

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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
Выпускающая кафедра психологии и педагогики начального образования

Мядзелиц Дарья Андреевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМОВОСПРИЯТИЕ МЛАДШИХ
ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.пс.н., доцент по кафедре психологии,
доцент

Мосина Наталья Анатольевна

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель к.пс.н., доцент по кафедре педагогики и
психологии начального образования, доцент

Гордиенко Елена Викторовна

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Подпись

Дата защиты 31 27 июля 2022

Обучающийся
Мядзелиц Д.А.

(фамилия, инициалы)(дата, подпись)

Оценка

отлично

(прописью)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ -----	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМ САМОВОСПРИЯТИЯ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ -	6
1.1. Возрастные особенности младших подростков -----	6
1.2. Сущность понятия «самовосприятие»-----	16
1.3. Сущность понятия «социальные сети»-----	28
1.4. Обоснование использования элементов тренинга в повышении уровня самовосприятия в младшем подростковом возрасте-----	34
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I -----	46
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМОВОСПРИЯТИЕ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ -----	49
2.1. Диагностический инструментарий для выявления особенностей самовосприятия у младших подростков-----	49
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента-----	59
2.3. Занятия с элементами тренинга для повышения уровня самовосприятия у младших подростков -----	65
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II -----	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ -----	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ -----	74
ПРИЛОЖЕНИЯ -----	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современных условиях особое значение отводится роли и месту личностного, эмоционального развития, самосознания и самопознания, сознательной регуляции поведения подростка в социуме и его подготовке к реальной жизни. В связи с этим встаёт вопрос о необходимости переосмысления соотношения образовательных достижений подростка и достижений в области жизненной компетенции.

В своих действиях человек, так или иначе, руководствуется самовосприятием, предметом которого могут быть его тело, его способности, его социальные отношения и множество других проявлений. На основе собственных представлений о себе он не только строит своё поведение, но и интерпретирует индивидуальный опыт. Конечным продуктом процесса самовосприятия является Я-концепция, которая может быть представлена как относительно стабильное многоуровневое образование, включающее представления индивида о себе, сопряжённое с их оценкой. Своевременно сформированная, адекватная, позитивная Я-концепция является одним из главных факторов становления личности.

Подростковый возраст является одним из самых непростых с точки зрения изучения. Возрастные реакции усложняют определение границы нормы и патологии. Зачастую долго остается непонятным, является какая-либо особенность подростка его личностным проявлением или же это специфика протекания у него возрастного кризиса. В связи с этим, с одной стороны, исследователей интересует, какие личностные черты подростка оказывают влияние на его развитие в данном периоде, определяют особенности взаимодействия со сверстниками, со значимыми взрослыми. С другой стороны, – как взаимоотношения с различными людьми сказываются на самовосприятии подростка.

Проблема самовосприятия личности в настоящее время является достаточно актуальной в отечественной и зарубежной психологии.

Особенности формирования самовосприятия личности в процессах социального взаимодействия разрабатывались в контексте различных концепций западной психологии Д. Бемом, М. Кляйн и др.

Рассмотрением психологических особенностей подростков занимались как зарубежные, так и отечественные авторы: Л. Кольберг, Ж. Пиаже, А. Фрейд, З. Фрейд, Э. Эриксон, Л. С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.Е. Личко, А.А. Реан, Д.Б. Эльконин и др. Многие из них обращали внимание на то, что по целому ряду показателей психического и социального развития подростковый период скорее ближе к детству, чем к взрослости. В то же время подросток – это растущий человек, круг общения которого расширяется, он вступает в новые формы взаимоотношений, пытается осознать их характер, самоопределиться в новых для себя условиях.

Цель выпускной квалификационной работы: исследование влияния социальных сетей на самовосприятие младшего подростка и разработка занятий с элементами тренинга, направленных на повышение уровня самовосприятия.

Объект исследования: самовосприятие младшего подростка.

Предмет исследования: взаимосвязь социальных сетей с самовосприятием младшего подростка.

В качестве рабочей гипотезы выдвинуто предположение о том, что существует связь между использованием младшими подростками социальными сетями и уровнем развития самовосприятия, а именно: чем больше времени младшие подростки проводят в социальных сетях, тем хуже показатели их самовосприятия.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть возрастные особенности младшего подростка, сущность понятий «самовосприятие», «социальная сеть».

2. Изучить пути повышения уровня самовосприятия в подростковом возрасте.
3. Организовать и провести эмпирическое исследование влияния социальных сетей на самовосприятие младшего подростка.
4. Проанализировать результаты исследования.
5. Разработать комплекс занятий с элементами тренинга для повышения уровня самовосприятия у младших подростков.

Методы исследования – теоретические: анализ и синтез литературы по теме работы, ее классификация и систематизация; эмпирические: анкетирование, тестирование; методы математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Структура исследования – работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМ САМОВОСПРИЯТИЯ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Возрастные особенности младших подростков

Младший подростковый возраст – самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

Младший подростковый возраст называют переходным возрастом, так как в этот период происходит взросление подростка, т.е. переход к некоторым более зрелым степеням развития. В этом отношении младший подростковый возраст можно считать маргинальным, т.е. детство уже ушло, но физическая, психическая и эмоциональная зрелость еще не наступила. Этот период отражается на всех сторонах развития младшего подростка. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, – это самопознание, самовыражение и самоутверждение.

Главная новая черта, появляющаяся в психологии младшего подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, – это более высокий уровень самосознания.

Границы младшего подросткового возраста устанавливаются от 10-11 до 13-14 лет.

Д.И. Фельдштейн младший подростковый возраст (10-13 лет) связывает с локально-капризным периодом, поскольку в этом возрасте преобладают эмоциональные реакции, зависящие от ситуаций, неустойчивая самооценка, возможность возникновения депрессионной направленности и непринятие себя. В учебном процессе эмпирические данные исследователей (Д.И. Фельдштейн [64], Л.В. Тимашева [62]) говорят о нестабильном усердном поведении в учебной среде, происходит спад внимания, в результате появляется рассеянность, непоседливость, забывчивость.

По мнению Д.Б. Эльконина каждый возраст, в том числе и младший подростковый подразделяет на периоды: кризисный и стабильный. Совместно с Т.В. Драгуновой, было сделано умозаключение, что возраст 11-12 лет является периодом перестройки социальной структуры развития младшего подростка. По мнению, Д.Б. Эльконина, ключевым рычагом, послужившим в личностной перестройке внутреннего мира младшего подростка, становится самоориентация в решении жизненных ситуаций и задач [69, с. 273].

Д.Б. Эльконин со своими сотрудниками-исследователями экспериментальным путем доказали, что начальный этап младшего подросткового возраста, основой которого служит сознательное экспериментирование коммуникациями в социальном мире, образует самостоятельную область личности младшего подростка.

Младший подростковый возраст определяет собой тонкую и уязвимую границу перехода из начальных классов в среднее звено обучения. Именно от данного этапа, в котором делается первичный шаг к формированию целостности личности через проживание и преодоление личностных и возрастных противоречий, зависит своевременность развития психологических особенностей личности младшего подростка на других этапах его взросления.

В свою очередь, М.Р. Битянова освещает в своей работе связь между переходом в среднее звено обучения и нестабильно выраженным эмоциональным состоянием младших подростков, проявляющимся в виде подавленного состояния, тревожности и неуверенности. Это указывает на тот факт, что пятиклассники проходят очередной этап адаптации личности [6, с. 102]. В зарубежной литературе также отмечаются различного рода трудности и проявление напряженных состояний со стороны младших подростков, требующие особого внимательного отношения и поддержки при выполнении заданий, решении личностных проблем.

Младший подростковый возраст в условиях общеобразовательной организации А.Я. Варламова рассматривает как этап преобладания дезадапционного фактора. Автор указывает на личностные особенности, которые способствуют возникновению состояния дезадаптации: расширение социальных контактов, целевая направленность к самоутверждению, несоответствие чувства самостоятельности и самодостаточности, комбинирующиеся с неуверенным отношением к собственной личности, расхождения стремления на пути к «взрослости», ограниченный и зависимый от ситуационных условий относительно мотивационных действий и решений. Следует обратить, что эмоциональная и поведенческая сторона личности отличается сверхчувствительностью восприятия событий как внешних, так и внутренних в младшем подростковом возрасте, обусловленного личностными изменениями всех аспектов развития личности [10, с. 64].

В работах Л.И. Божович, Т.В. Драгуновой, Л.С. Славиной и др. акцентировано внимание на том, что в данном возрасте выявлены причины, вызывающие трудности в поведенческой сфере. Исследовательские факты по изучаемому вопросу доказали очевидность того, что за плохим поведением, как правило прячутся аффективные переживания, проявляющиеся на фоне взаимоотношений с другими [7; 19; 60].

В эмоциональной сфере у младшего подросткового возраста проявляется повышенная возбудимость, сопровождающаяся сменой настроения, эмоциональной импульсивностью и напряженностью.

Соответственно, изучение развития психолого-педагогических особенностей младшего подросткового возраста представляет интерес и степень важности для перехода личности на другой этап становления в своем развитии и здоровья во всех гармонизирующих аспектах: физическом и психическом проявлении.

В младшем подростковом возрасте состояние тревожности опосредуется Я-концепцией и приобретает статус личностного качества. Я-концепция

младшего подростка достаточно противоречива для постановки адекватных оценок относительно собственных достижений и неудач с результатом отрицательного опыта эмоций. Результатом неуверенности в себе у младших подростков является преднамеренный отказ от трудной деятельности по их разумению. По этой же причине дается заниженная оценка по достигнутым результатам.

Также в младшем подростковом возрасте проявляются непосредственные реакции, отсутствие целесообразного контроля во внешнем проявлении эмоциональных реакций, наблюдается высокая эмоциональная впечатлительность при определенных ситуациях.

Следует отметить, что в младшем подростковом возрасте общение со сверстниками играет преобладающую роль при развитии самосознания, самооценки, и является ведущим типом деятельности. Вследствие этого, в жизни младшего подростка появляются новые интересы, и происходит формирование новых норм поведенческих реакций в результате предъявления требований к дружбе (сопереживание, сохранение тайны, отзывчивость и понимание). Как указывает Е.П. Ильин в своей работе, этот возраст характеризуется чувством принадлежности к группе [27, с. 532]. Поэтому неодобрение сверстников вызывает больше эмоциональной тревожности, по сравнению с такой же оценкой, полученной со стороны педагогов, родителей.

Несомненно, то, что общение со сверстниками позволяет развивать самосознание посредством социального сравнительного анализа себя со сверстниками. Период младшего подросткового возраста позиционируется как выход на новый уровень самосознания, как центральное личностное новообразование. Данный уровень самосознания ориентирует подростка понять самого себя, свои возможности и особенности, увидеть различия и совпадения с другими, осознание своей уникальности. Важный механизм самосознания определяет личностная рефлексия, способствующая в приобретении понимания не только своего внутреннего мира, но также и

изучение мира других людей. В результате, у младших подростков проявленный интерес к своей внутренней наполненности, стремлению понять свои действия, мысли, чувства сопровождается неосновательным развитием рефлексивных способностей. В свою очередь, это все имеет отклик возникновения сопутствующих состояний тревоги, неуверенности и отрицательного самооценивания.

