущать большую симпатию к себе, увидели себя с лучшей стороны, став увереннее.

Средние значения в экспериментальной группе по шкалам 8 и 9 уменьшились, что говорит о положительном отношении к себе, ощущении баланса между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, дети стали более довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой.

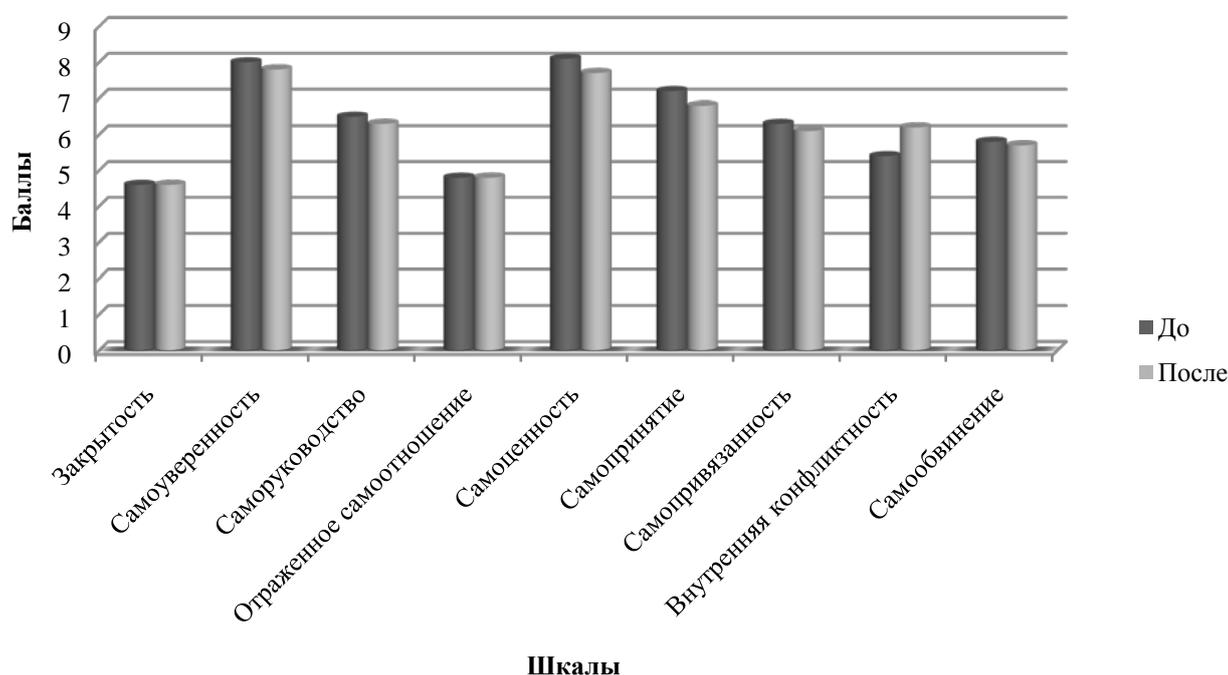


Рис. 8. Средние значения по шкалам опросника С.Р.Пантилеева в контрольной группе в баллах

В контрольной группе мы наблюдаем тенденцию к уменьшению уровня саморуководства (шкала 3). Источником происходящих проблем с человеком

признаются внешние обстоятельства

Подростки контрольной группы стали проявлять большую чувствительность к реакциям окружающих, к своим собственным действиям.

### Анализ данных по опроснику Рейзаса

При помощи данного опросника мы посмотрели изменения в уровнях уверенности подростков после формирующего эксперимента (Приложение Д, таблицы 15,16). Достоверные различия подсчитывались с применением критерия знаков (Приложение М).

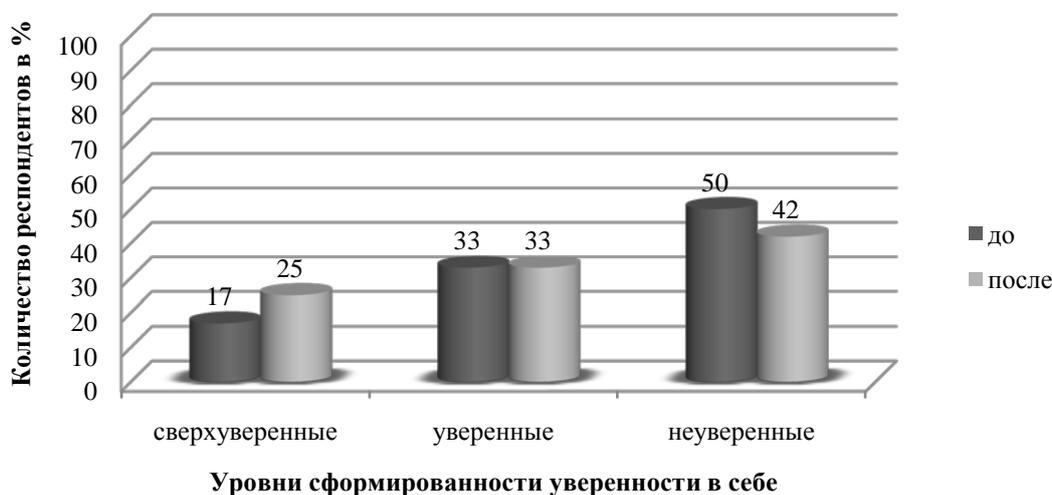


Рис. 9. Распределение уверенности в себе у подростков экспериментальной группы до и после эксперимента по результатам опросника С.Рейзаса

Из рисунка 9 видно, что в экспериментальной группе существует тенденция к снижению низкого уровня уверенности в себе по сравнению с первым диагностическим срезом, это свидетельствует об увеличении числа респондентов с желаемой формой уверенного поведения. Подростки в экспериментальной группе научились применять имеющиеся знания об уверенности в себе на практике. У них расширился диапазон знаний о стилях поведения, также участники экспериментальной группы могли апробировать эти знания в ходе специально организованных тренинговых занятий, что

позволило на собственном опыте убедиться в преимуществах эффективных стратегий.

Безусловно, что на рост уверенности также повлияло и содержание упражнений занятий, направленных на поиск моделей уверенного поведения, на выделение сильных сторон личности, на принятие своего физического «Я». Кроме того, согласно исследованиям психологов, «отрепетированная» модель поведения способствует повышению уровня уверенности в себе, что также могло стать причиной положительных тенденций в экспериментальной группе.

Итак, большее число участников эксперимента отказались от стратегии неуверенного поведения, и число подростков, использующих модели уверенного поведения, значительно увеличилось. Можно предположить, что эти подростки методом проб и ошибок осознали, что их линия неуверенного поведения приносит неэффективные результаты, вследствие чего изменили свой стиль на более продуктивный.

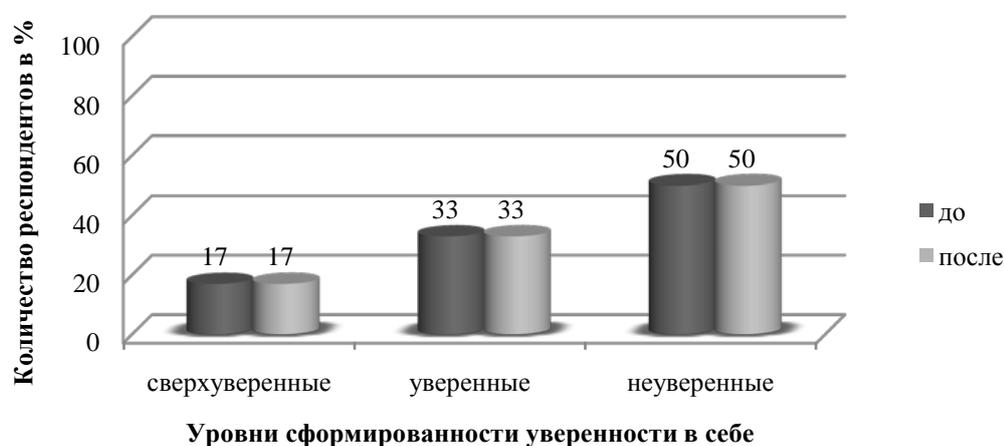


Рис. 10. Распределение уверенности в себе у подростков контрольной группы до и после эксперимента по результатам опросника С.Рейзаса

Из рисунка 10 видно, что в контрольной группе изменений не произошло: количество подростков с высоким, средним и низким уровнем уверенности осталось прежним. Это вполне может быть связано с тем, что подростки

контрольной группы сознательным образом не занимались выбором модели уверенного поведения и формированием собственной уверенности или за время эксперимента социальная ситуация развития не представила возможности к изменениям.

В результате анализа данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента, нами были сделан следующий вывод: уровень уверенности в себе в экспериментальной группе стал значительно выше.

Проведя анализ данных выборок по критерию знаков, мы выявили значимые различия между показателями по уровням уверенности в себе, а также сформированности данного качества у подростков экспериментальной группы до и после эксперимента ( $p > 0,05$ ), что позволяет нам говорить о действенности нашей программы занятий.

#### **Анализ данных по тесту В.Г. Ромека «Уверенности в себе»**

При помощи этой методики нам удалось просмотреть изменения в трёх социальных аспектах, т.е. посмотреть насколько была эффективна программа занятий в танцевальной студии, направленная на формирование уверенности в себе (Приложение Д, таблицы 17 и 18).

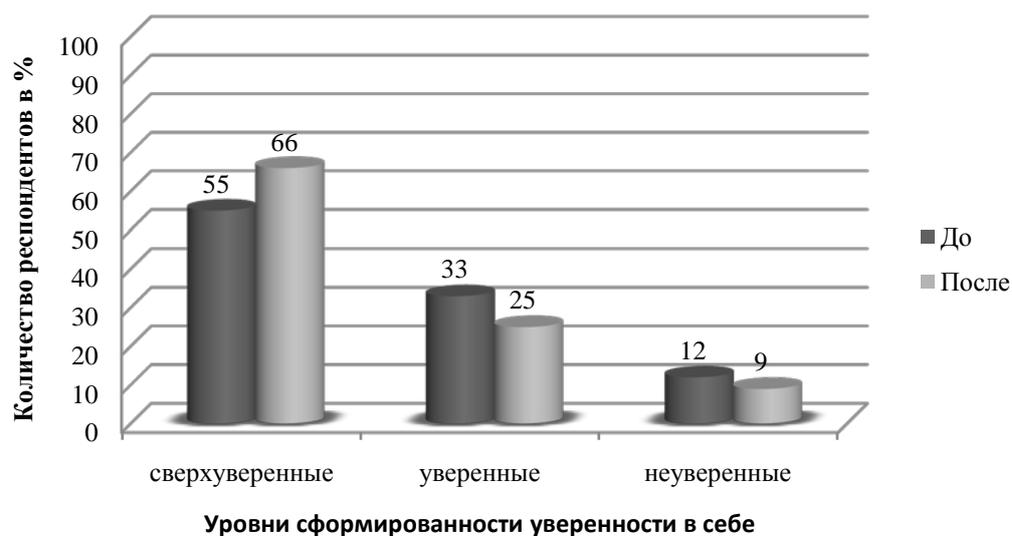


Рис. 11. Распределение подростков экспериментальной группы до и после эксперимента по фактору «Уверенность в себе» опросника В.Г.Ромека

У подростков экспериментальной группы после занятий в танцевальной студии мы наблюдаем снижение низкого и среднего уровня уверенности и тенденцию к росту высокого уровня.

Здесь можно говорить о сформированности такого навыка, значение которого заключается, по мнению В.Ромека, в умении использовать открытые коммуникации, что дает позитивную обратную связь и создает подкрепление уверенных реакций. Подростки, овладев таким навыком, научились успешно применять его на практике: знать свои желания и открыто говорить о них, понимать чувства сверстников, смело устанавливая контакт с новыми педагогами.

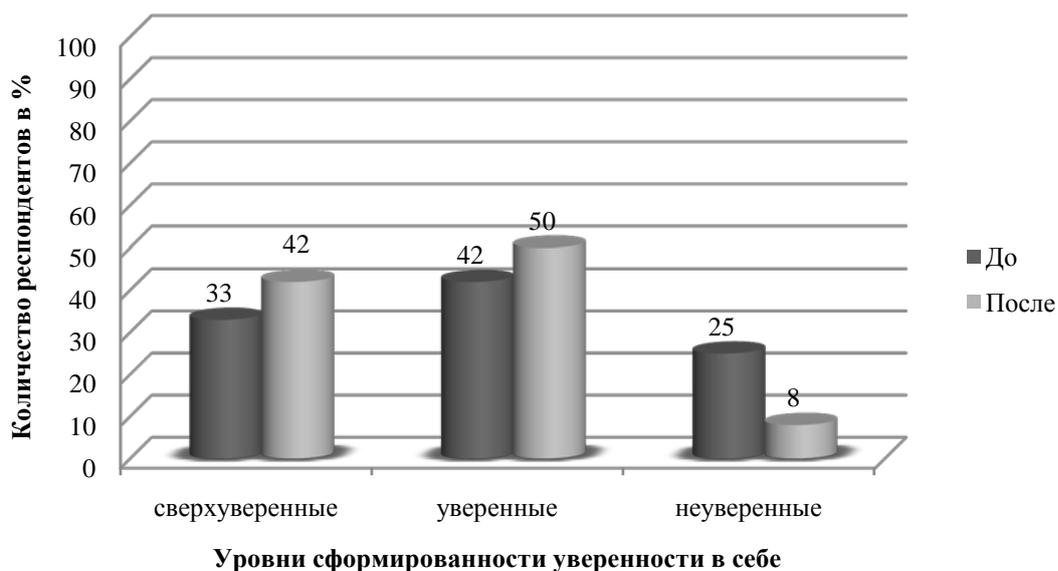


Рис. 12. Распределение подростков контрольной группы до и после эксперимента по фактору «Уверенность в себе» опросника В.Г. Ромека

В контрольной же группе изменения не столь значительные: высокий и средний уровень увеличился примерно на 8%, а низкий уменьшился - на 17%. Скорей всего, данные изменения связаны с тем, что дети не проходили занятия, направленные на повышение уверенности в себе, а смогли только лишь на собственном опыте научиться навыкам открытых коммуникаций.