Проблема самооценки обозначена в качестве одной из ведущей в структуре психологических особенностей в младшем подростковом периоде. Самооценка определяется как регуляторный механизм деятельности и поведения, воздействующий на процессуальные возможности самопознания и саморазвития младшего подростка. Большинство исследователей сходятся в едином мнении о том, что самооценка у младших подростков обладает неустойчивым и ситуативным характером, а также зависимостью от внешнего влияния, слабостью внутренней позиции самооценки.

В психологической литературе авторы И.В. Дубровина, А.М. Прихожан демонстрируют результаты исследования, в которых указывается значительный рост негативного самооценивания в одиннадцатилетнем возрастном промежутке [20; 50].

И.В. Дубровина отмечает тот факт, что формирование самооценки у младшего подростка сопровождается участием одновременного действия двух направлений: повышение ценности оценок окружающих и активизация ориентации на внутреннюю оценку. Согласно этому, эти тенденции могут сменять друг друга в зависимости от проявления ситуаций. Однако внутренняя оценка младшего подростка находится на стадии несамостоятельности, как правило, заимствованная у взрослых [20, с. 86].

Самооценка младшего подростка зачастую нестабильна и не дифференцирована. В различные возрастные периоды подростки оценивают себя по-разному. Так, для младшего подросткового возраста (особенно ярко это проявляется у 12-летних) характерны негативные оценки себя (по научным

данным так оценивает себя приблизительно третья часть детей этого возраста). Но уже к 13 годам наблюдается положительная динамика в самовосприятии.

Часто самооценка оказывается у младшего подростка внутренне противоречивой: сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и прочее. Причину этих состояний младший подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости, грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

Завышенная самооценка младшего подростка характеризуется переоценкой своих данных, эгоистичностью, чувством превосходства, пренебрежением мнением других.

Адекватная самооценка характеризует знание себя, правильное отношение к другим.

Заниженная самооценка – недооценка своих возможностей, неуверенность, чувство тревоги.

Самооценка младшего подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого. Самооценка растет за счет собственных достижений и успехов, похвал взрослых.

Младшие подростки с низкой самооценкой застенчивы и чрезмерно уязвимы. Обнаружено, что низкая самооценка способствует расстройствам аппетита, состоянию подавленности, формированию вредных для здоровья привычек. Когда над младшим подростком смеются, в чем-либо обвиняют, когда у других людей складывается о нем плохое мнение, он глубоко страдает. Чем более он уязвим, тем выше уровень его тревожности. В результате, такие

подростки стесняются, испытывают чувство неловкости в обществе и всеми силами стараются не оконфузиться. Они стремятся быть как можно более незаметными [3, с. 5].

Для периода младшего подросткового возраста важность приобретает собственная деятельность, оказывающая влияние на самооценивание и чувство уверенности своих способностей. Доминирующим фактором воздействия на формирование интереса к учебным предметам оказывает направленность к реальным достижениям младшего подростка.

Мы считаем необходимым рассмотреть такой психологический феномен, как «Я-свой». Подросток занимается поиском и установления себя. И есть вероятность, что уличная компания примет подростка со средними способностями в свою группу. Приближенность к лидеру уличной компании предоставляет подростку чувство защищенности. Таким образом, происходит удовлетворение тщеславия и приобретение ложного ощущения того, что он является кем-то особенным. Соответственно культура поведения будет формироваться по правилам уличной группы, которые, как правило, выходят за рамки и нормы ценностных ориентаций в обществе.

Важно обратить внимание на часто возникающий у детей коммуникативный дефицит «родитель-ребенок». В младшем подростковом возрасте присутствует глубокая потребность во взрослом человеке. Если в семье присутствует коммуникативное понимание и гармоничное взаимодействие, то у подростка происходит осмысление происходящих событий. Но в настоящее время большая часть семей не имеет возможностей и понимания о необходимости для подростка простого общения, поэтому подросток начинает поиск за пределами семьи.

Специфика младшего подросткового возраста по сравнению с детством наблюдается в расширении границ социальной активности и степени ее значимости.

Исходя из различных мнений ученых, следует отметить, что в младшем подростковом возрасте происходят активные изменения в развитии не только в познавательной деятельности, межличностных отношениях, но и в самой личностной структуре.

А.М. Прихожан выделила несколько актуальных задач для данного возраста:

- 1) расширение границ и обновления мыслительных процессов, памяти и внимания;
- 2) личностное стремление в увеличении диапазона способностей исходя из возникновения более устойчивых предпочтений в выборе интересов;
- 3) возникновение и проявление интереса по отношению к другим людям для понимания их личностного аспекта;
- 4) развитие самоисследования собственных способностей, первичного самоанализа причин личностных поступков и действий;
- 5) формирование самоощущения взрослости и самоутверждения на уровне самостоятельности;
- 6) создание критериев самооценки;
- 7) самореализация в межличностном общении среди сверстников, установление контактов и взаимопонимание;
- 8) развитие эмпатических и нравственных качеств, таких как сочувствие и сопереживание другим;
- 9) расширение информационного представления о психологических и физиологических изменениях касаясь взросления и полового созревания.

Психологические особенности младшего подросткового возраста можно охарактеризовать как период подросткового комплекса. Действительно, с этим можно согласиться, так как этот возраст ведет некую личностную и социальную и физиологическую борьбу с возникающими внутри комплексами с целью самоформирования себя как личности в образовательном и социальном пространстве.

Подростковый возраст сталкивается со следующими характерологическими проблемами:

- чувствительное отношение к оценочным критериям внешних данных, способностей со стороны других людей;
- безграничная самонадеянность, выдвигаемая в суждениях и мнениях относительно социального окружения;
- двойственное разногласие несовместимых для уживаемости некоторых черт характера и проявляющие с периодической непредсказуемостью даже для самого младшего подростка, такие как застенчивость – развязность, внимательность – черствость [47, с. 121].

Следует рассмотреть психологические, педагогические и социальные проблемы формирования культурного поведения в период младшего подросткового возраста в современном мире. А. Гармаев, определяет трудности, происходящие во внутреннем мире личности младшего подростка [17, с. 90].

В младшем подростковом возрасте происходит мобилизация эго-влечений. Несмотря на различия проявлений эго-влечений имеет постоянный характер возникновения в той или иной степени в качестве тщеславия, гордости. Гордость провоцирует на определение места в группе. Тщеславие придает важность в принятии себя социальным окружением, получению положительной оценки от других людей. Оценка других в младшем подростковом возрасте осуществляется через критерий внешности. Младший подросток слабо воспринимает внутренние ценности своего мира, они у него только начинают процесс формирования. Таким образом, для соответствия внешнего принятия, современному подростку предъявляются социально зависимые требования к внешней атрибутике: одежда (современная), электронное оснащение (мобильный телефон, планшет) и т.д.

Психологические комплексы формируются, как во взрослом, так и в детском возрасте. Результатом тщеславия является развитие комплексов. Они

формируются у тех детей, кто оценивал исключительно по внешнему статусу, так и у тех детей, кто не соответствовал этим критериям.

Младший подросток проявляет постоянное желание быть принятым социальным окружением в разных видах деятельности. Основной деятельностью у младшего подростка является учебный процесс. Но, если у младшего подростка возникли проблемы в непонимании предмета, он не дотягивает силы своего развития до уровня способностей отличника. Тем самым у него формируется образ троечника, и вот здесь возникает внутреннее противодействие между стремлением и желанием добиться хороших результатов, и неспособностью этого сделать по различным сопутствующим причинам, это называется эмоциональными «взрывными» реакциями.

Младший подросток сталкивается с интенсивным состоянием несостоявшегося факта. Комплекс неполноценности может развиваться при средних способностях, высоком проявлении тщеславия и притязания, результатом чего являются эмоциональные перепады и неадекватные эмоциональные реакции со стороны подростка (истерика, отказ от любой деятельности).

Таким образом, младший подростковый возраст является переходным. О нем говорят, как о периоде повышенной эмоциональности, возбудимости, частой смены настроения. Границы младшего подросткового устанавливаются от 10-11 до 13-14 лет. Обобщая результаты теоретического анализа психологических особенностей младшего подросткового возраста, стоит выделить ключевые проблемные вопросы данного возраста: периодическая смена эмоциональных реакций, переход на новый уровень самосознания, дефицит способностей к самопониманию, неустойчивость самооценки, слабый уровень адаптационных функций, отсутствие навыков конструктивного общения. Психологические особенности личности данного возраста говорят о противоречивости и зависимости от внешних и внутренних обстоятельств, что безусловно может оказывать влияние на воспитание

культуры поведения. Это свидетельствует о необходимости оказания психолого-педагогической поддержки и контроля регулятивной направленности с целью воспитания культуры в разных аспектах ее понимания в условиях общеобразовательной организации.

1.2. Сущность понятия «самовосприятие»

Для обозначения процесса и результата восприятия личностью самой себя в психологической литературе используются различные термины: «образ Я», «понятие Я», «Я-концепция», «Я», «идентичность», «самовосприятие». Одни авторы употребляют их как синонимы, другие пытаются установить определенную иерархию.

В Большом психологическом словаре Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко теория самовосприятия (англ. *self-perception theory*) рассматривается как концепция самопознания и развития аттитюдов (социальных установок) личности, в т. ч. Я-концепции, согласно которой мы познаем себя не путем непосредственного самоанализа, а путем наблюдения за своим поведением и своей деятельностью, причем анализируем их с помощью тех же понятий, которые начинаем осознавать при анализе наблюдаемого поведения др. людей [9, с. 492].

В психологическом словаре под ред. И.М. Кондакова, самовосприятие трактуется как процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми [51].

Самовосприятие – это процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми [9, с. 473].

Самовосприятие – это процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми [61, с. 355].

Самовосприятие – это приобретенная в социальном развитии способность к анализу своей личности, поведения и способностей, а также оценка таких жизненных сфер, как семья и место жительства, занимаемая должность и складывающиеся межличностные отношения [13, с. 322].

Самовосприятие в психологии относится к одному из элементов самоосознания и выражает наиболее упрощенную его функцию и начальный этап – восприятие, после чего уже подключается оценка и осознание. Самовосприятие личности является фактором, обосновывающим уровень самооценки и амбиций, особенности поведения, взаимоотношений и способность добиваться успеха. Именно данное психическое новообразование может влиять на то, что индивид будет воспринимать как простое или сложное (независимо от самого явления), как он будет устанавливать внутриличностные границы и нормы дозволенного поведения, а также способность видеть препятствия или множественные пути достижения целей.

С точки зрения представителей когнитивной психологии в процессе самовосприятия одну из основных ролей играет апперцепция и ряд когнитивных структур (карты, планы и схемы), которые позволяют индивиду упорядочивать апперцепцию как о внешней среде, так и о внутреннем мире [11].

Созвучным понятию «схема» является понятие «система конструктора», которое ввел в психологию Дж. Келли [29, с. 249]. Система конструкторов выступает для индивида обобщённым средством интерпретации, прогнозирования и оценки событий и явлений окружающего мира. Также представители зарубежной психологии утверждают, что на то, что воспринимается, непосредственное влияние оказывает мотивационная сфера личности, а также сформировавшаяся у него эмоциональная позиция по отношению к воспринимаемому.

Термин «самовосприятие» был предложен Д. Бемом. Он чаще всего используется с целью обозначения склонности индивида делать обобщающий

вывод о тех или иных своих психологических качествах, основываясь на рефлексии персональных устойчивых предпочтений и форм поведения [4]. К примеру, если человек зачастую ярко реагирует на несогласие с его точкой зрения, он может говорить о себе как о вспыльчивом, эмоциональном человеке. Вместе с тем, Д. Бем указывал на то, что «многие важные стороны собственного «Я» имеют ясные внутренние референты в форме устойчивых убеждений, установок и аффективных предпочтений, поэтому существует вероятность того, что самовосприятие в качестве источника знания о себе применимо в основном к второстепенным, а не к значимым сторонам собственного «Я».

Д. Бем классифицировал поведение личности следующим образом:

– «естественное» поведение, не зависящее от факторов окружающей среды, по которому можно свидетельствовать о внутренних состояниях человека;

– «искусственное» поведение, зависящее от факторов окружающей среды, по которому судить о внутреннем состоянии человека не рекомендуется [4, с. 60].

А.В. Карпов утверждает, что самовосприятие личности выполняет три основные функции в жизнедеятельности личности:

1) способствует достижению внутренней согласованности личности (достижение идентичности);

2) определяет интерпретацию и анализ индивидуального опыта личности;

3) выступает источником ожиданий (формирование системы притязаний) [28].

А.В. Иващенко считает, что основными функциями самовосприятия являются:

- адаптационная – обеспечивает гармоничные отношения личности и мира;

- защитная – обеспечивает стабильность содержания оптимизируя отношения реального и идеального «Я»;
- ожидания – подготавливает к деятельности;
- репрезентации – обеспечивает накопление и приобретение информации человеком о себе и представление имеющихся у него систем отношений к себе, к различным аспектам действительности, выбор и реализацию на этой основе стратегии и тактики самоопределения в различных ситуациях;
- регулирующая – обеспечивает регулирование и стимулирование деятельности, познания, общения, поведения и установок [25, с. 18].

Центральной, интегрирующей все другие функции Я-концепции, является регулятивная. Представления человека о самом себе дают ему возможность управлять собой, адаптироваться к постоянно происходящим изменениям. Действуя в целостности, названные функции проявляются в определенном контексте.

Структурные компоненты самовосприятия наиболее полно представлены в концепции Р. Бернса. В своей теоретической модели Р. Бернс выделял следующие компоненты:

- 1) образ «Я» – представления индивида о самом себе;
- 2) самооценка – аффективная оценка этого представления, обладающая различной степенью интенсивности в зависимости от уровня принятия тех или иных собственных характеристик;
- 3) поведенческий компонент – действия, проявляемые в реальности и обусловленные Я-образом и самооценкой.

Каждый из этих трех установочных компонентов может быть представлен, с точки зрения Р. Бернса, по крайней мере, в трех модальностях:

- 1) реальное «Я», которое является отражением установок, связанных с актуальными способностями, ролями, статусами;

2) зеркальное «Я», отражающее те установки, которые связаны с мнением человека о том, каким он является по мнению окружающих людей;

3) идеальное «Я», отражающее установки, которые связаны с представлениями человека о желаемом «Я», о том, каким он хотел бы стать. Также с понятием Я-концепции тесно связаны представления о самосознании, самопознании, самовоспитании [5].

По мнению А.А. Налчаджяна, структуру самовосприятия можно представить следующим образом:

- когнитивные элементы (отражение собственных качеств, например, образ тела);
- эмоциональные элементы (переживания когнитивных элементов);
- акты самоконтроля и саморегуляции поведения [42, с. 307].

Классификация видов самовосприятия (Я-концепции) Ч. Кули:

1. Я-реальное – представление человека о себе в реальный момент жизни.
2. Я-идеальное – личностные идеалы.
3. Зеркальное Я – представление человека о том, как его воспринимают другие люди.

Классификация видов самовосприятия Оффера:

1. Физическое Я – это представление человека о состоянии своего здоровья, физической силе, выносливости, физических внешних данных.
2. Сексуальное Я – это представление человека о тех качествах, которые проявляются у человека в сфере сексуальных отношений.
3. Социальное Я – представление человека о способностях к совместной деятельности с другими людьми.
4. Психологическое Я – представление личности о своем внутреннем мире.
5. Семейное Я – представления человека об успешности или неуспешности выполнения своих семейных ролей.

6. Преодолевающее конфликты Я – представление личности о своих способностях к творческому преодолению и разрешению конфликтов.

Мысль о том, что процесс восприятия самого себя буквально пронизывает жизнь человека, впервые последовательно была развита в работах У. Джемса, выделившего в личности «I» и «me». «I» или чистое Я – это познающий элемент личности, «me» или эмпирическое Я – познаваемый элемент, который мы привыкли осознавать как собственную личность. В структуре «эмпирического Я» выделялись также физическая, социальная и духовная части. Причем, говоря о социальном Я, У. Джемс указывал, что оно принципиально множественно: «...у человека столько социальных личностей, сколько индивидов признают в нем личность и имеют о ней представление». У. Джемс также указывал, что человек может расширять или сужать сферу эмпирического Я, идентифицируясь с одними сторонами всей личности (например, с социальными ролями), и отгораживаясь от других (например, от определенных потребностей). Важным для нас также является утверждение У. Джемса относительно существующей иерархической структуры Я. По его мнению, различные Я человека можно представить в форме иерархии, в самом низу которой находится физическое Я, выше – материальные (находящиеся вне нашего тела) и социальные Я, на самом верху – духовное Я [**Ошибка! сточник ссылки не найден.**, с. 151]. Можно утверждать, что У. Джемс был первым, кто выдвинул предположение о существовании различных модусов самовосприятия, которые формируются и изменяются в процессе жизни человека.

3. Фрейд выделял Я-идеал как подсистему сверх-Я, которая формируется на основании родительских взглядов на то, каким должен быть подросток и как он должен вести себя. Я-идеал, по мнению З. Фрейда, содержит в себе ограничения, налагаемые на реальное Я личности и направляет человека к высоким стандартам поведения [66]. Хотя Я-идеал может видоизменяться, его основы, заложенные в детстве, остаются

неизменными. Можно сказать, что Я-идеал символизирует социально-нормативные компоненты сознания и самосознания.

К. Хорни вводит в психологию понятие «образа Я» – знания человека о самом себе, связанного с отношением к себе. В норме знания человека о себе должны отражать его реальные способности и стремления, а самовосприятие должно быть позитивным [68]. Также К. Хорни выделяла несколько модусов самовосприятия: реальное Я, идеальное Я (идеализированное) и рефлексивное Я. Реальное Я – то, что имеет в виду субъект, когда говорит, что хочет найти себя. Реальное Я – сила, действующая в направлении индивидуального роста и самореализации, с которой субъект может достичь полной идентификации. Реальное Я, будучи сильным и активным, позволяет принимать решения прибавить на себя ответственность за них. Оно ведет к подлинной интеграции и здоровому чувству целостности, тождества. Идеальное Я (идеализированное) – то, чем субъект является в своем воображении или чем должен быть. К. Хорни утверждает, что стремление воплотить в жизнь свое идеальное Я не является источником внутреннего роста и развития личности, напротив, оно направляет человека к постоянному искажению реальности и навязчивой погоне за славой [68, с. 153].

Г.С. Салливан выделял три модуса Я: хорошее Я, плохое Я и не-Я. Он считал, что стремление к персонификации себя как хорошего Я и избегание мыслей о себе как о плохом Я являются наиболее важными потребностями личности, так как мнение о себе как о плохом является источником постоянной тревоги. Подход Э. Эриксона фиксирует внимание на социокультурном контексте становления личностной идентичности. Э. Эриксон отмечает, что понятие идентичности во многом совпадает с понятиями Я-концепции, Я-системы, Я-опыта и, следовательно, самовосприятия. В нем соединяются принятые личностью социальные роли и идентификации, а также представления о своих возможностях, возникшие из опыта взаимодействия с окружающим миром. Процесс формирования идентичности, согласно Э.

Эриксону, основывается на преодолении кризисов и приобретении «культурно-значимых достижений», под которыми понимаются позитивные компоненты (качества) личности (базальное доверие, трудолюбие, инициативность и т. д.). В данном процессе особую значимость приобретает возможность идентификации со значимыми фигурами из окружения.

Самовосприятие складывается из устойчивых представлений индивида о самом себе и формирует «образ-Я» (или, по мнению современных исследователей, корректнее – «представление о себе» [58, с. 175]), который, в свою очередь, интегрирован в рефлексивную систему установок, направленных на себя, называемую «Я-концепцией» личности [29, с. 30].

«Образ-Я» воплощает собой когнитивную составляющую «Я-концепции» и связан с эмоционально-оценочным отношением к себе [29, с. 39]. Согласно теории ролей «образ-Я» складывается из представления индивидом себя с точки зрения другого человека. Подросток интроецирует роли значимых других и роли «генерализованного другого» по мере взросления, являющегося воплощением обезличенных групповых норм. Оставаясь субъектом, он одновременно становится объектом своего собственного контроля [56, с. 61].

Если самовосприятие рассматривается как механизм, контролирующий и интегрирующий поведение личности, то в случае возникновения угрозы самовосприятию возможна дезадаптация. Логика данного процесса выглядит следующим образом: если какое-то переживание рассматривается как противоречащее сложившемуся самовосприятию и угрожающее его целостности, личность может использовать защитные механизмы, искажение или отрицание, чтобы блокировать это переживание. Несоответствие непосредственных переживаний личности («организмического опыта») самовосприятию вызывает невозможность нормальной адаптации в ситуации.

Отметим здесь, что К. Роджерс, по сути, постулирует взаимное влияние самовосприятия (Я-концепции) и опыта личности, которое коренится в психологической природе самовосприятия (Я-концепции).

Согласно А. Маслоу, актуализация врожденного потенциала личности фактически обеспечивает развитие Я-концепции; неудача самоактуализации не рассматривается как следствие ограниченности Я-концепции [39]. Анализируя взгляды психологов ведущих школ, можно отметить, что идея временных Я-представлений, и особенно их согласованности, определенной связанности, сегодня считается важным показателем психического здоровья человека. Достижение некоторой критической степени рассогласования образов Я-прошлого, Я-настоящего и Я-будущего оценивается: либо как основной фактор социально-психологической дезадаптации (К. Хорни), либо как первопричина личностных нарушений (К. Роджерс), либо как один из параметров низкой самоактуализации личности (А. Маслоу), либо как источник конкретных психических расстройств – депрессии и тревожности (Е.Т. Хиггинс).

Самовосприятие, с точки зрения Ф. Канфер и Д. Майхенбаума, рассматривается в качестве базового конструкта поведенческой теории самоконтроля, который обеспечивает процесс регулярного наблюдения за собственным поведением. Основная суть данной теории заключается в том, что у человека есть возможность судить о чувствах других людей потому, что он воспринимает их поведение, при этом собственные установки личности формируются в результате самонаблюдения. Подобные воззрения на природу самовосприятия основываются на теоретических конструкциях необихевиористского подхода, в соответствии с которым «индивид строит образ самого себя на основе и самого поведения, представленного интроспективными данными о физиологических, перцептивных, интеллектуальных процессах, и от наблюдения следствий данного поведения

в окружающем мире. На основе самовосприятия строятся самооценивание и самоподкрепление».