Таким образом, экспериментальная группа в большей степени продемонстрировала изменения по фактору «Уверенность в себе».

Далее рассмотрим динамику изменений ещё по двум факторам: «Социальная смелость» и «Инициатива в контактах» соответственно.



Рис. 13. Распределение подростков экспериментальной группы до и после эксперимента по фактору «Социальная смелость» опросника В.Г. Ромека

Произошли значительные изменения в экспериментальной группе. Число подростков, демонстрирующих высокий уровень, увеличилось на 8%. И число детей с низким уровнем уменьшилось на 8% от общего числа опрошенных респондентов. Это говорит о том, что подростки стали более активными и уже в большей степени проявляют социальную смелость.

По степени активности подростки стали вести себя более энергично и смело, научились проявлять спонтанность в своем поведении, прибегать к импровизации и умело владеть невербальным языком общения, что значительно повышает их уверенность в себе. Чувства волнения и страха ушли на второй план. Такое изменение может способствовать улучшению качества обучения.

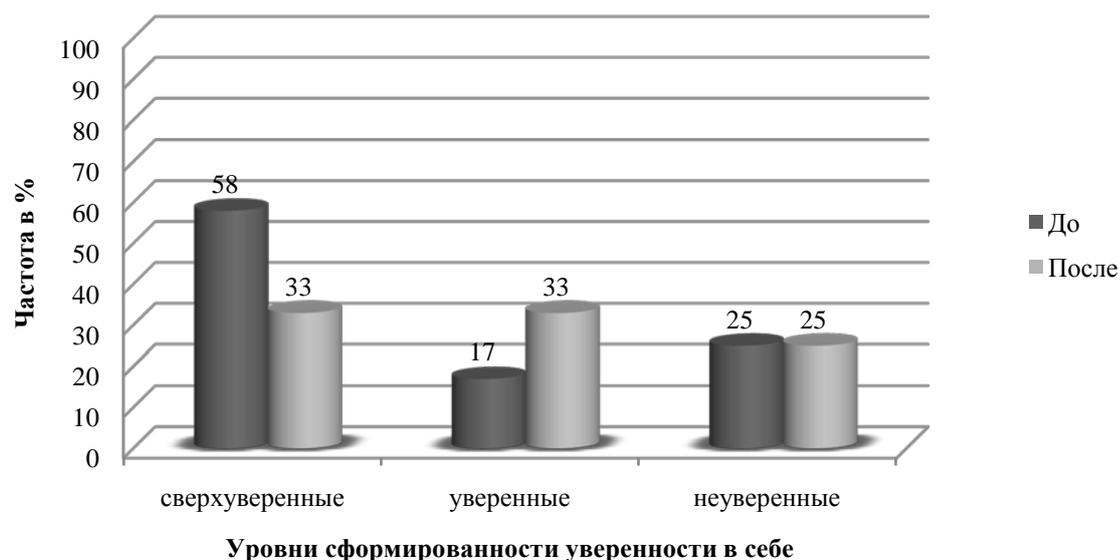


Рис.14. Распределение подростков контрольной группы до и после эксперимента по фактору «Социальная смелость» опросника В.Г. Ромека

В контрольной группе наблюдается увеличение роста числа подростков со средним уровнем и соответственно уменьшение числа подростков с высоким уровнем социальной смелости.

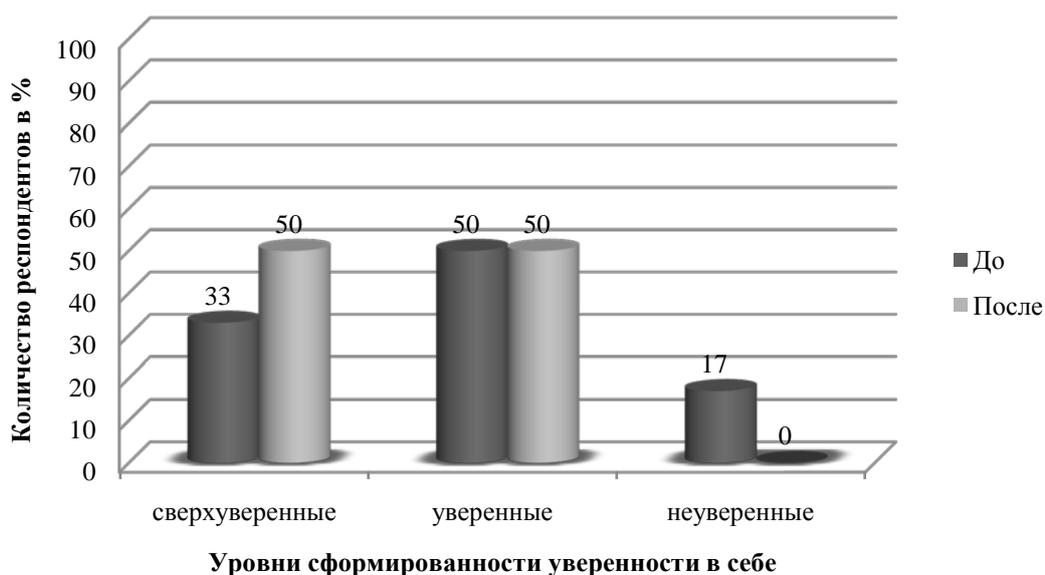


Рис. 15. Распределение подростков экспериментальной группы до и после эксперимента по фактору «Инициатива в контактах» опросника В.Г. Ромека

Из рисунка 15 видно, что после эксперимента не стало подростков с низким уровнем инициативы в контактах, а с высоким уровнем увеличилось.

Таким образом, подростки после проведения формирующего эксперимента стали демонстрировать высокий уровень своей инициативы, что дает нам основание говорить о научении моделям уверенного поведения, проявлениях активности в общении с учащимися, возможности проявления своей креативности в том или ином процессе с помощью проведённых занятий по формированию уверенности в себе.

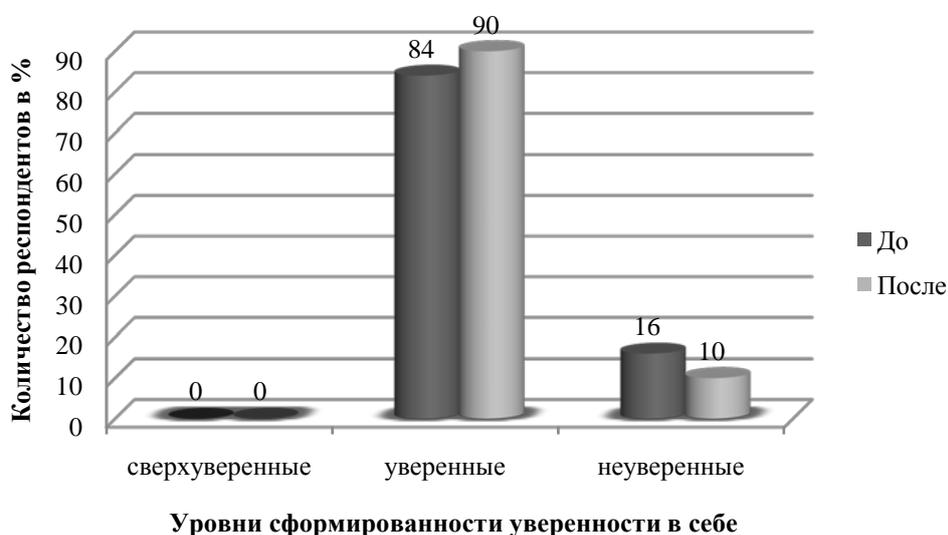


Рис. 16. Распределение подростков контрольной группы до и после эксперимента по фактору «Инициатива в контактах» опросника В.Г. Ромека

Из рисунка 16 можно заметить незначительные изменения: число подростков со средним уровнем инициативы в контактах увеличилось на 6%, с низким - уменьшилось на 6%. То есть, за период проведения эксперимента подростки контрольной группы не развили инициативности в контактах. Их уровень общительности и инициативности в контактах имеет лишь небольшую тенденцию к изменению в сторону увеличения. То есть, можно говорить о необходимости повышения инициативности с помощью дополнительных средств по формированию активности, общительности и уверенности в себе.

Из всего выше проанализированного можно сделать следующий вывод:

после прохождения занятий в танцевальной студии по формированию уверенности в себе и уверенного поведения у подростков повысились социальная смелость и инициатива в контактах. Такие изменения увеличивают возможность выбора и контроль над собственной жизнью, что только позитивным образом может отразиться на их дальнейшей жизни.

Проведя анализ данных выборок по t-критерию Стьюдента (приложение М), мы выявили значимые различия между показателями по уровням уверенности в себе, социальной смелости и инициативы в контактах у подростков экспериментальной группы до и после эксперимента ( $p > 0,05$ ), что позволяет нам говорить о действенности программы занятий в танцевальной студии.

Проанализировав результаты по всем методикам, мы можем отразить уровень сформированности уверенности в себе у подростков в контрольной и экспериментальной группах.

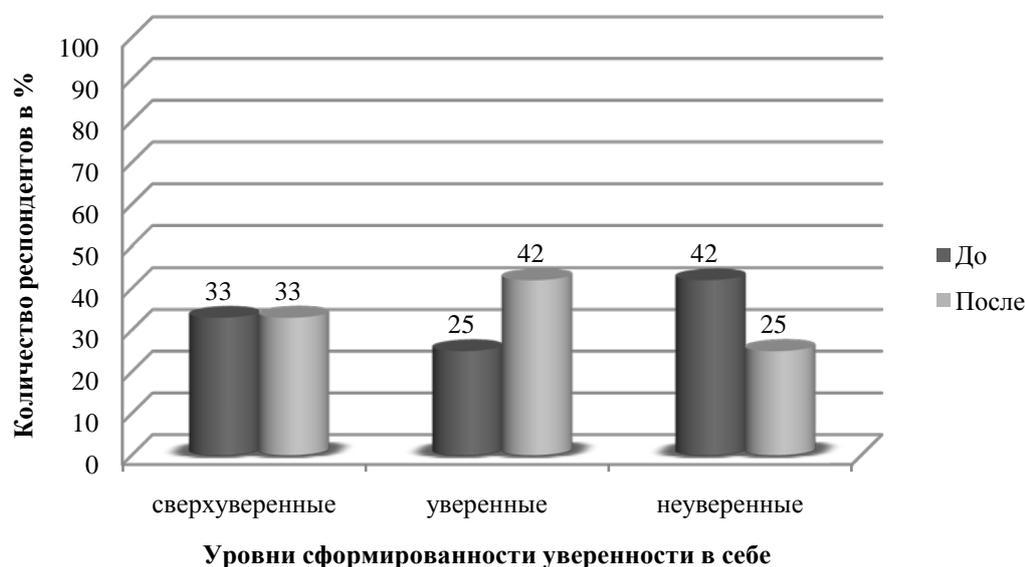


Рис. 17. Распределение подростков экспериментальной группы по общим уровням уверенности в себе до и после эксперимента (в %)

В экспериментальной группе число подростков со средним уровнем сформированности уверенности в себе (уверенные) увеличилось на 17% (с 25% до 42%) (Приложение Д, таблица 19). Это, прежде всего, связано с приобретением знаний о моделях уверенного поведения и умения применять их на практике, а также с отработкой навыков поведения. Дети научились проявлять активность и инициативность в контактах. То есть, уровень сформированности уверенности в себе у подростков экспериментальной группы стал значительно выше.

Количество сверхуверенных подростков увеличилось не изменилось, а неуверенных уменьшилось на 17% (с 42% до 25%). Уверенность в себе характеризуется сформированностью уверенного поведения: умеренной жестикulyацией, чётким тембром голоса, устойчивым контактом глаз.

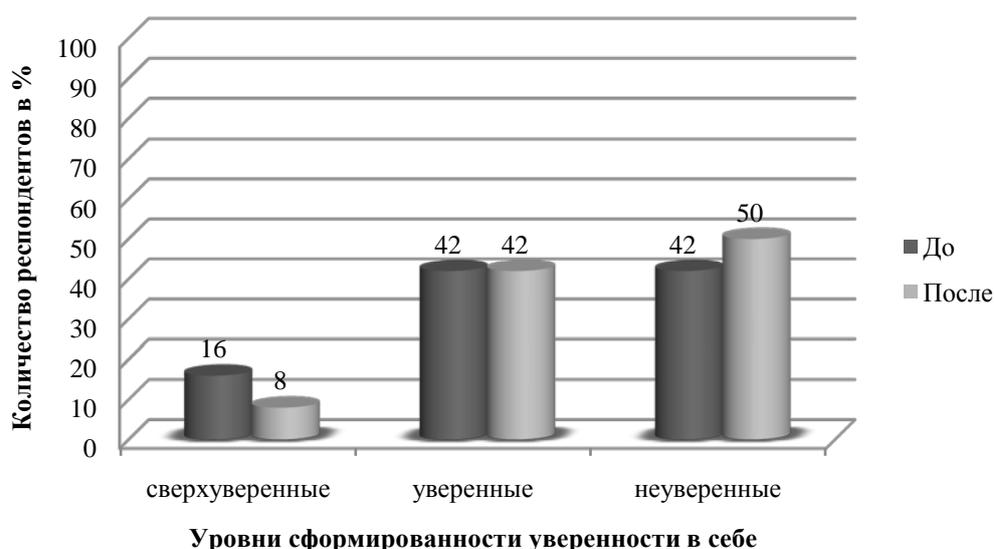


Рис. 18. Распределение уровней подростков контрольной группы по общим уровням уверенности в себе до и после эксперимента

Уровень сформированности уверенности в себе у подростков в контрольной группе остался почти прежним. Он характеризуется неуверенным поведением, неадекватной самооценкой, имеющей тенденцию к завышению, а также отсутствием социальной смелости. Вероятно, причиной этого могло

стать то, что дети сознательным образом не занимались выбором модели уверенного поведения и формированием собственной уверенности (Приложение Д, таблица 20).