Вызывают интерес исследования основателя теории психокрибернетики М. Мольца. Практикуя в сфере пластической хирургии, он смог объяснить, каким образом самовосприятие оказывает влияние на изменение человека, особенно в случае достижения им значимой цели.

М. Мольц пишет, что в структуру самовосприятия входит большое количество представлений, многие из которых сохранены лишь в сфере бессознательного как результат прошлого опыта успехов и неудач, а также особенностей взаимоотношений с другими людьми [40]. Самовосприятие контролирует индивидуальные действия, мотивацию поведения, проявления способностей, а, следовательно, в силах помочь/препятствовать в достижении целей.

М. Мольц в схематическом виде следующим образом раскрывает механизмы самовосприятия человека (рис. 1).

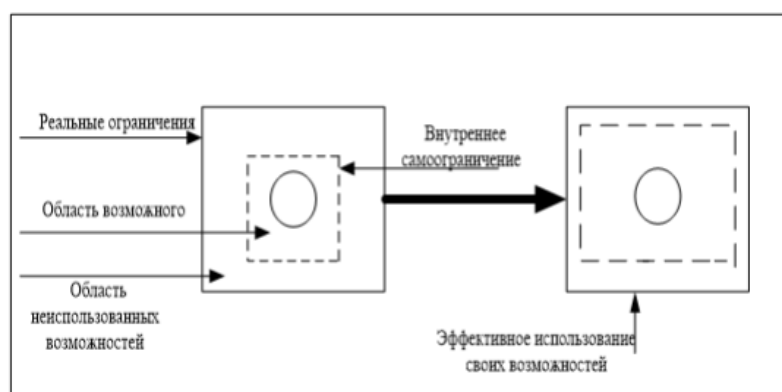


Рис. 1. Механизм работы самовосприятия (по М. Мольцу)

Из рисунка видно, что самовосприятие находится внутри двух четырехугольников (на рисунке они выделены пунктирными и сплошными линиями). Внешние четырехугольные сплошные линии показывают наличие реальных ограничений внешнего мира. Область между двумя линиями есть сфера неиспользованных возможностей. По мере формирования позитивного адекватного самовосприятия в той или иной сфере жизнедеятельности поле

использованных возможностей увеличивается и приближается к идеальному «Я – образу», что позволяет более эффективно использовать внутренний потенциал.

В реальности причины неудач при столкновении с возникающими затруднениями в значительной степени могут объясняться особенностями самовосприятия, а также формирующейся на его базе самооценкой. Например, в случае, когда слушатель или курсант не успевает по какой-либо учебной дисциплине, то он, вероятно, будет ее избегать или неудовлетворительно выполнять задания преподавателя, так как, по его мнению, он с ними все равно не в силах справиться. Подобное поведение способствует формированию негативного отношения к себе и может оказывать отрицательное воздействие на дальнейшее самовосприятие. И, напротив, результатом закрепления позитивной самооценки усиливается ее позитивное самовосприятие, что, в свою очередь, способствует процессу самоактуализации курсанта или слушателя. В соответствии с позицией М. Мольца, расширение самовосприятия личности необходимо рассматривать в качестве определяющего фактора в достижении человеком значимых результатов. Если самовосприятие максимально соответствует своему «Я-реальному», то происходит формирование адекватной и реалистичной «Я-концепции», а на ее базе происходят процессы самореализации и самораскрытия личности [40, с. 129].

Для изменения самовосприятия М. Мольц разработал специальную психотерапевтическую программу, целью которой стало формирование у пациента адекватного самовосприятия. Его программа также направлена на предоставление человеку возможности самореализации, достижения значимых для личности результатов в разнообразных аспектах как личностного, так и профессионального развития.

Убеждения самовосприятия настолько глубоки и сильны, что практически вся жизнь человека подчинена этим стереотипам. Корректно

употреблять именно стереотипическое мышление, поскольку единожды укоренившееся мнение о каком-то своем качестве довольно сложно поддается любой последующей коррекции, особенно намеренной. Это обусловлено тем, что внутренний образ себя складывается еще в раннем детстве, на основании оценки окружающих (когда психика наиболее уязвима к любым комментариям), но по мере взросления влияние чужого мнения становится незаметно, поскольку приоритетным остается сформированный ранее образ себя.

Теория самовосприятия говорит о том, что человек выстраивает собственный образ не благодаря самоанализу, а благодаря наблюдению за собственными поступками и деятельностью, а выводы производятся на основании сопоставления полученной информации с поведением других людей. Множественные психологические эксперименты говорят, что поведение способно вызывать эмоции или же они следуют ему. Пример самовосприятия в данном ракурсе показывает, что после намеренной демонстрации ярких откровенных элементов поведения человек начинает испытывать определенный эмоциональный спектр (симпатию или отвращение, счастье или раздражение). Т. е. человек определяет себя и другого через полученные эмоции, причиной которых явились конкретные действия. Выходит, что поступки формируют образ внутреннего восприятия, а не самоанализ и рефлексия, погруженные вглубь психических процессов.

Таким образом, самовосприятие – это процесс ориентации человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми. Анализ феномена «самовосприятие» в современных исследованиях позволяет утверждать, что позитивный образ самого себя является основой и основным пусковым механизмом в самоактуализации личности во всех сферах жизнедеятельности. Самовосприятие способствует достижению внутренней согласованности личности (достижение идентичности), определяет интерпретацию и анализ индивидуального опыта

личности и выступает источником ожиданий (формирование системы притязаний). Рассмотрены различные классификации видов самовосприятия, например, Я-реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное. Отмечается, что внутренний образ себя складывается еще в раннем детстве, на основании оценки окружающих (когда психика наиболее уязвима к любым комментариям), но по мере взросления влияние чужого мнения становится незаметно, поскольку приоритетным остается сформированный ранее образ себя. Теория самовосприятия говорит о том, что человек выстраивает собственный образ не благодаря самоанализу, а благодаря наблюдению за собственными поступками и деятельностью, а выводы производятся на основании сопоставления полученной информации с поведением других людей.

1.3. Сущность понятия «социальные сети»

Социальная сеть (Интернет) — интерактивный многопользовательский веб-сайт, контент которого наполняется самими участниками сети. Сайт представляет собой автоматизированную социальную среду, позволяющую общаться группе пользователей, объединенных общим интересом. Связь осуществляется посредством веб-сервиса внутренней почты или мгновенного обмена сообщениями. Также бывают социальные сети для поиска не только людей по интересам, но и самих объектов этих интересов: веб-сайтов, прослушиваемой музыки и т. п. [46].

Эллисон и Бойд [12] определили социальную Интернет-сеть как веб-сервис, позволяющий пользователям: 1) создавать открытые (публичные) или частично открытые профили пользователей; 2) создавать список пользователей, с которым они состоят в социальной связи; 3) просматривать и «трассировать» свой список связей и аналогичные списки других пользователей в рамках одной системы.

По мнению Е.Д. Патаркина социальные сети – это платформы, на базе которых участники могут устанавливать отношения друг с другом [45].

В настоящее время абсолютно любой человек имеет доступ к социальным сетям. Для этого достаточно доступа к сети Интернет, электронный девайс (планшет, смартфон, компьютер) и в большинстве случаев – зарегистрированный профиль.

Сегодня социальные сети занимают значимое место в жизни человечества. Каждый день большинство людей посещают социальные сети, чтобы контактировать с окружением или незнакомыми людьми; заниматься продвижением своих аккаунтов; для просмотра образовательного, просвещающего или развлекательного контента.

Особенностями социальных сетей можно считать:

- контент сайта создается исключительно или преимущественно его пользователями;
- сайт представляет собой автоматизированную среду, в рамках которой пользователи имеют возможность образовывать и поддерживать связи с другими пользователями;
- пользователи имеют возможность получать статическую и динамическую информацию об объектах, существующих в данной социальной среде, о социальных связях между ними;
- пользователи имеют возможность взаимодействия с другими пользователями и социальными объектами.

Классификация социальных сетей [14]:

- 1) Социальные сети общей тематики. Примерами могут служить социальные сети «Вконтакте», «Одноклассники». Подобные сети предоставляют доступ к информации, соответствующей интересам конкретного пользователя.

2) Социальные специализированные сети. К таким относят узкоспециализированные профессиональные сети, объединяющие специалистов, ученых: Autokadabra.ru – сеть автолюбителей.

3) Деловые социальные сети. Данные сети направлены построение и продвижение профессиональной карьеры.

Среди функций социальной сети следует выделить следующие [45]:

1. Коммуникационная. В рамках коммуникационной функции люди выстраивают контакты, обмениваются информацией разного формата (фото, видео, аудиоматериалы и др.), объединяются для достижения совместных целей. Примером последнего феномена можно считать культуру отмены. Данный феномен считается современной формой остракизма, когда человека, а чаще всего медийную личность или бренд, «изгоняют из общества» посредством социальных сетей за высказывания или действия, которые общество посчитало возмутительными, оскорбительными или унижающими чьи-то чувства и убеждения.

2. Информационная. Поток информации имеет двухстороннюю направленность, т.к. участники общения выступают попеременно и в роли коммуникатора, и в роли реципиента.

3. Социализирующая (саморазвитие, рефлексия в системе «друзей» и «групп»). Обмен опытом, навыком и информацией между пользователями.

4. Самоактуализирующая (самопрезентация). Пользователь сети предоставляет свои фотографии, информацию о себе и своих увлечениях, чем презентует себя другим участникам сети.

5. Идентификационная – при создании индивидуального профиля пользователь наполняет его информацией о себе – имя, дата рождения, семейный статус, школа, ВУЗ, интересы и пр.

6. Функция формирования идентичности. Согласно теории Фестингера (1954 г.), человек склонен сравнивать себя с теми людьми, с которыми у него есть большее количество схожих черт. Кроме того, согласно теории

когнитивного диссонанса, похожие люди положительно оценивают друг друга. Это основной механизм, который позволяет человеку четко формулировать свои позиции в отношении других людей и групп.

7. Развлекательная. Социальные сети позволяют обмениваться не только текстовыми сообщениями, но и различным развлекательным контентом.

Для полного и адекватного общего представления о социальных сетях, мы считаем, что необходимо выделить, как их плюсы, так и их минусы.

Достоинства социальных сетей:

- Анонимность. В интернете нет обязательства предоставлять правдивую информацию о себе, что позволяет пользователю быть более свободным в собственных действиях и высказываниях.
- Добровольность контактов. Человек свободен самостоятельно выбирать и выстраивать коммуникативные связи и также по своему желанию их прекращать.
- Доступность различной информации.
- Оперативность информации, ее мультимедийность, что делает социальные сети одним из полноценных источников информации.
- Возможность общения с собеседником на расстоянии.
- Возможность для саморазвития и обучения.

Недостатки социальных сетей [34]:

- Недостоверная или вредоносная информация.
- Эгокастинг. Ограничение (сознательное или несознательное) своих информационных горизонтов, которое очень легко наступает в социальных сетях. Человек перестает слышать общество вне круга друзей, который он сам себе создал, и у него возникает иллюзорное видение важности тех или иных тем и событий, иллюзорное представление про общественное мнение.
- Трата большого количества времени.

- Неполнота информации. Пользователи социальных сетей – это либо молодые, либо публичные люди, а люди среднего возраста и выше среднего – являются не очень активными интернет-пользователями, а это значит, что из социальных сетей поступает не вся информация.
- Социальные сети негативно сказываются на речи и правописании.
- Социальные сети могут вызывать зависимость.