Статистический анализ результатов показывает, что различие в уровнях уверенности в себе подростков до и после эксперимента достоверно на 95% (Приложение М).

Таким образом, мы экспериментально подтвердили, что использование программы занятий в танцевальной студии является эффективным средством формирования у подростков уверенности в себе.

## Выводы по главе II

Данная глава посвящена описанию экспериментальной работы, направленной на повышение уровня уверенности в себе подростков на занятиях в танцевальной студии.

1. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, свидетельствующие о недостаточно развитом чувстве уверенности в себе у подростков. Большинство из них относятся к категории неуверенных в себе. Для них характерны низкий уровень самооотношения, неуверенное поведение, низкая активность в социальных контактах.

2. Из анализа результатов методики исследования самооотношения С.Р.Пантилеева следует, что сверхуверенные в себе подростки эмоционально зрелы, управляют ситуацией, но избегают трудностей; уверенные подростки достаточно уравновешены, имеют постоянные интересы, способны к эмпатии, терпимы к себе и окружающим. Неуверенные в себе подростки следуют своим побуждениям и не справляются с внутренней конфликтностью представлений о себе.

3. Результаты исследования уверенного поведения показали такие данные: 33% респондентов в группе Б относятся к неуверенным в себе и своем поведении и 50% в группе А. Это можно объяснить тем, что подростки живут и действуют в более сложной социальной ситуации, требующей от них высокой саморегуляции, в том числе и более сложных проявлений уверенного поведения, к чему они не всегда готовы.

4. Высокий уровень социальной смелости наблюдается у сверхуверенных в себе подростков (70%). Они способны совершенно по-новому повести себя в уже знакомой ситуации, обладая при этом большим потенциалом способностей к активным действиям. Средний уровень демонстрируют уверенные в себе подростки, что составляет 66% опрошенных. К данной категории относятся и те подростки, социальная смелость которых зависит от субъективной

сложности ситуации. И низким уровнем социальной смелости обладают неуверенные в себе подростки – 50%. Это может быть связано с тем, что вследствие тревоги подростки прибегают к сдерживанию своих чувств и эмоций.

5. Полученные результаты показывают необходимость формирования уверенности в себе у данных подростков, мы выбрали группу с большим количеством неуверенных в себе детей для проведения программы.

6. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что в экспериментальной группе повысился уровень уверенности в себе. Количество уверенных подростков увеличилось на 17% (с 25% до 42%), а неуверенных уменьшилось на 17% (с 42% до 25%), число сверхуверенных осталось неизменно (33%). Безусловно, что на рост уверенности повлияло содержание упражнений занятий, направленных на поиск моделей уверенного поведения, на выделение сильных сторон личности, на принятие своего физического «Я».

7. В контрольной группе количество сверхуверенных, уверенных и неуверенных в себе подростков осталось почти прежним.

8. Статистический анализ результатов по t-критерию Стьюдента и по критерию знаков показывает, что различие в уровне уверенности в себе подростков до и после эксперимента достоверно на 95%, что подтверждает нашу гипотезу о том, что занятия в танцевальной студии: групповые дискуссии, практические задания и упражнения, способствующие социальной активности и уверенности подростков в коллективе; танцевально-двигательные задания, направленные на развитие пластической выразительности движений, снятие внутренних напряжений, осознание своего тела и репетицию уверенного поведения существенно повысят уровень уверенности в себе подростков.

Указанные результаты дают основания утверждать, что выдвинутая в начале исследования гипотеза подтвердилась, цель и задачи исследования достигнуты.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Уверенность в себе – одна из ведущих характеристик личности человека.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы были рассмотрены вопросы, касающиеся изучения уверенного поведения, уверенности в себе подростков и понятия уверенности в себе в целом. В самом общем виде можно определить уверенность в себе как умение, основанное на социальной смелости и инициативности, владеть собой в субъективно сложной ситуации.

Были изучены особенности проявления неуверенности в себе подростков.

Также мы рассмотрели возможности применения средств танца и дали характеристику занятиям в танцевальной студии, как средству формирования уверенности в себе подростков. Целью констатирующего эксперимента было выявление актуального уровня уверенности в себе в подростковом возрасте.

Для этого нами было запланировано экспериментальное исследование.

Для исследования уровня уверенности в себе в подростковом возрасте были выявлены три критерия, такие как: отношение к себе и принятие себя, уверенное поведение и социальная смелость.

Для выявления актуального уровня уверенности в себе у подростков нами были подобраны методики исследования.

Исследовательская программа показала, что большинство подростков отличается недостаточным уровнем уверенности в себе.

В ходе теоретического исследования мы выяснили, что у большей части подростков низкие показатели уверенности в себе. Также у детей низкий уровень отношения к себе и принятия себя. Оптимальной формой работы с детьми являются групповые встречи в форме занятий в танцевальной студии. Такая организация позволяет создать благоприятную атмосферу для повышения уровня самоотношения, позитивного настроения и активного вовлечения в работу каждого из участников.

В связи с выявленными особенностями уверенности в себе нами была

составлена программа групповых занятий, построенных на методе беседы, танцевально-двигательных приемах, танцевальных упражнениях и на комплексе на развитие пластической гибкости тела.

Статистическая обработка данных в экспериментальной группе показала существование достоверного различия между результатами констатирующего и контрольного экспериментов на уровне 95% вероятности.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что проведение специально организованных занятий создает благоприятные условия для повышения уровня уверенности.

Проведенное исследование и полученные результаты позволили определить, что программа формирования уверенности в себе подростков 13-14 лет подтвердила справедливость вложенных в нее методических идей и оказалась эффективной.

Результаты исследования дают основания утверждать, что выдвинутая в начале исследования гипотеза подтвердилась, цель и задачи исследования решены. Осуществленное исследование имеет определенное дидактическое значение, его результаты могут быть использованы руководителями образовательного процесса, преподавателями учебных заведений при разработке активных форм занятий, тренингов, деловых игр, групповых занятий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя. Ключ к уверенному поведению. М. : Горбунок, 1992. 95 с.
2. Альманах психологических тестов. Рисуночные тесты. М.: КСП, 1997. 297 с.
3. Амонашвили Ш.А. Педагогическая симфония: В 3 ч. Екатеринбург. 1993. 320 с.
4. Анастаси А. Психологическое тестирование. Т. 1 М.: Педагогика, 1982. 153 с.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2004. 365 с.
6. Апрелева А. Как музыка делает человека счастливее. Интервью с музыкальным терапевтом Алисой Апрелевой [Электронный ресурс] // Сборник портала психологических изданий PsyJournals.ru. 2017-1. № 2017-1. с. 1-6.
7. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М., 1979 г. 256 с.
8. Башев В. В. Кризис психического развития в подростковом возрасте. // Бюллетень клуба конфликтологов, 1995, №6. с. 56-59.
9. Белинская Е.П., Тихомандритская О.А. Социальная психология личности. М.: Генезис, 2001. с. 114-117.
10. Белова С.В. Профессионализм учителя – готовность к нескончаемому диалогу / «Народное образование», 2001г. №7. с. 38-42.
11. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности. М., 1981. 352 с.
12. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: Социально - психологический центр, 1996. 384 с.
13. Брусиловский, Л. С. Музыкотерапия : руководство по психотерапии / Л. С. Брусиловский. – М., 1985.
14. Бубер М. Два образа веры. М.: Наука, 1995. 236 с.

15. Будич, Н. Ю. Исследование уверенности в себе / Н. Ю. Будич // Социальная работа в Сибири : сб. науч. тр. / под ред. Е. В. Шабаловой. Кемерово: Графика, 2004. с. 46-52.
16. Ваганова Ж.В. Артистизм педагога как компонент его творческой индивидуальности: Дис. на соиск. учен. степ. канд. наук. Тюмень. 1998. 197 с.
17. Выготский Л.С. Психология искусства /Под ред. М.Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1987. 344 с.
18. Галкина, Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход / Т.В. Галкина. Москва : Институт психологии РАН, 2011. 401 с.
19. Гребнева И.В. Применение техник арт-терапии в формировании адекватной самооценки у учащихся // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. VI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6. 2016. с. 449-454.
20. Головина, Е.В. Уверенность в себе и эмоциональный интеллект / Е.В. Головина // В сборнике: Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 60-летию со дня рождения В.Н. Дружинина // Ответственные редакторы: С.С. Белова, А.Л. Журавлев, Д.В. Ушаков, Г.А. Харлашина, М.А. Холодная. М.: Институт психологии РАН. 2015. с. 67-69.
21. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст] / Э. Гренлюнд, Н. Оганесян. М.: Речь, 2011. 288 с.
22. Гришина А.В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования: Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Волгоград, 2004. 28 с.
23. Декер-Фойгт Ганс-Гельмут. Введение в музыкотерапию/ Ганс-Гельмут Декер-Фойгт. СПб.: Питер, 2003. 208 с.
24. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1993. 100с.

25. Зинченко В.П. Психологические аспекты влияния искусства на человека // Культурно-историческая психология. 2006. № 4. с. 3-21.
26. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М.: Просвещение, 1992, 173 с.
27. Искандеров М.Н. Активная групповая музыкотерапия. Опыт и Перспективы метода в психиатрическом стационаре. с. 282-284.
28. Казанская Н.М. //Феноменология и условия становления уверенности — неуверенности в себе как психобиографического образования в юношеском возрасте // автореферат. [Электронный ресурс]: М., 2012. URL: <http://psychlib.ru/mgppu/disers/KazanskayaNM/KFi-a-027.htm>
29. Калинин, В.К. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности / В.К. Калинин. Симферополь. 1983. с.175-181.
30. Козлов В. В., ГиршонА. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 2-е изд., расширен, и доп. СПб.: Речь, 2006. 286 с.
31. Копытин, А.И.. Руководство по групповой арт-терапии/ А.И. Копытин. СПб.: Речь, 2003. 320 с.
32. Кошкарлова, Л.С., Ярулина, Л.П. Студент РБИУ: путь к социальной смелости / Л.С. Кошкарлова, Л.П. Ярулина //Современная высшая школа: инновационный аспект. 2013. № 1. с.54-65.
33. Макаревич, А. Как определить управленческий потенциал руководителя [Электронный ресурс] / А. Макаревич. URL: <http://hrportal.ru/article/kak-opredelit-upravlencheskiy-potencial-rukovoditelya>.
34. Марцинковская Т.Д. Искусство в современном мире — новые формы и новые старые механизмы воздействия // Культурно-историческая психология. 2007. № 2. с. 56-61.
35. Мельников В.М. Введение в экспериментальную психологию личности / В.М. Мельников. М., 1985. 180 с.
36. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. 3-е изд. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 365 с.

37. Молчанова, О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования : учебное пособие / О.Н. Молчанова. Москва: Флинта, 2010. 392 с.
38. Морено Дж. Включи свою внутреннюю музыку: музыкальная терапия и психодрама. М.: Когито Центр. 2008. 247 с.
39. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 5. с. 20-30.
40. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. СПб.: Питер, 2004. с. 214-231.
41. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л.Ф. Обухова. М.: Высшее образование; МГППУ. 2007. с. 317-460.
42. Онуфриева В. В., Константинова А. С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. №6. с. 701-703.
43. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002. 510 с.
44. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система (спецкурс). М., 1991. 108 с.
45. Папура А. А. Формирование уверенности в себе у подростков // Вестник ТГПУ. 2010. №5. С.110-114.
46. Петрокович Н.А. Спорт как включающая среда // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. 254 с.
47. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия : теория и практика / В. И. Петрушин. М., 1999. 176с.
48. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. М.: Наука, 1986. 255 с.
49. Платонов Ю.П. Социальная психология поведения: Учебное пособие. СПб: Питер, 2006. с. 24-25.
50. Пузанов, Н.Д. Самооценка в структуре самосознания личности / Н.Д. Пузанов. Москва : Лаборатория книги, 2011. 115 с.

51. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги / Л.Л. Раздрокина. Ростов н/Д: Феникс, 2007.157с.
52. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. Выпуск 1. Часть 2. Ростовна-Дону: Изд-во РГУ. 1996. с. 132-138.
53. Рощупкина Д.В. Уверенность в себе и эмоциональные модели самооценки // Теоретические и практические аспекты развития современной науки, материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Издательство: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич) (Нефтекамск) 2017. с. 285-291.
54. Рудестам К. Групповая психотерапия / Рудестам К. СПб. : Питер, 2005. 368 с.
55. Самофалова А.Г., Маковец Л.А. Влияние музыки на эмоциональный интеллект старших подростков // Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке: сб. ст. по матер. XXXVI-XXXVII междунар. науч.-практ. конф. № 6-7(33). Новосибирск: СибАК, 2019. С. 38-41.
56. Самофалова А.Г. Эмпирическое исследование влияния музыка на настроение // Студенческий: электрон. научн. журн. 2019. № 13(57). URL: <https://sibac.info/journal/student/57/136871>.
57. Столин В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Дис. д-ра психол. наук. М., 1985. 530 с.
58. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов н/Д: Феникс, 2003. с. 641-642.
59. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников. М.: Изд-во МГУ, 1995. 124 с.
60. Скотникова И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. 2002. № 1. с. 52-60.
61. Смирнова Е.А. Роль педагогического артистизма в формировании успешной профессиональной деятельности студентов-педагогов. // Материалы

XII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». Том 2. М.: Изд-во МГУ, 2005. 541 с.

62. Смирнова Е.А. Формирование уверенного поведения как важного профессионального качества у студентов средствами театральной педагогики. // Молодёжь и образование XXI века. Материалы III Межвузовской научно-практической конференции молодых ученых и студентов. Ставрополь: Сервисшкола, 2006. с. 77-80.

63. Тарасова Е. Г. Целительные силы искусства. Арт-педагогические техники и приемы. Метод. пособие / Под общей редакцией С.В. Федотовой, к.ф.н., доцента кафедры ГСЭД ТОИПКРО. Тамбов: ТОИПКРО, 2006. 49 с.

64. Уотермен Р. Фактор обновления. М., 1988. 362 с.

65. Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1988. 478 с.

66. Фельдштейн Д. И. Психология становления личности. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 100 с.

67. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. М.: Генезис, 2003. 336 с.

68. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 2003. 256 с.

69. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Разрешение конфликтов и ведение переговоров: Учеб. пособие. М.: изд-во «Мирос», 2002. 186 с.

70. Ходоров, Джоан. Танцевальная психотерапия и глубинная психология. Движущее воображение [Текст] / Джоан Ходоров ; под общ. ред.

И.В. Бирюкова. М. : Когито-Центр, 2009. 221 с.

71. Черкашина А.Г., Черкашин В.И. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет // Психология телесности: теоретические и практические исследования. 23 с.

72. Чернобровкина Светлана Владимировна, Суворова Елена Константиновна Я-концепция и самооценка как факторы образа взрослости и

самооценки взрослости у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом // ОмГУ. 2015. №1. с.51-66.

73. Чисхольм П. Уверенность в себе: путь к деловому успеху: Пер. с англ./ Под ред. и с предисл. Л.А. Княжинской. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1994. 287 с.

74. Шеховцова Л.Ф. Самооценка, аутентичность и любовь к себе // Консультативная психология и психотерапия. 2003. № 3. с. 87-103.

75. Шкурко Т. А, Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003. 192 с.

76. Щербаков Е.П. Уверенность как состояние, свойство и качество // Психология личности и деятельности спортсмена: сб. науч. тр. М., 1982. с. 51-60.

77. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития // Вопросы психологии. 1971. 271-288 с.

78. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York; Plenum Press, 1986. P. 3-28.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение А

Таблица 2 – Критерии для выявления уровня проявления уверенности в себе

Уровни Критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методики
Принятие себя	Отрицание значимости собственной личности и глубокая неудовлетворенность собой, самокритичность, что проявляется в высоком уровне эмоциональности, низком уровне активности, убеждение, что их успехи и неудачи зависят прежде всего от внешних обстоятельств – условий окружающей среды, действий других людей, случайности, везения и т.д.	Полное принятие своей личности, проявляется в низкой эмоциональности на фоне средней и высокой активности, адекватной самооценке, широком спектре межличностных стилей взаимодействия, знании своих сильных и слабых сторон	Ощущение симпатии к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.	Методика исследования самотношения С.Р.Пантилеева
Уверенное поведение	Сутулость, хаотичные движения или отсутствие жестикуляции; нечёткий и тревожный тембр голоса, отрывистые, нелогичные фразы; отсутствие продолжительного контакта глаз	Ровная спина, умеренная и подвижная жестикуляция - соответствует смыслу сказанного; твёрдый тембр голоса, чёткие фразы; устойчивый контакт глаз	Прямая спина, поднятый подбородок, подвижная жестикуляция; речь приказного тона, командный тембр голоса; пронзительный, пристальный взгляд	Методика уверенности в себе С.Райзаса
Социальная смелость	Робость, застенчивость, податливость, человека легко переубедить, избегание споров и конфликтов, подозрительность, отсутствие инициативности, низкая активность, неспособность умело действовать	Коммуникабельность, способность выполнять однообразную работу, доводить дело до конца, по случаю могут проявлять инициативу, способность умело действовать в незнакомых ситуациях	Смелость, настойчивость, самокритичность, открытость, имеет высокую степень доверчивости, не боится высказывать свое мнение, умение действовать в незнакомой ситуации	Тест уверенности в себе В.Г. Ромека

## Приложение Б

### Результаты констатирующего эксперимента

Таблица 3 – Данные по результатам опросника С.Р.Пантилеева в группе А (в баллах)

№	Шкалы									
	И.Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Аня	7	6	8	6	8	10	7	11	5
2.	Оля	9	6	9	8	6	7	8	10	5
3.	Настя	11	5	9	6	5	8	2	6	6
4.	Марина	10	7	10	6	5	10	5	10	2
5.	Кира	12	4	9	4	8	5	7	12	2
6.	Аня Л.	7	5	9	6	5	8	3	10	7
7.	Витя	9	6	9	6	3	6	3	10	4
8.	Света	12	4	10	6	7	10	8	12	2
9.	Таня	9	5	8	8	8	8	8	8	8
10.	Катя	12	7	9	7	6	7	8	11	2
11.	Сережа	9	6	9	4	5	10	7	11	7
12.	Даша	10	5	6	3	4	9	8	7	2

Таблица 4 – Данные по результатам опросника С.Р.Пантилеева в группе Б (в баллах)

№	Шкалы									
	И.Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Ира	10	6	10	6	5	8	8	4	7
2.	Наташа	8	4	11	6	5	9	5	4	6
3.	Катя В.	8	7	8	8	4	11	8	6	4
4.	Гриша	7	2	7	10	5	9	8	5	3
5.	Кристина	8	4	8	5	3	8	6	9	5
6.	Надя	9	4	6	7	4	7	7	8	3
7.	Люба	5	5	5	7	5	7	5	5	7
8.	Юля	4	6	9	7	4	8	8	6	5
9.	Саша	6	6	8	6	5	8	6	8	7
10.	Олеся	8	4	7	7	8	7	9	7	5
11.	Юля А.	7	3	7	5	4	6	9	8	5
12.	Даниил	6	4	10	4	6	9	7	5	8

Высокий уровень составили стены в количестве от 8 до 10; средний - от 4 до 7; низкий - от 1 до 3.

## Приложение Б

Таблица 5 – Средние данные по шкалам опросника С.Р.Пантилеева в группах подростков, разделённых по уровням уверенности в себе (в баллах)

Шкалы \ Группы	Сверхуверенные	Уверенные	Неуверенные
1. Закрытость	9,2	8,46	9,73
2. Самоуверенность	5,1	5,88	4,45
3. Саморуководство	8,8	8,19	7,2
4. Отраженное самоотношение	6,1	5,9	6,18
5. Самоценность	4,5	5,65	5,17
6. Самопринятие	8,8	7,53	7,97
7. Самопривязанность	8,4	8,75	5,6
8. Внутренняя конфликтность	5,4	6,57	7,7
9. Самообвинение	6	4,94	6,33

Таблица 6 – Данные по результатам опросника С.Рейзаса в группе А (в баллах)

№	И.Ф.	Баллы	Уровни
1.	Аня	15	ну
2.	Оля	33	су
3.	Настя	16	У
4.	Марина	33	су
5.	Кира	7	ну
6.	Аня Л.	25	У
7.	Витя	-7	ну
8.	Света	12	ну
9.	Таня	-12	ну
10.	Катя	20	У
11.	Сережа	37	су
12.	Даша	9	ну

## Приложение Б

Таблица 7 – Данные по результатам опросника С.Рейзаса в группе Б (в баллах)

№	И.Ф.	Баллы	Уровни
1.	Ира	29	У
2.	Наташа	9	ну
3.	Катя В.	26	У
4.	Гриша	12	ну
5.	Кристина	4	ну
6.	Надя	30	У
7.	Люба	-2	ну
8.	Юля	48	су
9.	Саша	16	У
10.	Олеся	33	су
11.	Юля А.	31	су
12.	Даниил	50	су

Более 31 балла – сверхуверенные;

16-30 баллов – уверенные в себе;

Менее 15 баллов – неуверенные в себе.

## Приложение Б

Таблица 8 – Данные по результатам теста В.Г. Ромека «Уверенность в себе» в группе А (в баллах)

№	Факторы		Уверенность в себе	Социальная смелость	Инициатива в контактах
	И.Ф.				
1.	Аня		5	6	7
2.	Оля		7	6	6
3.	Настя		6	9	7
4.	Марина		7	8	3
5.	Кира		6	5	5
6.	Аня Л.		7	5	6
7.	Витя		1	3	4
8.	Света		8	9	7
9.	Таня		1	2	4
10.	Катя		6	8	6
11.	Сереза		5	6	7
12.	Даша		7	3	3

Таблица 9 – Данные по результатам теста В.Г. Ромека «Уверенность в себе» в группе Б (в баллах)

№	Факторы		Уверенность в себе	Социальная смелость	Инициатива в контактах
	И.Ф.				
1.	Ира		9	6	3
2.	Наташа		3	3	4
3.	Катя В.		7	7	6
4.	Гриша		3	3	3
5.	Кристина		3	4	4
6.	Надя		9	8	6
7.	Люба		7	5	6
8.	Юля		6	6	4
9.	Саша		6	5	4
10.	Олеся		7	6	5
11.	Юля А.		7	6	4
12.	Даниил		9	8	6

Высокий уровень составили стены в количестве от 7 до 10;  
 средний - от 4 до 6; низкий - от 1 до 3.

## Приложение Б

Таблица 10 – Итоговые уровни уверенности в себе до эксперимента в группе А

№	И.Ф.	Уверенное Поведение (Рейзас)	Самопринятие	Социальная смелость	Итог
1.	Аня	ну	ну	У	ну
2.	Оля	су	су	У	су
3.	Настя	ну	су	су	су
4.	Марина	су	У	су	су
5.	Кира	ну	су	ну	ну
6.	Аня Л.	У	су	ну	У
7.	Витя	ну	У	ну	ну
8.	Света	У	ну	су	У
9.	Таня	ну	ну	ну	ну
10.	Катя	У	ну	су	У
11.	Сережа	су	У	У	су
12.	Даша	ну	су	ну	ну

су – сверхуверенные;

У – уверенные в себе;

ну – неуверенные в себе.

## Приложение Б

Таблица 11 – Итоговые уровни уверенности в себе до эксперимента в группе Б

№	И.Ф.	Уверенное Поведение (Рейзас)	Самопринятие	Социальная смелость	Итог
1.	Ира	У	су	У	У
2.	Наташа	ну	су	ну	ну
3.	Катя В.	У	су	су	су
4.	Гриша	ну	ну	ну	ну
5.	Кристина	ну	ну	У	ну
6.	Надя	У	У	су	су
7.	Люба	ну	ну	ну	ну
8.	Юля	су	У	У	У
9.	Саша	У	ну	ну	ну
10.	Олеся	су	ну	У	У
11.	Юля А.	су	У	У	су
12.	Даниил	су	су	су	су

су – сверхуверенные;

У – уверенные в себе;

ну – неуверенные в себе.

## Приложение В

### Программа формирующего эксперимента

#### 1 занятие

**Тема:** «Знакомство друг с другом»

**Задача:** познакомить детей друг с другом и создать позитивное настроение в коллективе.

**Ход занятия:**

1. Знакомство детей (15 минут)

2. Прохождение опросника С. Рейзаса, теста В.Г. Ромека и опросника С.Р. Панталева (60 минут)

3. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

4. Упражнение «Метафора» (15 минут)

**Цели:** возможность каждому игроку узнать, как его воспринимают окружающие на ассоциативном уровне, что разрушает стереотипы взаимоотношений, сложившиеся в группе.

**Инструкция:** Все участники встают в круг, желающий выходит в центр, закрывает глаза (по желанию). Задание всем остальным:

- Какой образ рождается у вас при взгляде на данного человека? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу, какие люди могут его окружать, какой интерьер или пейзаж составляет фон картины?

**Комментарий:** Желательно, чтобы через "центр" прошли все желающие. Можно закончить обменом впечатлений.

5. Упражнение «Танцуй, как я» (15 минут)

**Цели:** снять внутреннее напряжение и неуверенность в себе, помочь раскрыться и повысить коммуникацию, помочь научиться чувствовать себя уверенно в коллективе, создать радостное настроение.

**Инструкция:** Дети встают в круг, включается музыка, педагог начинает первым. Он объясняет, что будет в середине танцевать, а все должны копировать его движения. Под веселую, бодрую музыку психолог производит простые движения, которые дети повторяют за ним. Психолог выбирает другого ребенка, который должен показать свои движения, а все должны за ним повторить.

**Музыка:** веселая, ритмичная.

6. Блок на развитие гибкости с фиксацией физических данных каждого ребенка (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе, фиксация физических данных на начало программы для отслеживания достигнутых результатов.

7. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 2 занятие

**Задача:** Сплочение группы

**Ход занятия:**

1.Приветствие, беседа (10 минут)

2.Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3.Упражнение «Танцуют все» (15 минут)

**Цели:** разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

**Инструкция:** Дети стоят или сидят, располагаясь полукругом. Под музыку педагог дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

**Музыка:** любая ритмичная, темп средний.

4. "Храм тишины"

**Цели:** релаксация, снятие напряжения

**Инструкция:** Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

**Музыка:** спокойная, расслабляющая.

**Вопросы для обсуждений:**

1. Какие чувства возникли при выполнении задания?
2. Будете ли вы посещать свой храм тишины в ситуациях, вызывающих напряжение и беспокойство?