Говоря о влиянии социальных сетей на психику подростка и его самовосприятие, хочется обратиться к исследованию, проведенному в 2019 году на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением отдельных предметов» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан [16]. Целью эксперимента было выявление уровня зависимости от социальных сетей у младших и старших подростков. Проведенное исследование показало, что среди младших подростков 21% опрошенных респондентов отличается высоким уровнем зависимости от социальных сетей. Такие подростки становятся более раздражительными, агрессивными, реальное общение со сверстниками у них замещается виртуальным, появляется неорганизованность, безответственность, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, склонность к чувству вины, низкая стрессоустойчивость, склонность к приукрашиванию собственной персоны, неуверенность в себе, нарушение режима дня. 22% опрошенных респондентов отличаются низким уровнем зависимости от социальных сетей. Такие подростки самостоятельно регулируют время нахождения в сети, минимизируют его, уделяют больше времени на общение с друзьями, родителями, своевременно выполняют домашние обязанности и задания. 57% обследованных подростков отличаются средним уровнем зависимости от социальных сетей. Данных подростков исследователи отнесли к «группе риска», что обусловлено чрезмерным увлечением ими социальными сетями, низким уровнем компьютерной культуры; эмоциональной нестабильностью

обучающихся (повышенной тревожности, агрессивности, враждебности, конфликтности; наличие проблем в общении со сверстниками и взрослыми, ориентации в большой степени на материальные ценности).

Обратим внимание и на такой феномен как «бегство в мир Интернета» или «бегство от реальности». Так называемый мир Интернета позволяет человеку создать собственную виртуальную реальность, которая будет удовлетворять его потребности в коммуникации и самопроявлении, и в некоторой мере замещая объективную реальность. Виртуальная реальность как бы становится пространством компенсации социальной реальности. В мире Интернета, благодаря анонимности, человек может проявлять те качества личности, которые не позволяет показывать в объективной реальности окружающий его социум.

Исходя из этого, можно обобщить:

Во-первых, данный феномен может быть опасным для личности человека, поскольку есть вероятность, что у индивида разовьется зависимость от «иного мира», в котором ему возможно гораздо комфортнее, чем в реальном мире.

Во-вторых, виртуальная реальность Интернета создает уникальные возможности для новых форм активности личности, в частности таких, которые позволяют компенсировать невозможность самореализации в условиях социальной реальности. В данном случае сеть Интернет позволяет личности быть более активной. Новая реальность выполняет компенсаторную функцию, позволяя проявлять скрытые ранее качества и особенности личности.

Таким образом можно сделать вывод, что социальная сеть – это веб-сайт, контентом которого управляют участники данного сайта. Социальные сети в настоящее время занимают большую часть человеческого времени и человеческих мыслей, что можно вызвать психологическую зависимость. Следует отметить, что социальная сеть и публикуемый в ней контент может

влиять на психику индивида, как положительно, так и отрицательно. В настоящее время абсолютно любой человек имеет доступ к социальным сетям. Для этого достаточно доступа к сети Интернет, электронный девайс (планшет, смартфон, компьютер) и в большинстве случаев – зарегистрированный профиль. Сегодня социальные сети занимают значимое место в жизни человечества. Каждый день большинство людей посещают социальные сети, чтобы контактировать с окружением или незнакомыми людьми; заниматься продвижением своих аккаунтов; для просмотра образовательного, просвещающего или развлекательного контента. Нами были рассмотрены особенности социальных сетей, их классификация и функции. Целесообразно будет отметить, что социальные сети имеют как плюсы (анонимность, добровольность контактов, доступность различной информации и др.), так и минусы (недостоверная или вредоносная информация, эгокастинг, трата большого количества времени и др.) Были рассмотрены результаты эксперимента, направленного на выявление уровня зависимости от социальных сетей у младших и старших подростков. И также был рассмотрен феномен «бегство в мир Интернета», который тоже имеет как плюсы, так и минусы.

1.4. Обоснование использования элементов тренинга в повышении уровня самовосприятия в младшем подростковом возрасте

Под психологическим тренингом подразумевается активная групповая форма обучения с целью развития способностей, разных психических структур и личности в целом. Тренинг выступает в качестве своеобразного «тренажера», на котором в безопасной обстановке осваиваются и отрабатываются необходимые знания и умения. Групповой метод работы позволяет повысить интенсивность и стойкость возникающих изменений,

максимально применять возможности каждого отдельно взятого участника [31]

Психологический тренинг – метод игрового моделирования психогенных ситуаций в целях развития психологической компетентности формирование разнообразных психологических качеств, умений и навыков у участников проводимого тренинга [43].

В.А. Плешаков высказывался, что «Тренинг как психолого-педагогическая технология групповой работы — это упорядоченная и задачно-структурированная совокупность активных методов групповой работы (деловых, организационно-деятельностных, ролевых и психологических игр, заданий и упражнений, психотехник и рефлепратик, групповых дискуссий ит. д.), логично и тематически подобранных согласно поставленной цели и обеспечивающих заранее запланированных и корректно диагностируемых результатов для человека, группы и организации в процессе групповой динамики» [26].

Ю.Н. Емельянов дает определение тренингу, как группе активных методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [21].

Основной целью тренинга, как считают специалисты, является повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности, развитие личности человека. Эту цель, по мнению отечественных психологов В.П. Захарова и Н.Ю. Хрящевой, можно конкретизировать в следующих задачах [23]:

1. Приобретение знаний в области психологии личности, группы, общения.
2. Формирование умений и навыков эффективного общения.
3. Коррекция, формирование и развитие установок, определяющих успешное взаимодействие с людьми.

4. Развитие способности к адекватному восприятию себя, других людей и их взаимоотношений.

5. Коррекция и развитие системы отношений личности.

Данные задачи нельзя дифференцировать друг от друга, потому что они взаимосвязаны. Но также стоит отметить, что в центре внимания оказывается одна или несколько из указанных задач и по мнению специалистов это определяет вид тренинга.

Интересную классификацию видов тренинга, а точнее тренинговых программ, предлагает С.И. Макшанов [23]. К первой группе программ, направленных на развитие коммуникативной компетентности, он относит, прежде всего, классический социально-психологический тренинг, разработанный В.П. Захаровым, Н.Ю. Хрящевой и др., для которого характерно разнообразие методических средств. К этой же группе, по мнению С.И. Макшанова, относится тренинг сенситивности, направленный на развитие сенситивной способности, без актуализации которой затруднено правильное понимание личностных качеств и состояний партнеров, отношений, складывающихся между людьми. Ведущим методическим средством сенситивного тренинга выступают психогимнастические упражнения, которые дают разнообразный материал, необходимый для осознания процесса и результатов социально-перцептивной деятельности, а также формируют среду, позволяющую каждому участнику развивать свои сенситивные способности.

Вторую группу программ составляют программы интеллектуального тренинга. К интеллектуальным программам относятся тренинги креативности, принятия решений, гибкости мышления, стратегического мышления и т.д. Основные изменения, получаемые в интеллектуальном тренинге, происходят в характеристиках процесса трансформации образов: точности, быстроты, оригинальности, в навыках управления инсайтными формами мышления, структурирования информации.

Третьей группой тренинговых программ являются регулятивные программы, направленные на развитие навыков самоуправления, целеполагания, уверенности в себе, волевого потенциала личности. К ним относятся различные модификации методов психосаморегуляции, мотивационный тренинг, тренинг уверенности в себе, тренинг философии и стратегии жизни.

В четвертую группу входят программы тренинга специальных умений, к которым относятся программы тренинга ведения переговоров, тренинга формирования команды, тренинга разрешения конфликтов, тренинга формирования философии и стратегии организаций, тренинга продаж. Так, к основным целям тренинга продаж относятся достижение конгруэнтности менеджеров по сбыту со своей организацией, продуктами, которые она производит, и с самим собой; а также формирование навыков самопрезентации, представления продукта и преодоления возражений потребителей. К теоретическим основам тренинга продаж относятся концепции мотивации. В содержание программы включены и коммуникативные модули, объем которых зависит от индивидуальных особенностей участников.

Рассмотренная классификация видов тренинга охватывает большее количество современных тренинговых программ, реализуемых в отечественной практике, но тоже не претендует на завершенность.

Направленность тренинга заключается в повышении адекватности самосознания и поведения людей и групп.

Зарождение групп тренинга или Т-групп, как их именуют в зарубежной психологии, связано с именем известного зарубежного психолога К. Левина и его учением о групповой динамике. Первая Т-группа возникла случайно. Она была проведена в 1946 году в США (г. Бетел) участниками семинара, руководимого Л. Бредфордом, Р. Липпитом, К. Левиным.

Наиболее характерные задачи Т-групп сформулированы Дж. Кэмпбеллом (1971 г.):

- 1) добиться понимания участниками тренинга того, как они ведут себя по отношению к другим людям; как это поведение влияет на других людей;
- 2) научить участников действительно слышать то, что говорят другие люди, вместо концентрации на подготовке ответа;
- 3) научиться понимать, как действует группа, и какие виды групповых процессов возникают при определенных условиях;
- 4) способствовать возрастанию толерантности к поведению других людей;
- 5) создавать условия, в которых человек может апробировать новые пути взаимодействия с людьми и получить обратную связь о том, как эти новые способы поведения воспринимаются другими участниками группы.

В Т-группах использовались такие техники тренинга как дискуссии, короткие лекции, также разыгрывались роли. В совокупности эти средства получили название лабораторного обучения, которое проводилось в тренинг-центрах за пределами компаний и организаций. Наиболее известной научной организацией, практиковавшей лабораторное обучение, стала Национальная лаборатория тренинга в г. Бетеле США.

В 50–60-ые годы в США в результате широкого распространения идей гуманистической психологии и параллельного развития движения Т-групп образовалось новое направление групповой работы, получившее название «групп встреч».

В 70-е гг. двадцатого столетия в ГДР под руководством М. Форверга разрабатывался ряд программ, названных автором социально-психологическим тренингом. Данные тренинговые программы были предназначены для повышения квалификации специалистов, работающих с людьми, прежде всего, руководителей промышленного производства, и имели своей целью развитие их социально-психологической компетентности.

Социально-психологический тренинг получил широкое распространение и в отечественной практике. У нас в стране именно данный термин в 80–90-ые гг. прошлого столетия являлся наиболее используемым для обозначения большинства видов социально-психологической работы с группами. Отечественными психологами этот метод использовался в работе с руководителями предприятий, с представителями других коммуникативных профессий – с врачами, педагогами и т.п.; а также с родителями и детьми.

Основными особенностями психотренинга можно считать:

- 1) Повышенная активность участников
- 2) Игровой вид деятельности
- 3) Направлен на обучение
- 4) Систематическая рефлексия
- 5) Групповая форма проведения

Знание одних только особенностей психологического тренинга недостаточно, чтобы иметь более полное понимание значения тренинговых занятий, по этой причине и основываясь на доступных источниках, мы считаем необходимым уточнить их классификацию.