**Обратная связь:** Каждый из участников высказывается, что он чувствовал во время различных упражнений, что ему больше понравилось, запомнилось или наоборот «не

легло на душу». Что он вынес из занятия и возьмет ли на вооружение какие-либо техники.

5. Упражнение «Походка уверенности» (20 минут)

**Цели:** повысить уверенность в себе, научиться лучше чувствовать свое тело.

**Инструкция:** «Прежде всего, настройтесь на музыку, почувствуйте свое тело, глубоко подышите. Начните перемещаться по комнате, совершайте движения, которые считаете нужными (кружитесь, подпрыгивайте, делайте пасы руками и т.д.). А вот затем начинается само упражнение. А состоит оно из двух частей. Сначала представьте себя совершенно неуверенным человеком. Сгорбитесь, ощутите себя придавленным к земле. Походите так 3 – 5 минут. Прислушайтесь к своим ощущениям. Почувствуйте, будто уверенность полностью покинула вас. Вторая часть упражнения: перевоплощение. Музыка сменится. Теперь, напротив, почувствуйте, как вас наполняет уверенность, как вы становитесь все увереннее и бодрее. Распрямите спину, расправьте плечи, шагайте с гордо поднятой головой. Шаги – крупные, уверенные. Дыхание свободное. Подвигайтесь в таком состоянии один трек».

**Музыка:** для первой части приятная, без слов, а для второй позитивная воодушевляющая.

6. Упражнение «Лебединое озеро» (20 минут)

**Цели:** осознание своих танцевальных особенностей и возможностей самовыражения; развитие умения импровизировать

**Инструкция:** Дети располагаются по всей комнате, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).

Педагог (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

**Музыка:** вальс (например, вальс И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.

7. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

8. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

### 3 занятие

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Жарко-холодно» (15 минут)

**Цели:** снять внутренние зажимы, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения.

**Инструкция:** Это упражнение на напряжение и расслабление. Дети располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде педагога:

— «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала;

— «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».

Упражнение повторяется 5-6 раз.

**Музыка:** контрастная – чередование разных по ритму и темпу стилей (например, рок-н-ролл и джаз): возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

4. Упражнение «Зеркало» (10 минут)

**Цели:** увеличение социальной смелости

**Инструкция:** Для выполнения этого упражнения нужен партнер. «Нужно встать лицом друг к другу. Ваш партнер должен делать замедленные движения, а вы должны стать его зеркальным отражением, то есть с точностью копировать все его движения. На первых этапах выполнения упражнения можно договориться, не делать сразу несколько движений, делать простые движения без участия мимики, выполнять движения очень медленно. Затем поменяйтесь с партнером ролями».

**Музыка:** медленная

5. Упражнение «Танец аборигенов» (15 минут)

**Цели:** стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.

**Инструкция:** Все становятся в круг. 1-й этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить. 2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

**Музыка:** афро-джаз. Темп быстрый.

6. Упражнение «Крылья» (10 минут)

**Цели:** снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

**Инструкция:** На первом этапе участники «отзеркаливают» педагога, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.). На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот.

**Музыка:** спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

7. Блок на развитие гибкости (30 минут)

8. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

#### 4 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Танцуют все» (15 минут)

**Цели:** разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

**Инструкция:** Дети стоят или сидят, располагаясь полукругом. Под музыку педагог дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

**Музыка:** любая ритмичная, темп средний.

4. Упражнение «Концерт экспромт» (15 минут)

**Цели:** стимулировать творческое самовыражение, развить умение импровизировать, повысить уверенность в себе.

**Инструкция:** Все сидят на стульях, расположенных полукругом. В коробке (на столе, на вешалке), стоящей вне поля зрения группы (как бы «за кулисами»), лежат различные элементы костюмов и реквизит. Дети по очереди выбирают что-либо из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромтом. Педагог делает комментарий, поощряя проявление фантазии. Каждый танцор получает в награду аплодисменты группы.

**Музыка:** различные стили и жанры разного темпа и характера (продолжительность каждого сольного номера 40-50 секунд).

**Реквизит:** тросточка, цветок, шляпа, шарф, веер, боа, дудочка, бубен, газета, кукла, зонтик, зеркальце и др.

5. Упражнение «Перепляс» (30 минут)

**Цели:** дать возможность экспериментировать с движением, стимулировать общение в парах, развить групповую поддержку, стимулировать творческое самовыражение.

**Инструкция:** Дети делятся на две группы, которые располагаются в хаотичном порядке на разных сторонах площадки.

На первом этапе: по одному представителю от группы выходят на середину и соревнуются в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. По сигналу педагога солисты под аплодисменты возвращаются к своей группе, их место занимают следующие участники. Перепляс продолжается до тех пор, пока каждый член группы не примет в нем участие.

На втором этапе: музыка меняется, группы полным составом поочередно импровизируют на площадке, при этом дети вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников: групповые импровизации повторяются 3-4 раза.

**Музыка:** разные стили и жанры (например, «барыня», «латина», «рок-н-ролл», «лезгинка», «казачок», «брейк» и др.). Темп быстрый.

6. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

7. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 5 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Сосульки» (15 минут)

**Цели:** снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.

**Инструкция:** Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно. 1-й этап: «Весна — сосульки тают». Педагог, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из детей, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают. 2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Дети одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно. Игра повторяется 3-4 раза.

**Музыка:** спокойная медитативная, темп медленный.

4. Упражнение «Минута славы» (15 минут)

**Цели:** развить умение импровизировать, исследовать свои танцевально-экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, повысить уверенность в себе.

**Инструкция:** Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Дети поочередно импровизируют на площадке, держа в руках табличку с надписью «минута славы», стараясь максимально раскрыться. Каждый танец исполняется под разную музыку и по окончании приветствуется аплодисментами группы.

**Музыка:** подборка отрывков различных стилей и жанров разного темпа.

5. Упражнение «Броуновское движение» (15 минут)

**Цели:** развить чувство ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, исследовать возможность вхождения в контакт, повысить социальную смелость.

**Инструкция:** Дети хаотично перемещаются по площадке в ритме музыки, приветствуя проходящих мимо членов группы кивком головы, жестом или прикосновением ладоней рук. По желанию они в свободной импровизации вступают в танцевальное взаимодействие друг с другом. В процессе «броуновского движения» несколько раз происходит резкая смена музыкального сопровождения. Дети должны постараться подстроиться под новый ритм и продолжить импровизацию. Педагог может быть сторонним наблюдателем или полноправным членом «движения».

**Музыка:** подборка разных по стилю, ритму, темпу фрагментов клубной или дискотечной музыки.

6. Упражнение «Соло с гитарой» (20 минут)

**Цели:** стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить уверенность в себе.

**Инструкция:** Все становятся в круг и двигаются в ритм музыки. Педагог с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передает гитару любому участнику. Далее каждый подросток проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем-либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.

**Музыка:** диско, поп-рок и другая, темп быстрый.

**Реквизит:** гитара или ее визуальное подобие (например, ракетка для бадминтона).

7. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

8. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 6 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Танцуй, как я» (15 минут)

**Цели:** снять внутреннее напряжение и неуверенность в себе, помочь раскрыться и повысить коммуникацию, помочь научиться чувствовать себя уверенно в коллективе, создать радостное настроение.

**Инструкция:** Дети встают в круг, включается музыка, педагог начинает первым. Он объясняет, что будет в середине танцевать, а все должны копировать его движения. Под веселую, бодрую музыку психолог производит простые движения, которые дети повторяют за ним. Психолог выбирает другого ребенка, который должен показать свои движения, а все должны за ним повторить.

**Музыка:** веселая, ритмичная.

4. Упражнение «Зеркало» (10 минут)

**Цели:** увеличение социальной смелости

**Инструкция:** Для выполнения этого упражнения нужен партнер. «Нужно встать лицом друг к другу. Ваш партнер должен делать замедленные движения, а вы должны стать его зеркальным отражением, то есть с точностью копировать все его движения. На первых этапах выполнения упражнения можно договориться, не делать сразу несколько движений, делать простые движения без участия мимики, выполнять движения очень медленно. Затем поменяйтесь с партнером ролями».

**Музыка:** медленная.

5. Упражнение «Дискоoteca» (15 минут)

**Цели:** исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

**Инструкция:** Дети хаотично располагаются на площадке и самостоятельно двигаются в свободной танцевальной импровизации под предложенную темпераментную музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнера и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5-6 раз. На каждом этапе, образуя пары, необходимо найти себе нового партнера.

**Музыка:** дискотечная, клубная контрастных стилей и темпов (например, диско и блюз или техно и транс).

6. Упражнение «Походка уверенности» (20 минут)

**Цели:** повысить уверенность в себе, научиться лучше чувствовать свое тело.

**Инструкция:** «Прежде всего, настройтесь на музыку, почувствуйте свое тело, глубоко подышите. Начните перемещаться по комнате, совершайте движения, которые считаете нужными (кружитесь, подпрыгивайте, делайте пасы руками и т.д.). А вот затем начинается само упражнение. А состоит оно из двух частей. Сначала представьте себя совершенно неуверенным человеком. Сгорбитесь, ощутите себя придавленным к земле. Походите так 3 – 5 минут. Прислушайтесь к своим ощущениям. Почувствуйте, будто уверенность полностью покинула вас. Вторая часть упражнения: перевоплощение. Музыка сменится. Теперь, напротив, почувствуйте, как вас наполняет уверенность, как вы становитесь все увереннее и бодрее. Распрямите спину, расправьте плечи, шагайте с гордо поднятой головой. Шаги – крупные, уверенные. Дыхание свободное. Подвигайтесь в таком состоянии один трек».

**Музыка:** для первой части приятная, без слов, а для второй позитивная воодушевляющая

7. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание своего тела, повышение уверенности в себе.

8. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 7 занятие

### **Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Жарко-холодно» (15 минут)

**Цели:** снять внутренние зажимы, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения.

**Инструкция:** Это упражнение на напряжение и расслабление. Дети располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде педагога:

— «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала;

— «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».

Упражнение повторяется 5-6 раз.

**Музыка:** контрастная – чередование разных по ритму и темпу стилей (например, рок-н-ролл и джаз): возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

4. Упражнение «Карнавал» (20 минут)

**Цели:** стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, исследовать возможность взаимодействия в группе.

**Инструкция:** 1-й этап — «Выбор костюма». Группа образует круг и двигается на месте в ритме музыки. В центре круга стоит коробка с большим набором карнавальных масок. Один из детей выбирает себе маску и импровизирует в ней, исполняя сольный танец: затем передает эстафету следующему члену группы, меняясь с ним местами (не снимая при этом маску, становится в общий круг). Новый солист проделывает то же самое. И так продолжается, пока все дети не будут в масках.

2-й этап — «Карнавал в разгаре». Участники двигаются в свободной танцевальной импровизации по всей площадке, по желанию вступая во взаимодействие друг с другом.

**Музыка:** энергичная, темпераментная в стиле «латина» (возможно попури на тему латиноамериканских ритмов), темп умеренно-быстрый.

**Реквизит:** коробка с карнавальными масками.

5. Упражнение «Король Лев» (15 минут)

**Цели:** раскрепощение, повышение уверенности в себе.

**Инструкция:** Детям необходимо под музыку изобразить, на их взгляд, самого властного и сильного зверя.

**Музыка:** Воодушевляющая, возможно агрессивная.

### **Вопросы для обсуждения:**

- какое животное, по мнению группы, выбрал тот или иной ее участник?
- почему было выбрано это животное?
- какое движение было наиболее характерным, что оно означает?
- как чувствовали себя участники, представляя себя животным?
- какие ощущения испытывали, чувства переживали?

6. Упражнение «Перепляс» (30 минут)

**Цели:** дать возможность экспериментировать с движением, стимулировать общение в парах, развить групповую поддержку, стимулировать творческое самовыражение.

**Инструкция:** Дети делятся на две группы, которые располагаются в хаотичном порядке на разных сторонах площадки.

На первом этапе: по одному представителю от группы выходят на середину и соревнуются в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. По сигналу педагога солисты под аплодисменты возвращаются к своей группе, их место занимают следующие участники. Перепляс продолжается до тех пор, пока каждый член группы не примет в нем участие.

На втором этапе: музыка меняется, группы полным составом поочередно импровизируют на площадке, при этом дети вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников: групповые импровизации повторяются 3-4 раза.

**Музыка:** разные стили и жанры (например, «барыня», «латина», «рок-н-ролл», «лезгинка», «казачок», «брейк» и др.). Темп быстрый.

7. Упражнение «Реверанс» (15 минут)

**Цели:** помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, осознать свою особенность самовыражения, развить умение импровизировать.

**Инструкция:** Воссоздается атмосфера бала. Дети медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз).

8. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

9. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 8 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Стряхни капли» (10 минут)

**Цель:** снятие напряжения, расслабление

**Инструкция:** «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

4. Упражнение «Танцевальный ринг» (20 минут)

**Цели:** повысить уверенность в себе, развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

**Инструкция:** Дети делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом.

Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

**Музыка:** любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.

5. Упражнение «Лебединое озеро» (20 минут)

**Цели:** осознание своих танцевальных особенностей и возможностей самовыражения; развитие умения импровизировать

**Инструкция:** Дети располагаются по всей комнате, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).

Педагог (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

**Музыка:** вальс (например, вальс И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.

6. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

7. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 9 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение: «Росток» (10 минут)

**Цели:** освоение перехода из закрытой позицию в открытую, поиск новых возможностей в одной и той же ситуации.

**Инструкция:** Участники находятся в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Преподаватель: «Представьте себе, что Вы - маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать Вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий». После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

**Музыка:** спокойная медитативная, темп медленный.

4. Упражнение «Воздушный поцелуй» (15 минут)

**Цели:** развить танцевально-экспрессивный репертуар, исследовать взаимное принятие друг друга.

**Инструкция:** Группа образует круг. Один из детей выходит в центр и импровизирует под музыку, затем посылает воздушный поцелуй любому члену группы. Тот, кому был адресован поцелуй, ловит его, занимает место солиста в центре круга и продолжает импровизацию. Упражнение может продолжаться, пока все не получат хотя бы по одному воздушному поцелую.

**Музыка:** лирическая инструментальная (например, вальсы И. Штрауса или композиции И. Крутого). Темп умеренный.

5. Упражнение «Свободный танец» (30 минут)

**Цель:** Упражнение дает каждому участнику возможность экспериментировать с танцевальными движениями перед другими. Этим упражнением хорошо заканчивать занятия в группах танцевальной терапии.

**Инструкция:** Группа садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует. Не заботьтесь о том, чтобы быть "хорошим" танцором. Не соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно, следуя за своим телом. Через несколько минут закончите упражнение, сядьте и пригласите кого-нибудь заменить вас. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец. Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце.

**Музыка:** любая, по желанию участников.

6. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

7. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 10 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Сосульки» (15 минут)

**Цели:** снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.

**Инструкция:** Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно. 1-й этап: «Весна — сосульки тают». Педагог, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из детей, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают. 2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Дети одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно. Игра повторяется 3-4 раза.

**Музыка:** спокойная медитативная, темп медленный.

4. Упражнение «Приглашение на танец» (20 минут)

**Цели:** раскрепощение, исследование взаимного принятия друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

**Инструкция:** Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнер. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

**Музыка:** разные стили и жанры (например: чарльстон, рок-н-ролл или народные мелодии), темп быстрый.

5. Упражнение «Перепляс» (30 минут)

**Цели:** дать возможность экспериментировать с движением, стимулировать общение в парах, развить групповую поддержку, стимулировать творческое самовыражение.

**Инструкция:** Дети делятся на две группы, которые располагаются в хаотичном порядке на разных сторонах площадки.

На первом этапе: по одному представителю от группы выходят на середину и соревнуются в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. По сигналу педагога солисты под аплодисменты возвращаются к своей группе, их место занимают следующие участники. Перепляс продолжается до тех пор, пока каждый член группы не примет в нем участие.

На втором этапе: музыка меняется, группы полным составом поочередно импровизируют на площадке, при этом дети вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников: групповые импровизации повторяются 3-4 раза.

**Музыка:** разные стили и жанры (например, «барыня», «латина», «рок-н-ролл», «лезгинка», «казачок», «брейк» и др.). Темп быстрый.

6. Упражнение «Шляпа» (20 минут)

**Цели:** развить умение импровизировать, исследовать взаимное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений в группе.

**Инструкция:** Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки. Ведущий надевает шляпу себе на голову и делает несколько танцевальных движений, поворачиваясь вокруг своей оси. Затем передает шляпу стоящему рядом участнику, который в свободной импровизации проделывает то же самое и передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается по кругу до тех пор, пока шляпа не вернется к ведущему.

**Музыка:** любая ритмичная, темпераментная (например, «чарльстон», «твист», «диско» или др.). Темп умеренно-быстрый.

7. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

8. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 11 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Стряхни капли» (15 минут)

**Цели:** снятие напряжения, расслабление

**Инструкция:** «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

**Музыка:** спокойная медитативная, темп медленный.

4. Упражнение «Дискотека» (15 минут)

**Цели:** исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, развить танцевально-

экспрессивный репертуар.

**Инструкция:** Дети хаотично располагаются на площадке и самостоятельно двигаются в свободной танцевальной импровизации под предложенную темпераментную музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнера и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5-6 раз. На каждом этапе, образуя пары, необходимо найти себе нового партнера.

**Музыка:** дискотечная, клубная контрастных стилей и темпов (например, диско и блюз или техно и транс).

5. Упражнение «Зеркало» (10 минут)

**Цели:** увеличение социальной смелости

**Инструкция:** Для выполнения этого упражнения нужен партнер. «Нужно встать лицом друг к другу. Ваш партнер должен делать замедленные движения, а вы должны стать его зеркальным отражением, то есть с точностью копировать все его движения. На первых этапах выполнения упражнения можно договориться, не делать сразу несколько движений, делать простые движения без участия мимики, выполнять движения очень медленно. Затем поменяйтесь с партнером ролями».

**Музыка:** медленная

6. Упражнение «Броуновское движение» (15 минут)

**Цели:** развить чувство ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, исследовать возможность вхождения в контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

**Инструкция:** Дети хаотично перемещаются по площадке в ритме музыки, приветствуя проходящих мимо членов группы кивком головы, жестом или прикосновением ладоней рук. По желанию они в свободной импровизации вступают в танцевальное взаимодействие друг с другом. В процессе «броуновского движения» несколько раз происходит резкая смена музыкального сопровождения. Дети должны постараться подстроиться под новый ритм и продолжить импровизацию. Педагог может быть сторонним наблюдателем или полноправным членом «движения».

**Музыка:** подборка разных по стилю, ритму, темпу фрагментов клубной или дискотечной музыки.

7. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

8. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 12 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Танцуй, как я» (15 минут)

**Цели:** снять внутреннее напряжение и неуверенность в себе, помочь раскрыться и повысить коммуникацию, помочь научиться чувствовать себя уверенно в коллективе, создать радостное настроение.

**Инструкция:** Дети встают в круг, включается музыка, педагог начинает первым. Он объясняет, что будет в середине танцевать, а все должны копировать его движения.

Под веселую, бодрую музыку психолог производит простые движения, которые дети повторяют за ним. Психолог выбирает другого ребенка, который должен показать свои движения, а все должны за ним повторить.

**Музыка:** веселая, ритмичная.

4. Упражнение «Король Лев» (15 минут)

**Цели:** раскрепощение, повышение уверенности в себе.

**Инструкция:** Детям необходимо под музыку изобразить, на их взгляд, самого властного и сильного зверя.

**Музыка:** Воодушевляющая, возможно агрессивная.

5. Упражнение «Минута славы» (15 минут)

**Цели:** развить умение импровизировать, исследовать свои танцевально-экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, повысить уверенность в себе.

**Инструкция:** Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Дети поочередно импровизируют на площадке, держа в руках табличку с надписью «минута славы», стараясь максимально раскрыться. Каждый танец исполняется под разную музыку и по окончании приветствуется аплодисментами группы.

**Музыка:** подборка отрывков различных стилей и жанров разного темпа.

6. Упражнение «Лебединое озеро» (20 минут)

**Цели:** осознание своих танцевальных особенностей и возможностей самовыражения; развитие умения импровизировать

**Инструкция:** Дети располагаются по всей комнате, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).

Педагог (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

**Музыка:** вальс (например, вальс И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.

7. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание своего тела, повышение уверенности в себе.

8. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

### 13 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Жарко-холодно» (15 минут)

**Цели:** снять внутренние зажимы, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения.

**Инструкция:** Это упражнение на напряжение и расслабление. Дети располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде педагога:

— «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала;

— «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».

Упражнение повторяется 5-6 раз.

**Музыка:** контрастная – чередование разных по ритму и темпу стилей (например, рок-н-ролл и джаз): возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

4. Упражнение «Карнавал» (20 минут)

**Цели:** стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, исследовать возможность взаимодействия в группе.

**Инструкция:** 1-й этап — «Выбор костюма». Группа образует круг и двигается на месте в ритме музыки. В центре круга стоит коробка с большим набором карнавальных масок. Один из детей выбирает себе маску и импровизирует в ней, исполняя сольный танец: затем передает эстафету следующему члену группы, меняясь с ним местами (не снимая при этом маску, становится в общий круг). Новый солист проделывает то же самое. И так продолжается, пока все дети не будут в масках.

2-й этап — «Карнавал в разгаре». Участники двигаются в свободной танцевальной импровизации по всей площадке, по желанию, вступая во взаимодействие друг с другом.

**Музыка:** энергичная, темпераментная в стиле «латина» (возможно попури на тему латиноамериканских ритмов), темп умеренно-быстрый.

**Реквизит:** коробка с карнавальными масками.

5. Упражнение «Соло с гитарой» (20 минут)

**Цели:** стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить уверенность в себе.

**Инструкция:** Все становятся в круг и двигаются в ритм музыки. Педагог с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передает гитару любому участнику. Далее каждый подросток проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем-либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.

**Музыка:** диско, поп-рок и другая, темп быстрый.

**Реквизит:** гитара или ее визуальное подобие (например, ракетка для бадминтона).

6. Упражнение «Реверанс» (15 минут)

**Цели:** помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, осознать свою особенность самовыражения, развить умение импровизировать.

**Инструкция:** Воссоздается атмосфера бала. Группа выстраивается в ряд. Король (королева, эту роль может исполнять педагог) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конце ряда. Упражнение повторяется, пока все не побывают в роли короля.

7. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

8. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 14 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение: «Росток» (10 минут)

**Цели:** освоение перехода из закрытой позицию в открытую, поиск новых возможностей в одной и той же ситуации.

**Инструкция:** Участники находятся в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Преподаватель: «Представьте себе, что Вы - маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать Вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий». После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

**Музыка:** спокойная медитативная, темп медленный.

4. Упражнение «Воздушный поцелуй» (15 минут)

**Цели:** развить танцевально-экспрессивный репертуар, исследовать взаимное принятие друг друга.

**Инструкция:** Группа образует круг. Один из детей выходит в центр и импровизирует под музыку, затем посылает воздушный поцелуй любому члену группы. Тот, кому был адресован поцелуй, ловит его, занимает место солиста в центре круга и продолжает импровизацию. Упражнение может продолжаться, пока все не получат хотя бы по одному воздушному поцелую.

**Музыка:** лирическая инструментальная (например, вальсы И. Штрауса или композиции И. Крутого). Темп умеренный.

5. Упражнение «Свободный танец» (30 минут)

**Цель:** Упражнение дает каждому участнику возможность экспериментировать с танцевальными движениями перед другими. Этим упражнением хорошо заканчивать занятия в группах танцевальной терапии.

**Инструкция:** Группа садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует. Не заботьтесь о том, чтобы быть "хорошим" танцором. Не соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно, следуя за своим телом. Через несколько минут закончите упражнение, сядьте и пригласите кого-нибудь заменить вас. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец. Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце.

**Музыка:** любая, по желанию участников.

6. Блок на развитие гибкости (30 минут)

**Цели:** раскрепощение, осознание свое тела, повышение уверенности в себе.

7. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 15 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Разминочный блок (10 минут)

**Цели:** Разогреть тело, разбудить эмоции

3. Упражнение «Сосульки» (15 минут)

**Цели:** снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.

**Инструкция:** Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники

располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно. 1-й этап: «Весна — сосульки тают». Педагог, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из детей, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают. 2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Дети одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно. Игра повторяется 3-4 раза.

**Музыка:** спокойная медитативная, темп медленный.

4. Упражнение «Танец аборигенов» (15 минут)

**Цели:** стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.

**Инструкция:** Все становятся в круг. 1-й этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить. 2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

**Музыка:** афро-джаз. Темп быстрый.

5. Упражнение «Крылья» (10 минут)

**Цели:** снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

**Инструкция:** На первом этапе участники «отзеркаливают» педагога, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.). На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот.

**Музыка:** спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

6. Блок на развитие гибкости (40 минут)

7. Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## 16 занятие

**Ход занятия:**

1. Приветствие, беседа (10 минут)

2. Повторное прохождение опросника С. Рейзаса, теста В.Г. Ромека и опросника С.Р. Пантлеева (60 минут)

3. Разминочный блок (10 минут)

4. Упражнение «Стряхни капли» (15 минут)

**Цели:** снятие напряжения, расслабление

**Инструкция:** «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

**Музыка:** спокойная медитативная, темп медленный.

5. Упражнение «Шляпа» (20 минут)

**Цели:** развить умение импровизировать, исследовать взаимное принятие друг друга,

вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений в группе.

**Инструкция:** Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки. Ведущий пересекает круг в любом направлении (импровизируя при этом) и надевает шляпу на голову кому-либо из участников, меняясь с ним местами. Принявший эстафету повторяет действие ведущего, используя свою лексику танцевальных движений, и в игру включается следующий участник. И так, пока каждый член группы не побывает в шляпе.

**Музыка:** любая ритмичная, темпераментная (например, «чарльстон», «твист», «диско» или др.). Темп умеренно-быстрый.

6. Блок на развитие гибкости с последующим измерением результатов, достигнутых за всю программу (40 минут)

7.Рефлексия занятия. Прощание (10 минут)

## Приложение Г

### Базовый комплекс для гибкости тела

1. Положение одна нога на коленке сзади, вторая спереди, на стопе. В этом положении расслабляем и удлиняем мышцу-сгибатель (важна при посадке на шпагат с закрытым тазом).

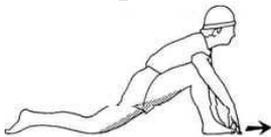
Обязательные параметры: передняя коленка угол не меньше 90гр., задняя нога-стопа на носочке (безопасная позиция для колена) либо если нет проблем с коленями стопа лежит на полу.