1. По основной цели (эффекту, ожидаемому к концу занятия)
 - психотерапевтический тренинг
 - тренинг личностного роста
 - обучающий
 - организационный
2. По конкретным задачам
3. По типу объекта психологического воздействия
 - индивидуальная работа
 - работа с искусственно собранной экспериментальной группой
 - работа с естественной группой
 - работа с организацией
4. По числу участников

- аутотренинг
 - индивидуальный
 - групповой
5. По количеству тренеров
- без тренера
 - с одним тренером
 - с несколькими тренерами
 - с «искусственным» тренером
6. По времени
- кратковременный
 - цикловидный
 - многоразовый
 - долговременный
 - длительный
7. По типу управления
- стратегический подход: директивный; недирективный
 - стиль руководства: авторитарный; демократический; популистский
8. По техническому обеспечению
- с аппаратурой
 - без аппаратуры
9. По составу объекта воздействия
- однородность: работа с однородной группой; работа с неоднородной группой
 - возраст: детские; взрослые
 - пол: женские; мужские; смешанные
 - по степени знакомства участников: незнакомые; слабо знакомые; хорошо знакомые

-по состоянию психологического здоровья: здоровые; психические расстройства в пределах медицинской нормы; работа с пациентами

10. По специфике структуры группы

-по внутренним связям: семейные отношения; межличностные отношения; профессиональные тренинги; тренинги с лечебными группами; с неспецифическими группами.

-по внешним связям: открытые; закрытые

Для продуктивности тренингового занятия необходимо использовать ведущие принципы, которые позволяют правильно и адекватно выстраивать поведение и общение участников проводимого тренинга. Рассмотрим данные ведущие принципы [24]:

1. Общение по принципу «здесь и сейчас».

Суть принципа заключается в том, что каждому участнику группы предоставляется возможность глубокого, всестороннего исследования конкретного, «единичного» случая своего собственного пребывания в группе и той конкретной психической реальности, которая вокруг него разворачивается в виде вполне конкретных проявлений реально данных людей и групповых процессов.

2. Принцип персонификации высказываний.

Заключается в том, что участники высказываются только от своего лица, выражают собственную позицию, а не от лица всей группы.

3. Принцип конфиденциальности.

Полученная личностная информация участниками группы от других участников должна оставаться в рамках тренинговой группы. Соблюдение данного правила обеспечивает атмосферу психологической безопасности и открытости в тренинговой группе.

4. Правило распорядка групповых занятий.

Важно договориться о времени начала и конца занятий на протяжении всех дней тренинга и о перерывах. Обычно называют длительность обеденного перерыва, но не говорят точное время его начала: перерыв в работе должен быть логичным.

5. Принцип активности участников.

Активность как норма поведения в тренинге подразумевает реальную «включенность» в интенсивное групповое взаимодействие каждого члена группы.

6. Принцип доверительного и открытого общения.

Суть принципа заключается в том, что участникам необходимо высказывать свои реальные мысли, чувства, а не те, которые, как он думает, могут понравиться другим участникам группы.

7. Принцип партнерского или субъект-субъектного общения

Характеризуется равенством психологических позиций участников, признанием ценности личности другого человека, принятием во внимание его интересов, стремлением к соучастию, к сопереживанию, к безусловному принятию друг друга.

8. Правило не оценивать и не давать советов.

Подразумевает запрет на использование оценивающих высказываний, например, «Мне не нравится, как ты поступил в той ситуации» или «Я бы посоветовал тебе...»

9. Принцип исследовательской позиции участников.

Предполагает создание в ходе тренинга таких ситуаций, в которых участникам приходится самим решать проблемы, открывать уже известные психологии закономерности взаимодействия и общения людей.

10. Правило сказать «стоп».

Заключается в том, что, если участник чувствует дискомфорт от предложенного упражнения или вопроса, он имеет право сказать «стоп», тем самым отказаться от его выполнения.

11. Принцип оптимизации познавательных процессов в условиях общения.

Общение является важнейшей детерминантой познавательных процессов на всех уровнях. В условиях общения их эффективность и динамика существенно отличаются от тех, которые характеризуют эти процессы в условиях изолированной деятельности.

12. Принцип объективации поведения.

Предполагает перевод поведения участников в начале занятий с импульсивного уровня на объективированный уровень (уровень осознания), на котором оно поддерживается на протяжении занятий.

Отечественный психолог В.Ю. Большаков [8], обобщая опыт многих тренеров-психологов, выделяет 4 (четыре) стадии развития тренинговой группы:

- 1) стадия знакомства участников группы друг с другом и тренером;
- 2) стадия агрессии (фрустрационная);
- 3) стадия устойчивой работоспособности;
- 4) стадия распада группы (умирание) или стадия прощания.

При реализации программы именно с участниками младшего подросткового возраста необходимо учитывать некоторые особенности ее проведения. Например, в работе с младшими подростками следует делать акцент на пробуждении интереса к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, особенностей характера и пр. Этот возраст является благоприятным временем для работы над развитием и укреплением у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства [54].

Обоснованием необходимости использования занятия с элементами тренинга в работе с детьми младшего подросткового возраста является то, что упражнения, включенные в тренинг, имеют элемент игры. По этой причине подростки будут более включены в работу, воспринимая это не как обучающий процесс, а как игровую деятельность. Для подростка важно

научиться самостоятельно справляться со своими внутренними страхами, почувствовать свою близость и единение с другими людьми, выявить и развить свои наиболее полезные качества и стороны характера. И особенно детские психологические занятия для младших школьников и младших подростков необходимы тем детям, которые уже имеют некоторые проблемы эмоционального плана, такие как повышенная агрессивность, замкнутость или ранимость.

Для детей и подростков, особенно для тех, кто имеет психологические проблемы и внутренние барьеры, безусловно, очень важно участие в детских психологических занятиях с элементами тренинга. И в силу возраста, как правило, лучше всего для детей подходят игровые методы проведения тренингов. Игра позволяет ребенку или подростку временно забыть о многих своих проблемах и вести себя более открыто и раскованно на время занятий, что способствует более быстрой адаптации. Играя вместе друг с другом, дети становятся более сплоченными и открытыми, и положительный эмоциональный фон не может не способствовать разрешению многих их проблем и правильному развитию подростка как личности.

Планируемый нами комплекс занятий с элементами тренинга можно определить, как тренинг личностного роста, направленный на работу с искусственно собранной экспериментальной группой, тренинг групповой направленности, с одним тренером, многоуровневый, с демократическим стилем руководства. Рассчитывается реализация всех необходимых принципов тренинговых занятий для повышения уровня продуктивности проводимых занятий.

Таким образом, тренинг – активная групповая форма обучения с целью развития способностей, разных психических структур и личности в целом. Психологический тренинг имеет свои особенности: повышенная активность участников, игровой вид деятельности, направленность на обучение, систематическая рефлексия, групповая форма проведения. Выделяют четыре

группы тренинга в зависимости от их направленности. Существуют различные виды тренингов, которые определяются поставленными целями и задачами. Была рассмотрена история формирования тренинга, как вида психологического воздействия. Следует отметить, что в настоящее время такие занятия обширно распространены и достаточно востребованы. Для высокого уровня продуктивности на тренинговых занятиях следует вводить обязательные правила (принципы), которым необходимо следовать каждому участнику. Занятия с элементами тренинга следует проводить уже в детском возрасте, с теми детьми, у которых наблюдаются психологические нарушения.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Изучив теоретическую литературу, мы можем подвести следующие итоги.

Младший подростковый возраст является переходным. О нем говорят, как о периоде повышенной эмоциональности, возбудимости, частой смены настроения. Границы младшего подросткового устанавливаются от 10-11 до 13-14 лет. Обобщая результаты теоретического анализа психологических особенностей младшего подросткового возраста, стоит выделить ключевые проблемные вопросы данного возраста: периодическая смена эмоциональных реакций, переход на новый уровень самосознания, дефицит способностей к самопониманию, неустойчивость самооценки, слабый уровень адаптационных функций, отсутствие навыков конструктивного общения. Психологические особенности личности данного возраста говорят о противоречивости и зависимости от внешних и внутренних обстоятельств, что безусловно может оказывать влияние на воспитание культуры поведения. Это свидетельствует о необходимости оказания психолого-педагогической поддержки и контроля регулятивной направленности с целью воспитания культуры в разных аспектах ее понимания в условиях общеобразовательной организации.

Понятие самовосприятия – это процесс ориентации человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми. Анализ феномена «самовосприятие» в современных исследованиях позволяет утверждать, что образ позитивный самого себя является основой и основным пусковым механизмом в самоактуализации личности во всех сферах жизнедеятельности. Самовосприятие способствует достижению внутренней согласованности личности (достижение идентичности), определяет интерпретацию и анализ индивидуального опыта личности и выступает источником ожиданий (формирование системы притязаний). Рассмотрены различные классификации видов самовосприятия,

например, Я-реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное. Отмечается, что внутренний образ себя складывается еще в раннем детстве, на основании оценки окружающих (когда психика наиболее уязвима к любым комментариям), но по мере взросления влияние чужого мнения становится незаметно, поскольку приоритетным остается сформированный ранее образ себя. Теория самовосприятия говорит о том, что человек выстраивает собственный образ не благодаря самоанализу, а благодаря наблюдению за собственными поступками и деятельностью, а выводы производятся на основании сопоставления полученной информации с поведением других людей.

Социальная сеть – это веб-сайт, контентом которого управляют участники данного сайта. Социальные сети в настоящее время занимают большую часть человеческого времени и человеческих мыслей, что можно вызвать психологическую зависимость. Следует отметить, что социальная сеть и публикуемый в ней контент может влиять на психику индивида, как положительно, так и отрицательно. В настоящее время абсолютно любой человек имеет доступ к социальным сетям. Для этого достаточно доступа к сети Интернет, электронный девайс (планшет, смартфон, компьютер) и в большинстве случаев – зарегистрированный профиль. Сегодня социальные сети занимают значимое место в жизни человечества. Каждый день большинство людей посещают социальные сети, чтобы контактировать с окружением или незнакомыми людьми; заниматься продвижением своих аккаунтов; для просмотра образовательного, просвещающего или развлекательного контента. Нами были рассмотрены особенности социальных сетей, их классификация и функции. Целесообразно будет отметить, что социальные сети имеют как достоинства (анонимность, добровольность контактов, доступность различной информации и др.), так и недостатки (недостоверная или вредоносная информация, эгокастинг, трата большого количества времени и др.). Были рассмотрены результаты эксперимента,

направленного на выявление уровня зависимости от социальных сетей у младших и старших подростков. И так же был рассмотрен феномен «бегство в мир Интернета».

На основании анализа теоретического материала, мы можем сказать, что тренинг – активная групповая форма обучения с целью развития способностей, разных психических структур и личности в целом. Психологический тренинг имеет свои особенности: повышенная активность участников, игровой вид деятельности, направленность на обучение, систематическая рефлексия, групповая форма проведения. Выделяют четыре группы тренинга в зависимости от их направленности. Существуют различные виды тренингов, которые определяются поставленными целями и задачами. Была рассмотрена история формирования тренинга, как вида психологического воздействия. Следует отметить, что в настоящее время такие занятия обширно распространены и достаточно востребованы. Для высокого уровня продуктивности на тренинговых занятиях следует вводить обязательные правила (принципы), которым необходимо следовать каждому участнику. Занятия с элементами тренинга следует проводить уже в детском возрасте, с теми детьми, у которых наблюдаются психологические проблемы.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМОВОСПРИЯТИЕ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Диагностический инструментарий для выявления особенностей самовосприятия у младших подростков

Целью констатирующего эксперимента является исследование влияния социальных сетей на самовосприятие младшего подростка.