2. Несколько разогревающих перекатов назад-вперёд



3. Поочерёдно, сначала тянем переднюю поверхность задней ноги, потом заднюю поверхность передней ноги. Под руки можно поставить блоки для сохранения прямой спины. Положение устойчивое. Постепенно углубляясь.



Нахождение 1-2 мин. Усложнённый вариант: локти на полу.



Нахождение 1-2 мин. Важно – задняя нога 90 градусов, мы не приседаем на нее и не уходим в сторону шпагата. Такое положение ноги позволяет снять нагрузку с мышц задней ноги и сосредоточиться на задней поверхности передней ноги. Таз проворачиваем вперед, стремимся животом лечь на бедро передней ноги. Спина прямая.



4. Нахождение 1-2 мин. Сложный вариант: локоть на полу.



5.

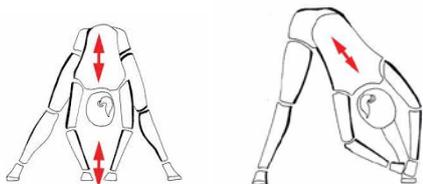
Ногу вынести вперед, согнута в колене, угол 90 градусов, стопа натянута на себя, ягодица **ОБЯЗАТЕЛЬНО** на полу. Стараемся бедром второй ноги дотянуться до пола, тем самым выровнять положение таза. Нахождение 1-2 мин.

6. Несколько перекатов п.2 для восстановления циркуляции крови. Постепенно увеличивая расстояние между ногами в сторону шпагата, уходим в шпагат.

7. В положении сидя ноги широко расставлены – складка вперед/к ногам. Сначала ноги расставлены не на максимально возможное расстояние. Постепенно с привыканием тела – делаем ноги шире.

Фиксация 1-2 мин в каждом положении.

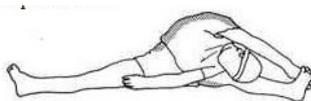
8. Складка вперед за счет проворачивания таза вперед, стремимся прогнуться в пояснице, животом тянемся к полу. Если таз тугой и даже сидеть в таком положении с прямой спиной сложно, для облегчения подложить блок под ягодицы что облегчит движение таза вперед.



Затем повторить на другую ногу.

Затем снова складка к широко поставленным ногам, Фиксация 1-2 мин.

упражнение 7



9. Наклон к ноге 1-2 мин. Потом к другой, так же 1-2 мин. Стремимся развернуть корпус таким образом, чтобы плечи были на одной линии перпендикулярно полу,

10. И снова складка вперед вперед.

11. Собираем ноги и переворачиваемся на колени, руки на локтях, 1,5-2 мин.



12. Затем можно уходить в сторону шпагата: либо у стены, либо парная растяжка.

## Приложение Д

### Результаты формирующего эксперимента

Таблица 12 – Данные по результатам опросника С.Р.Пантилеева после эксперимента в экспериментальной группе (в баллах)

№	Шкалы									
	И.Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Аня	10	13	8	6	9	10	8	9	6
2.	Оля	9	7	9	9	6	7	10	8	6
3.	Настя	12	7	10	7	7	8	4	6	7
4.	Марина	11	8	11	8	6	11	6	11	4
5.	Кира	12	5	10	5	9	6	8	11	3
6.	Аня Л.	8	6	9	7	6	9	3	9	8
7.	Витя	10	8	10	8	3	6	4	10	5
8.	Света	12	4	11	6	7	9	9	11	4
9.	Таня	9	7	9	10	9	8	8	8	8
10.	Катя	12	7	9	7	6	8	10	9	3
11.	Сережа	10	8	10	4	5	10	7	10	8
12.	Даша	11	6	7	4	5	10	8	6	4

Таблица 13 – Данные по результатам опросника С.Р.Пантилеева после эксперимента в контрольной группе (в баллах)

№	Шкалы									
	И.Ф.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Ира	10	5	9	5	5	8	7	4	7
2.	Наташа	8	4	10	6	4	9	5	4	5
3.	Катя В.	8	8	9	8	4	11	8	7	4
4.	Гриша	6	2	7	9	6	9	7	4	3
5.	Кристина	8	3	7	5	3	7	6	8	4
6.	Надя	8	4	6	7	3	7	7	9	3
7.	Люба	5	5	5	8	5	6	5	5	6
8.	Юля	3	6	8	7	4	8	6	6	5
9.	Саша	6	5	8	6	6	8	6	7	6
10.	Олеся	9	4	8	6	8	7	9	8	5
11.	Юля А.	7	3	7	4	4	3	8	8	6
12.	Даниил	4	6	10	4	5	9	7	5	8

## Приложение Д

Таблица 14 – Средние данные по результатам опросника С.Р.Пантилеева до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах (в баллах)

Группы \ Шкалы		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Экспериментальная	до	5,5	8,8	5,8	5,8	8,2	6,2	9,8	4,3	6,3
	после	4,2	9,4	6,8	6,5	8,5	7,1	10,3	3,2	6
Контрольная	до	4,6	8,0	6,5	4,8	8,1	7,2	6,3	5,4	5,8
	после	4,6	7,8	6,3	4,8	7,7	6,8	6,1	6,2	5,7

Высокий уровень составили стены в количестве от 8 до 10; средний - от 4 до 7; низкий - от 1 до 3.

Таблица 15 – Данные по результатам опросника Рейзаса до и после эксперимента в экспериментальной группе (в баллах)

№	И.Ф.	До		После	
		Баллы	Уровни	Баллы	Уровни
1.	Аня	15	ну	18	У
2.	Оля	33	су	42	су
3.	Настя	3	ну	3	ну
4.	Марина	23	У	31	су
5.	Кира	7	ну	15	ну
6.	Аня Л.	25	У	25	У
7.	Витя	-7	ну	11	ну
8.	Света	12	ну	18	У
9.	Таня	-12	ну	15	ну
10.	Катя	20	У	22	У
11.	Сереза	37	су	42	су
12.	Даша	9	ну	15	ну

Более 31 – сверхуверенные;

16-30 баллов – уверенные в себе;

Менее 15 – неуверенные в себе.

## Приложение Д

Таблица 16 – Данные по результатам опросника Рейзаса до и после эксперимента в контрольной группе (в баллах)

№	И.Ф.	До		После	
		Баллы	Уровни	Баллы	Уровни
1.	Ира	40	су	40	су
2.	Наташа	9	ну	12	ну
3.	Катя В.	26	У	26	У
4.	Гриша	12	ну	11	ну
5.	Кристина	4	ну	6	ну
6.	Надя	33	су	36	су
7.	Люба	-2	ну	-4	ну
8.	Юля	48	су	42	су
9.	Саша	16	У	18	У
10.	Олеся	33	су	33	су
11.	Юля А.	31	су	32	су
12.	Даниил	50	су	50	су

Более 31 – сверхуверенные;

16-30 баллов – уверенные в себе;

Менее 15 – неуверенные в себе.

## Приложение Д

Таблица 17 – Данные по результатам теста В.Ромека «Уверенность в себе» до и после эксперимента в экспериментальной группе (в баллах)

№	Факторы И.Ф.	Уверенность в себе		Социальная смелость		Инициатива в контактах	
		До	После	До	После	До	После
1.	Аня	5	8	6	8	7	8
2.	Оля	7	8	6	6	6	7
3.	Настя	6	7	9	9	7	8
4.	Марина	7	7	8	8	3	5
5.	Кира	6	7	5	6	5	5
6.	Аня Л.	7	8	5	4	6	8
7.	Витя	1	3	3	3	4	4
8.	Света	8	9	9	9	7	7
9.	Таня	1	6	2	5	4	5
10.	Катя	6	6	8	9	6	6
11.	Сережа	5	6	6	6	7	7
12.	Даша	7	9	3	3	3	4

Высокий уровень составили стены в количестве от 7 до 10;

средний - от 4 до 6;

низкий - от 1 до 3.

## Приложение Д

Таблица 18 – Данные по результатам теста В.Ромека «Уверенность в себе» до и после эксперимента в контрольной группе (в баллах)

№	Факторы И.Ф.	Уверенность в себе		Социальная смелость		Инициатива в контактах	
		До	После	До	После	До	После
1.	Ира	9	9	6	7	3	4
2.	Наташа	3	4	3	4	4	5
3.	Катя В.	7	8	7	8	6	6
4.	Гриша	3	7	3	3	3	3
5.	Кристина	3	3	3	3	4	5
6.	Надя	9	9	8	8	6	6
7.	Люба	7	8	5	5	6	6
8.	Юля	6	6	6	6	4	4
9.	Саша	6	6	5	5	4	4
10.	Олеся	7	8	6	6	5	4
11.	Юля А.	7	7	6	6	4	5
12.	Даниил	9	9	8	9	6	6

Высокий уровень составили стены в количестве от 7 до 10;

средний - от 4 до 6;

низкий - от 1 до 3.

## Приложение Д

Таблица 19 – Итоговые данные уровней уверенности в себе до и после эксперимента в экспериментальной группе (в баллах)

№	Факторы И.Ф.	Уверенное поведение		Самопринятие		Социальная смелость		Итог	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1.	Аня	ну	У	ну	У	У	су	ну	У
2.	Оля	су	су	су	су	У	У	су	су
3.	Настя	ну	ну	су	су	су	су	су	су
4.	Марина	У	су	У	су	су	су	су	су
5.	Кира	ну	ну	су	су	ну	У	ну	У
6.	Аня Л.	У	У	су	су	ну	У	У	У
7.	Витя	ну	ну	У	У	ну	ну	ну	ну
8.	Света	У	У	ну	У	су	су	У	У
9.	Таня	ну	ну	ну	У	ну	ну	ну	ну
10.	Катя	У	У	ну	У	су	су	У	У
11.	Сереза	су	су	У	У	У	У	су	су
12.	Даша	ну	ну	су	су	ну	ну	ну	ну

су – сверхуверенные;

У – уверенные в себе;

ну – неуверенные в себе.

## Приложение Д

Таблица 20 – Итоговые данные уровней уверенности в себе до и после эксперимента в контрольной группе (в баллах)

№	Факторы И.Ф.	Уверенное поведение		Самопринятие		Социальная смелость		Итог	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1.	Ира	су	су	су	су	У	су	У	су
2.	Наташа	ну	ну	су	су	ну	У	ну	У
3.	Катя В.	У	У	су	су	су	су	су	су
4.	Гриша	ну	ну	ну	У	ну	ну	ну	ну
5.	Кристина	ну	ну	ну	У	У	ну	ну	ну
6.	Надя	су	су	У	У	су	су	су	су
7.	Люба	ну	ну	ну	ну	ну	У	ну	ну
8.	Юля	су	су	У	У	У	У	У	су
9.	Саша	У	У	ну	У	ну	У	ну	У
10.	Олеся	су	су	ну	У	У	У	У	У
11.	Юля А.	су	су	У	У	У	У	су	У
12.	Даниил	су	су	су	су	су	су	су	су

су – сверхуверенные;

У – уверенные в себе;

ну – неуверенные в себе.

## Приложение Е

### Методика исследования самооотношения С.Р.Пантилеева

**Инструкция.** Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

#### Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.

28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

## Приложение Ж

### **Обработка результатов и интерпретация методики исследования самоотношения С.Р.Пантилеева**

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы.

Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Таблица 21

Ключ к опроснику

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица 22

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

**1.Шкала "Закрытость"** определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведение и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексию и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

**2.Шкала "Самоуверенность"** выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание

контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

**3.Шкала "Саморуководство"** отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

**4.Шкала "Отраженное самоотношение"** характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

**5.Шкала "Самоценность"** передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

**6.Шкала "Самопринятие"** позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения.

**7.Шкала "Самопривязанность"** выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко

выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

**8.Шкала "Внутренняя конфликтность"** определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

**9.Шкала "Самообвинение"** характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

## Приложение И

### Текст опросника С.Рейзаса

- \*1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.
- \*2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
- 3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.
- \*4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
- \*5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».
- 6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.
- 7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.
- 8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.
- \*9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.
- 10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.
- \*11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной (ому) женщине (мужчине).
- \*12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.
- \*13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.
- \*14. Я стесняюсь возвратить покупку.
- \*15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.
- \*16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.
- \*17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.
- 18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.
- \*19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.
- 20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.
- 21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.
- 22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.
- \*23. Мне часто трудно ответить «нет».
- \*24. Я склонен сдерживать проявления своих эмоций, а не устраивать сцены.
- 25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.
- \*26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.
- 27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.
- 28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.
- 29. Я всегда высказываю свое мнение.
- \*30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

## Приложение К

### Тест уверенности в себе В.Г.Ромека

---

#### ИНСТРУКЦИЯ:

---

Ответьте, пожалуйста, на каждый из следующих далее вопросов так, чтобы это выражало Ваше личное мнение, Ваши собственные представления. Для этого просто перечеркните квадрат рядом с нужным ответом. В каждом ряду должна быть перечеркнута лишь одна цифра. Например, квадрат, перечеркнутый справа в следующем примере, будет означать, что Вы согласны с правым утверждением:

Я хорошо понял инструкцию.

(Нет)                       (Трудно сказать)                       (Да)

Если Вы передумали и хотите исправить уже сделанную оценку, пожалуйста, обведите кружком неправильно перечеркнутую цифру и перечеркните новую, как это сделано в следующем примере:

Я часто ошибаюсь, заполняя тесты

(Нет)                       (Трудно сказать)                       (Да)

Постарайтесь, пожалуйста, как можно реже использовать средний, неопределенный ответ (не чаще, чем 1 раз на каждые 3-4 вопроса).

Заранее благодарим за Вашу работу.