В качестве рабочей гипотезы выступало предположение о том, что существует связь между использованием младшими подростками социальными сетями и уровнем развития самовосприятия, а именно: чем больше времени младшие подростки проводят в социальных сетях, тем хуже показатели развития их самовосприятия.

На основе проанализированной литературы мы выделили критерии, которые, на наш взгляд, могут дать объективную оценку самовосприятия. К таким критериям относятся:

- 1) самооценочный;
- 2) рефлексивный;
- 3) мотивационный;
- 4) отношение к неудачам.

Каждый из выделенных критериев может быть представлен тремя уровнями. Описание уровней представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Критерии и уровни развития самовосприятия

Критерий	Уровни развития самовосприятия			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Самооценочный	Подросток не умеет объективно оценивать собственные	Подросток отличается адекватной самооценкой, хорошо понимает,	Подросток отличается устойчиво высокой самооценкой,	Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн

	<p>притязания и достижения, самооценка либо заниженная, либо излишне высокая. Цели, которые подросток ставит перед собой либо слишком ничтожны, в сравнении с его возможностями, либо, напротив, чрезмерно трудны. Отношение к себе, в целом, либо негативное, либо излишне позитивное, не критичное.</p>	<p>к чему он способен, и каковы его фактические достижения. Отношение к себе, в целом, положительное, достаточно критичное. Большинство целей, которые ставит перед собой подросток, по степени сложности в пределах его возможностей. Стремления ставить перед собой более высокие цели не наблюдается.</p>	<p>хорошо понимает, к чему он способен, и каковы его фактические достижения. Отношение к себе положительное, критичное. Стремится ставить перед собой достаточно трудные цели и предпринимает усилия для их достижения.</p>	<p>(модификация А.М. Прихожан)</p>
<p>Рефлексивны й</p>	<p>Подросток не обладает способностью к самоанализу своей деятельности, не улавливает причинно-следственные связи, выводы относительно всех происходящих с ним событий доступны на уровне их разьяснения взрослым, не задумывается о том, как совершаемые им</p>	<p>Подросток, в целом, обладает способностью к самоанализу своей деятельности, понимает очевидные причинно-следственные связи, способен при помощи взрослого делать аргументированные выводы относительно некоторых происходящих с ним событий, периодически учитывает опыт прошлого при</p>	<p>Подросток обладает ярко выраженной способностью к самоанализу своей деятельности, хорошо понимает причинно-следственные связи, способен делать аргументированные выводы относительно всех происходящих с ним событий, умеет планировать</p>	<p>Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)</p>

	действия могут отразиться на нём в будущем.	планировании действий на будущее.	собственную деятельность на будущее с учётом результатов самоанализа.	
Мотивационный	Мотивационный полюс характеризуется либо ярко выраженной ориентацией на неудачу, либо неявной выраженностью с тенденцией к неудаче, либо полной неопределённостью	Мотивационный полюс характеризуется неявной выраженностью с тенденцией к успеху	Мотивационный полюс характеризуется ярко выраженной ориентацией на успех	Мотивация успеха и боязнь неудачи (А.А. Реан)
Отношение к неудачам	Подросток обладает ярко выраженным стремлением избегать неудач. Неудачи воспринимаются им болезненно, они дезориентируют подростка.	Подросток достаточно адекватно оценивает неудачи как возможный исход осуществляемой им деятельности, однако в ряде случаев старается их избегать.	Подросток спокойно воспринимает неудачи, они не способны его дезориентировать. Стремления избежать неудач не наблюдаются.	Мотивация на избегание неудач (Опросник Т. Элерса)

Охарактеризуем диагностический инструмент, который был подобран для исследования особенностей самовосприятия младших подростков.

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Представляет собой психодиагностический инструмент, предназначенный для изучения самооценки испытуемого. В модификации А.М. Прихожан содержатся такие шкалы: здоровье, ум/способности, характер,

авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками/умелые руки, внешность, уверенность в себе. Испытуемому выдается готовый бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой. В инструкции испытуемому предлагается черточкой отметить своё местоположение на шкале, а крестиком – тот уровень развития качества, при котором он бы мог ощутить гордость за себя.

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (например, 54 мм соответствует 54 баллам).

Последовательность действий:

- 1) По каждой из шести шкал определить:
 - уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
 - высоту самооценки – от «0» до знака «-»;
 - значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

- 2) Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

2. Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева).

Цель методики – измерение степени развития такого личностного свойства, как рефлексивность.

Опросник состоит из 27 пунктов, ответы на которые формируются по 7-балльной шкале Ликкерта: 1 – абсолютно неверно; 2 – неверно; 3 – скорее, неверно; 4 – не знаю; 5 – скорее, верно; 6 – верно; 7 – совершенно верно.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчёт сырых баллов

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно неверно	1 балл	7 баллов
Неверно	2 балла	6 баллов
Скорее неверно	3 балла	5 баллов
Не знаю	4 балла	4 балла
Скорее верно	5 баллов	3 балла
Верно	6 баллов	2 балла
Совершенно верно	7 баллов	1 балл

Баллы распределяются следующим образом:

- В прямых значениях: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25.
- В обратных значениях: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23.

Перевод в стены:

Сырые баллы	до 80	100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172 и выше
Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности.

Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности.

Показатели, меньшие 4-х стенов – свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

3. Мотивация успеха и боязнь неудачи (А.А. Реан)

Цель методики – оценка ведущего мотива поведения и деятельности: желания добиться успеха или избежать неудачи. Предпочтением одного из этих двух вариантов во многом и определяется уровень притязаний – готов ли человек ставить перед собой трудные задачи, чтобы переживать значимый

успех, или же выбирает цели поскромнее, лишь бы не испытать разочарования.

Испытуемому предлагается 20 утверждений. Нужно согласиться или не согласиться с каждым из них.

Обработка результатов: согласие («да») с утверждениями 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 – по 1 баллу за каждое совпадение; несогласие («нет») с утверждениями 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17 – по 1 баллу за каждый ответ «нет» по этим пунктам.

Интерпретация:

– от 1 до 7 баллов включительно – более выражен страх неудачи;

– от 8 до 13 баллов включительно – определенной тенденции не выявлено, но 8-9 баллов говорят о том, что имеется тенденция к избеганию неудач, а 12—13 – о том, что имеется тенденция к достижению успеха.

– от 14 до 20 баллов включительно – более выражено стремление к достижению успеха;

4. Мотивация на избегание неудач (Опросник Т. Элерса)

Цель применения методики – определение степени ориентированности личности на использование в деятельности и поведении защитной стратегии избегания неудач.

Испытуемому предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке нужно выбрать только одно из трех слов, которое наиболее точно его характеризует.

Ключ к опроснику Т. Элерса.

Расчет значений: начисляется по 1 баллу за следующие ответы, приведенные в ключе (первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1 /2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный»). Другие выборы баллов не получают. 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2;

13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите. От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации; свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Для итоговой оценки уровня развития самовосприятия необходимо обобщить сведения по каждому из критериев и привести их к общему знаменателю. Исходя из описания методик, каждая из которых предусматривает собственную количественную оценку результатов, очевидно, что использование исходных балльных оценок в нашем случае для подведения итогов невозможно, так как высокие и низкие баллы могут иметь обратное значение. Так, например, при диагностике критерия «Отношение к неудачам» высокие баллы будут соответствовать низкому уровню проявления этого параметра самовосприятия. То же самое можно сказать и о диагностике самооценки, где чрезмерно высокие показатели тоже соответствуют низкому уровню проявления этого параметра самовосприятия. В отношении остальных методик также имеется ряд сходных нюансов. В этой связи нам необходимо введение собственной балльной оценки, которая позволит обобщить эмпирические данные по всем диагностируемым параметрам проявления самовосприятия.

Низкий уровень выраженности каждого критерия будем оценивать в 1 балл, средний – в 2 балла, высокий уровень – в 3 балла. Соответственно, итоговая оценка уровня развития самовосприятия может варьировать от 0 до 8 баллов. Произведём уровневую градацию следующим образом:

- от 4 до 7 баллов – низкий уровень развития самовосприятия;
- от 8 до 10 баллов – средний уровень развития самовосприятия;
- от 11 до 12 баллов – высокий уровень развития самовосприятия.

Формулировки темы и цели настоящего исследования предполагают также выявления особенностей использования младшими подростками социальных сетей. Ввиду отсутствия специального стандартизованного диагностического инструментария для этих целей, возникла объективная необходимость в разработке авторской анкеты.

Цель анкетирования – оценка уровня пользования младшими подростками социальными сетями.

Как известно, социальные сети на разных людей могут оказывать разное воздействие. Для одних они становятся полезным ресурсом, позволяющим развиваться, для других – просто местом общения с другими людьми, а для кого-то и вовсе вредным для психологического здоровья способом бесцельного времяпрепровождения. Для достижения цели исследования нам необходимо понимать, насколько полезным или, напротив, бесполезным, конструктивным или деструктивным является пользование детьми социальными сетями.

Анкета содержит 10 вопросов, их перечень представлен в Приложении А.

Проверка рабочей гипотезы предполагает использование метода ранговой корреляции Ч. Спирмена. Следовательно, анализ результатов анкетирования должен предусматривать количественную оценку ответов на каждый из поставленных вопросов. Схема обработки и интерпретации результатов анкетирования представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Схема обработки и интерпретации результатов анкетирования

Формулировка вопроса	Качественные характеристики ответов и количественная оценка		
	1 балл	2 балла	3 балла
1. В каких социальных сетях ты проводишь свободное время?	В списке выбранных соцсети с, преимущественно, развлекательным	В списке выбранных соцсети со смешанным контентом, объединяющим	В списке выбранных соцсети со смешанным контентом, объединяющим

	контентом, не несущим смысловой нагрузки (TikTok, Instagram)	познавательные и развлекательные паблики, сообщества, которые используются, преимущественно, для общения (Вконтакте, Telegram)	познавательные и развлекательные паблики, сообщества, которые могут использоваться для саморазвития учёбы и общения (Twitter, YouTube, Twitch, Pinterest)
2. В какой социальной сети ты проводишь больше времени?	В списке предпочитаемых соцсети с, преимущественно, развлекательным контентом, не несущим смысловой нагрузки (TikTok, Instagram)	В списке предпочитаемых соцсети со смешанным контентом, объединяющим познавательные и развлекательные паблики, сообщества, которые используются, преимущественно, для общения (Вконтакте, Telegram)	В списке предпочитаемых соцсети со смешанным контентом, объединяющим познавательные и развлекательные паблики, сообщества, которые могут использоваться для саморазвития учёбы и общения (Twitter, YouTube, Twitch, Pinterest)
3. Сколько часов в день ты проводишь в компьютере //телефоне?	Более 2 часов	Не более 2 часов	Не более 1 часа
4. Заметил ли ты в себе какие-либо изменения под влиянием социальных сетей? Научился ли ты чему-то хорошему?	Отрицательный ответ («Нет»), обозначающий либо не критичность к себе, либо недостаточность рефлексивности	Односложный утвердительный ответ («Да»)	Утвердительный ответ («Да») с содержательными пояснениями (перечислением произошедших изменений, приобретённых новых знаний, умений)
5. Как ты думаешь, повлияло ли	Отрицательный ответ («Нет»),	Утвердительный ответ («Да») с	Утвердительный ответ («Да») с