---

#### ТЕСТ:

---

Даже если я отвратительно себя чувствую, я слежу за тем, чтобы не испортить настроение другим.

(Верно)                       (Трудно сказать)                       (Неверно)                      [1]

В присутствии авторитетной персоны (начальства) я всегда смущаюсь.

(Верно)                       (Трудно сказать)                       (Неверно)                      [2]

Я - довольно независимый человек.

(Верно)                       (Трудно сказать)                       (Неверно)                      [3]

В спорах с близкими мне людьми я склонен к тому, чтобы поддаваться и не вступать в пререкания.

(Часто)                       (Иногда)                       (Очень редко)                      [4]

Если вблизи моего рабочего места появляется мой начальник, то я чувствую себя неловко.

(Неверно)                       (Иногда)                       (Почти всегда)                      [5]

Я легко выбираю ту линию поведения, которая дает мне наибольшие шансы достичь своих целей.

(Верно)                       (Трудно сказать)                       (Неверно)                      [6]

Мне приходится отказываться от многого, поскольку обстоятельства сильнее меня.

(Часто)                       (Иногда)                       (Очень редко)                      [7]

Я чувствую себя неловко, если другие предлагают мне свою помощь.

(Верно)                       (Трудно сказать)                       (Неверно)                      [8]

Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

(Да)                       (Трудно сказать)                       (Нет)                      [9]

Мне трудно открыто говорить о своих чувствах.

(Да)                       (Иногда)                       (Нет)                      [10]

Я вынужден бороться со своей робостью.

---

<input type="checkbox"/> (Постоянно)	<input type="checkbox"/> (Иногда)	<input type="checkbox"/> (Очень редко)	[11]
Есть много вещей, которыми я могу гордиться.			
<input type="checkbox"/> (Да)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Нет)	[12]
Мне приходится скрывать свои чувства.			
<input type="checkbox"/> (Часто)	<input type="checkbox"/> (Иногда)	<input type="checkbox"/> (Очень редко)	[13]
Если пауза в разговоре затянулась, то я			
<input type="checkbox"/> (чувствую себя очень неловко)			[14]
<input type="checkbox"/> (Нечто среднее)			
<input type="checkbox"/> (всегда нахожу, что сказать)			
Я принимаю решения быстро, без долгих сомнений			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (Нечто среднее)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[15]
Мне легко удастся потребовать чего-либо.			
<input type="checkbox"/> (Нет)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Да)	[16]
Я стесняюсь обращаться с моими служебными проблемами к начальству или сведущему человеку.			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[17]
Я уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.			
<input type="checkbox"/> (Да)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Нет)	[18]
Если мне срочно нужен мой друг, то я звоню ему даже поздно ночью.			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (Иногда)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[19]
Часто я не решаюсь звонить в официальные учреждения.			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[20]
Обычно я добиваюсь того, что мне нужно.			
<input type="checkbox"/> (Нет)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Да)	[21]
Если близкий и уважаемый мною родственник чем-то разозлит меня, то я ....			
<input type="checkbox"/> (...предпочитаю скрыть свою злость и не говорить ему об этом)			[22]
<input type="checkbox"/> (Нечто среднее)			
<input type="checkbox"/> (...тотчас же говорю ему об этом).			
Мне очень трудно начать разговор с незнакомым человеком.			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[23]
У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[24]
Я избегаю говорить что-либо, что может обидеть других.			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[25]
Если кто-либо смотрит, как я работаю, то ...			
<input type="checkbox"/> (...это мне очень мешает)			[26]
<input type="checkbox"/> (Нечто среднее)			
<input type="checkbox"/> (...это мне совершенно безразлично).			
Бывает, что мне приходят в голову мысли о моей неполноценности.			
<input type="checkbox"/> (Часто)	<input type="checkbox"/> (Очень редко)	<input type="checkbox"/> (Никогда)	[27]
Я стараюсь не обременять друзей своими проблемами.			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (Трудно сказать)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[28]
Я смущаюсь, если мне говорят комплимент.			
<input type="checkbox"/> (Часто)	<input type="checkbox"/> (Иногда)	<input type="checkbox"/> (Очень редко)	[29]
Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.			
<input type="checkbox"/> (Верно)	<input type="checkbox"/> (В основном - верно)	<input type="checkbox"/> (Неверно)	[30]

## Приложение Л

### Обработка результатов и интерпретация Тест уверенности в себе

**В.Г.Ромека**

Таблица 23 – Ключ для подсчета сырых баллов по тесту уверенности в себе

В.Г. Ромека

Шкалы	Вопросы теста
Уверенность в себе	3r; 6r; 9r; 12r; 15r; 18r; 21 24r; 27; 30r
Социальная смелость	2; 5r; 8; 11; 14; 17; 20; 23; 26; 29
Инициатива в социальных контактах	1; 4; 7; 10; 13; 16; 19r; 22; 25; 28

Значения по шкалам получаются простым суммированием баллов по всем вопросам шкалы. Процедура начисления баллов будет представлена в таблице 2.

Таблица 24 – Процедура пересчета баллов по прямым и обратным вопросам

	По прямым вопросам:	По "обратным" вопросам: (отмечены буквой "r" в таблице)
левый ответ в бланке	"1"	"3"
средний ответ в бланке	"2"	"2"
правый ответ в бланке	"3"	"1"

Полученные суммы служат для сравнения с показателями других тестов или с нормами, приведенными в таблице. На основании норм можно также пересчитать сырые значения в стандартные по таблице 3.

Таблица 25 – Перевод сырых баллов в стандартные (стены)

Шкалы	Стандартные значения (стены)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уверенность в себе	10-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29	30
Социальная смелость	10-13	14-15	16-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27	28-29	30

Инициатива в социальных контактах	10-12	13-14	15-16	17	18-20	21-23	24	25-26	27-28	29-30
-----------------------------------	-------	-------	-------	----	-------	-------	----	-------	-------	-------

Утверждения сгруппированы в 3 шкалы:

Шкала 1 - уверенность в себе – неуверенность в себе. Высокие оценки по шкале - 8-10 стенов - свидетельствуют о выраженной у испытуемого способности к принятию решений в сложных ситуациях, контроле собственных действий и их результатов.

Шкала 2 - социальная смелость – робость, застенчивость. Утверждения этой шкалы касаются преимущественно эмоциональных процессов, сопровождающих выбор той или иной альтернативы поведения и возникающих при необходимости оценки собственных навыков и способностей. Положительные эмоции, сопровождающие процесс выбора определенной альтернативы, представлены в показателях теста высокими – 8-10 стенов – значениями по этой шкале.

Шкала 3 - инициатива в социальных контактах – пассивность. Высокие значения по шкале Шкала 3 - инициатива в социальных контактах – пассивность. Высокие значения по шкале характеризуют испытуемого как инициативного и предприимчивого в социальных взаимодействиях, способного предложить собственный способ решения проблемной ситуации, заинтересованного в результативности взаимодействия с людьми.

## Приложение М

### Расчеты статистико-математической обработки полученных исследовательских данных

Так как мы хотим распространить свои выводы на генеральную совокупность, то для установления факта случайности различий средних арифметических зависимых и независимых выборок или его опровержения будем пользоваться статистическими критериями.

Для обработки результатов будем использовать зависимые выборки.

Зависимые выборки – выборки, в которых результаты измерения уверенности в себе испытуемых одной выборки влияют на результаты измерения уверенности в себе испытуемых другой выборки.

Методы определения достоверности различий для зависимых выборок:

- Критерий знаков;
- Т-критерий Стьюдента.

#### Критерий знаков

Будем сравнивать на входе данные констатирующего эксперимента, на выходе контрольный эксперимент, взяв за основу данные по результатам опросника Рейзаса.

Таблица 26 – Различие в уровнях уверенности в себе подростков до и после формирующего эксперимента в экспериментальной группе

Ребенок №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
До проведения формирующего эксперимента	15	33	3	23	7	25	-7	12	-12	20	37	9
После проведения формирующего эксперимента	18	42	3	31	15	25	11	18	15	22	42	19
Знак	+	+	=	+	+	=	+	+	+	+	+	+

изменения результата												
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Критерий знаков – обработка:

1.  $n' = 12 - 1 = 11$  (различающиеся пары результатов);
2.  $K_{\max} = 10$  (количество чаще встречающихся знаков);
3.  $K_{\text{табл}} (n' = 12) = 10$ .

Таблица 27 – Пограничные значения критерия знаков (95% уровень достоверности)

n'	K	n'	K	n'	K
6	6	16	13	26	19
7	7	17	13	27	20
8	8	18	14	28	20
9	8	19	15	29	21
10	9	20	15	30	21
11	10	21	16	31	22
12	<b>10</b>	22	17	32	23
13	11	23	17	33	23
14	12	24	18	34	24

4. Нахождение статистически достоверной вероятности различий с помощью критерия знаков:

Гипотеза  $H_0$ : если  $K_{\max} < K_{\text{табл}}$ , то между рядами показателей не существует достоверное различие на уровне 95 % вероятности.

Гипотеза  $H_1$ : если  $K_{\max} \geq K_{\text{табл}}$ , то между рядами показателей существует достоверное различие на уровне 95 % вероятности.

Так как,  $K_{\max} = 10$  равен  $K_{\text{табл}} = 10$ , то между анализируемыми рядами показателей существует достоверное различие на уровне 95 % вероятности.

Подтвердилась гипотеза  $H_1$ .

### t-критерий Стьюдента

Будем сравнивать на входе данные констатирующего эксперимента, на выходе контрольный эксперимент, взяв за основу данные по результатам теста В.Ромека «Уверенность в себе».

Основные формулы:

$t$  Стьюдента =  $(M_1 - M_2) / \sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}$ , где

$M_1$  – среднее арифметическое большего значения;

$M_2$  – среднее арифметическое меньшего значения;

$m$  – ошибка среднего арифметического.

$M = \sum v_i / n$ , где

$v_i$  – вариационный ряд множества числовых значений;

$n$  – число испытуемых.

$m = \delta / \sqrt{n}$ , где

$\delta$  – стандартное отклонение.

$\delta = \sqrt{\sum (v_i - M)^2 / (n - 1)}$

Переходим к расчетам:

$v_{i(\text{до})}$  ( $n=12$ ): 1; 1; 5; 5; 6; 6; 6; 7; 7; 7; 7; 8.

$M_{\text{до}} = \sum v_i / n = (5+7+6+7+6+7+1+8+1+6+6+7) / 12 = 5,5$ .

Таблица 28 – Меры разброса значений данных до эксперимента

$V_i$	$V_i - M$	$(V_i - M)^2$
1	$1 - 5,5 = -4,5$	20,25
1	-4,5	20,25
5	-0,5	0,25
5	-0,5	0,25
6	0,5	0,25
6	0,5	0,25
6	0,5	0,25
7	1,5	2,25
7	1,5	2,25
7	1,5	2,25
7	1,5	2,25
8	2,5	6,25

$M = 5,5.$		$\sum(V_i - M)^2 = 57$
------------	--	------------------------

$$\delta_{до} = \sqrt{\sum (v_i - M)^2 / (n - 1)} = \sqrt{57 / (12-1)} = \sqrt{57 / 11} = \sqrt{5,182} \approx 2,276.$$

$$m_{до} = \delta / \sqrt{n} = 2,276 / \sqrt{12} \approx 2,276 / 3,464 \approx 0,657.$$

Запись ряда распределения:

$$M_{до} \pm m_{до} = 5,5 \pm 0,66 \text{ при } n=12.$$

$v_{i(\text{после})}$  (n=12): 3; 6; 6; 6; 7; 7; 7; 8; 8; 8; 9; 9.

$$M_{после} = (8+8+7+7+7+8+3+9+6+6+6+9) / 12 = 7.$$

Таблица 29 – Меры разброса значений данных после эксперимента

V <sub>i</sub>	V <sub>i</sub> — M	(V <sub>i</sub> — M) <sup>2</sup>
3	3 - 7 = -4	16
6	-1	1
6	-1	1
6	-1	1
7	0	0
7	0	0
7	0	0
8	1	1
8	1	1
8	1	1
9	2	4
9	2	4
M = 7		$\sum(V_i - M)^2 = 30$

$$\Delta_{после} = \sqrt{\sum (v_i - M)^2 / (n - 1)} = \sqrt{30 / (12-1)} = \sqrt{30 / 11} = \sqrt{2,727} \approx 1,651.$$

$$m_{после} = \delta / \sqrt{n} = 1,651 / \sqrt{12} \approx 1,651 / 3,464 \approx 0,464.$$

Запись ряда распределения:

$$M_{после} \pm m_{после} = 7 \pm 0,46 \text{ при } n=12.$$

$$t \text{ Стьюдента} = (M_1 - M_2) / \sqrt{(m_1^2 + m_2^2)} = (7 - 5,5) / \sqrt{(0,46^2 + 0,66^2)} = 2,5 / \sqrt{(0,2116 + 0,4356)} = 2,5 / 0,8 = 3,125$$

Нахождение статистически достоверной вероятности различий с помощью t критерия Стьюдента:

Гипотеза  $H_0$ : если  $t$  расчетная  $< t$  табличной, то между рядами показателей не существует достоверное различие на уровне 95 % (98 %, 99 % или 99,5 %) вероятности.

Гипотеза  $H_1$ : если  $t$  расчетная  $\geq t$  табличной, то между рядами показателей существует достоверное различие на уровне 95 % (98 %, 99 % или 99,5 %) вероятности.

Так как,  $t$  расчетная (3,125)  $> t$  табличной (2,18), то между анализируемыми рядами показателей существует достоверное различие на уровне 95 % вероятности ( $p > 0,05$ ). Подтвердилась гипотеза  $H_1$ .