<p>времяпрепровождение в интернете на состояние твоего здоровья? Зрение, осанка, эмоциональность: стал ли ты более/менее сдержанным?</p>	<p>обозначающий не критичность к своему физическому и психологическому здоровью</p>	<p>указанием негативных аспектов влияния, обозначающий достаточную критичность к своему здоровью, умение видеть и осознавать влияние соцсетей на здоровье при наличии только негативного результата такого влияния</p>	<p>указанием и негативных, и позитивных аспектов влияния, обозначающий достаточную критичность к своему здоровью, умение видеть и осознавать влияние соцсетей на здоровье при наличии положительных и отрицательных результатов такого влияния</p>
<p>6. Влияет ли просмотренный контент на твоё настроение?</p>	<p>Утвердительный ответ («Да»)</p>	<p>Неопределённый ответ («Не знаю»), означающий, что респондент критичен к своему эмоциональному состоянию, но не может с уверенностью сказать о том, оказывает ли влияние контент соцсетей на настроение</p>	<p>Отрицательный ответ («Нет»), означающий, что респондент критичен к своему эмоциональному состоянию, и это состояние не зависит от контента соцсетей</p>
<p>7. Как вы можете выразить себя в социальных сетях?</p>	<p>Ответы типа «Никак», «Не знаю» и т.п.</p>	<p>Односложные ответы типа «Хорошо», «По способности» и т.д.</p>	<p>Ответы типа «Хорошо», «По способностям» и т.д. с пояснениями, дающими представление о том, что респондент имеет в виду</p>
<p>8. Как вы представляете себя в социальных сетях?</p>	<p>Указано вымышленное имя (страница фейковая без возможности</p>	<p>Указаны реальное и вымышленное имя, или только вымышленное, но</p>	<p>Указано реальное имя, позволяющее идентифицировать пользователя</p>

	идентификации), или бессодержательные ответы типа «Никак», «Нормально» и т.п.	пользователь может быть идентифицирован по параметрам страницы (реальная дата рождения, место учёбы и т.д.)	соцсети человеком
9. Много ли друзей у вас в интернете? О чем вы общаетесь?	Утвердительный ответ («Да») или отрицательный ответ («Нет») без пояснений относительно тематики общения	Утвердительный ответ («Да») с пояснениями относительно тематики общения	Отрицательный ответ («Нет») с пояснениями относительно тематики общения
10. Есть ли такое общение у вас в реальной жизни?	Отрицательный ответ («Нет»)	Утвердительный ответ с оговоркой о том, что реального общения меньше, чем общения в сети	Утвердительный ответ («Да»)

Первый и второй вопросы анкеты предусматривают выбор нескольких вариантов ответа, поэтому при анализе ответов высчитывается средний балл.

Общее количество набранных баллов может варьировать от 10 до 30. уровневая градация такова:

- от 10 до 16 баллов – низкий уровень;
- от 16 до 25 баллов – средний уровень;
- от 26 до 30 баллов – высокий уровень.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №157. В нём приняли участие 30 младших подростков, обучающихся 5 класса.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Анализ результатов исследования начнём с тех данных, которые были получены в ходе изучения самовосприятия младших подростков. Количественные данные по всем используемым методикам представлены в таблицах 3-6 в Приложении Б, сводная таблица количественных данных (таблица 7) – в Приложении В.

Обобщённые данные диагностики самовосприятия представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Обобщённые данные диагностики самовосприятия

Параметры оценки	Результаты диагностики, чел.		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Уровень общей самооценки	15	7	8
Рефлексивность	23	7	0
Наличие мотивации к достижениям	9	13	8
Отношение к неудачам	5	22	3

На рисунке 2 показано долевое распределение младших подростков по уровням общей самооценки.

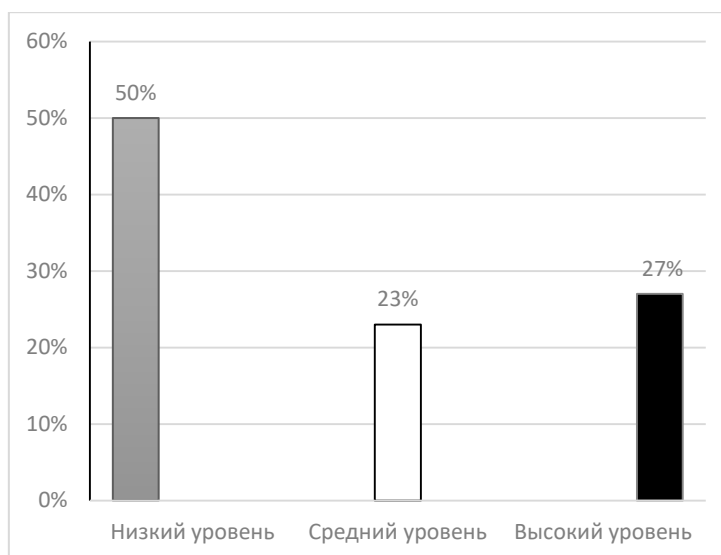


Рис. 2. Распределение младших подростков по уровням общей самооценки

Как видно из рисунка 2, низкий уровень самооценки присущ половине (50%) младших подростков. У 23% участников исследования средний уровень развития самооценки. 27% младших подростков продемонстрировали высокий уровень самооценки.

На рисунке 3 показано долевое распределение младших подростков по уровням рефлексивности.

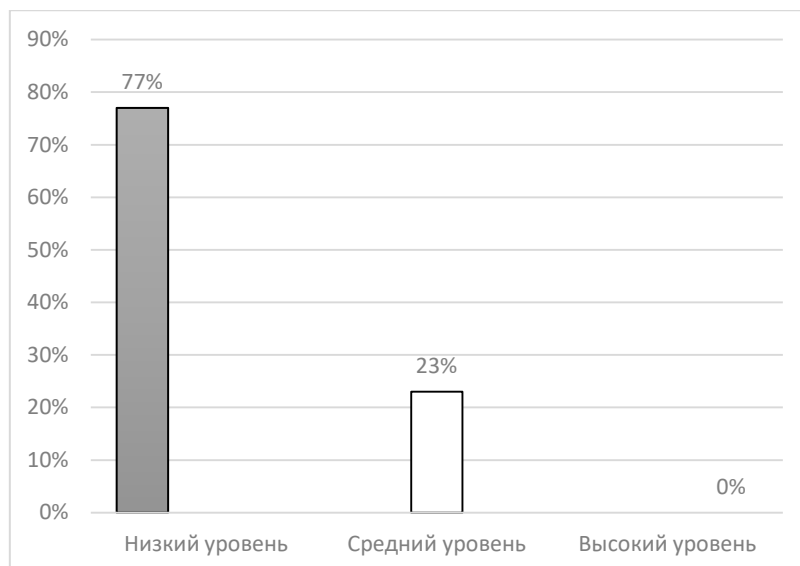


Рис. 3. Распределение младших подростков по уровням рефлексивности

Исходя из тех сведений, которые отображены на рисунке 3, мы можем сделать вывод о том, что подавляющему большинству (77%) младших подростков присущ низкий уровень рефлексивности. Остальные участники исследования (23%) продемонстрировали средний уровень развития рефлексивности.

На рисунке 4 показано долевое распределение младших подростков по степени выраженности мотивации к достижениям.

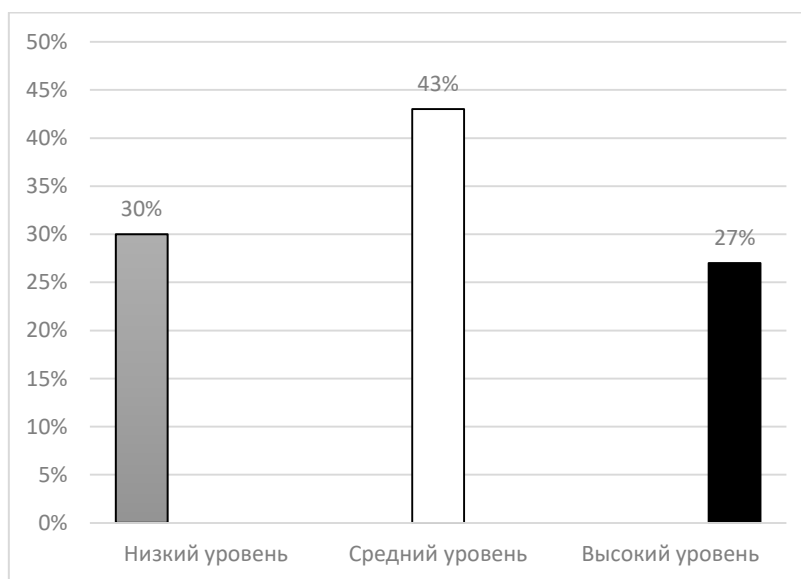


Рис. 4. Распределение младших подростков по наличию мотивации к достижениям

Низкий уровень мотивации к достижениям свойственен третьей части (30%) младших подростков, принявших участие в исследовании. Средний уровень выраженности мотивации к достижениям присущ 43% младших подростков. Наименьшую долю (27%) составляют младшие подростки с высоким уровнем мотивации к достижениям.

На рисунке 5 показано распределение младших подростков по параметру отношения к неудачам.

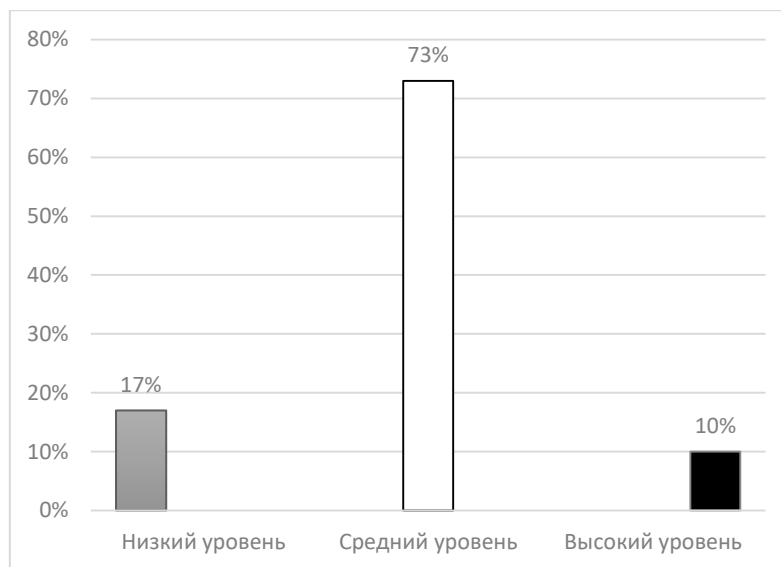


Рис. 5. Распределение младших подростков по отношению к неудачам

Низкий уровень адекватного восприятия неудач продемонстрировали 17% испытуемых. Большинство (73%) младших подростков обладает средним уровнем развития адекватного отношения к неудачам. Наименьшую долю (10%) составляют младшие подростки, которые не боятся неудач, воспринимают их спокойно.

Итоговое распределение младших подростков по уровням развития самовосприятия показано на рисунке 6.

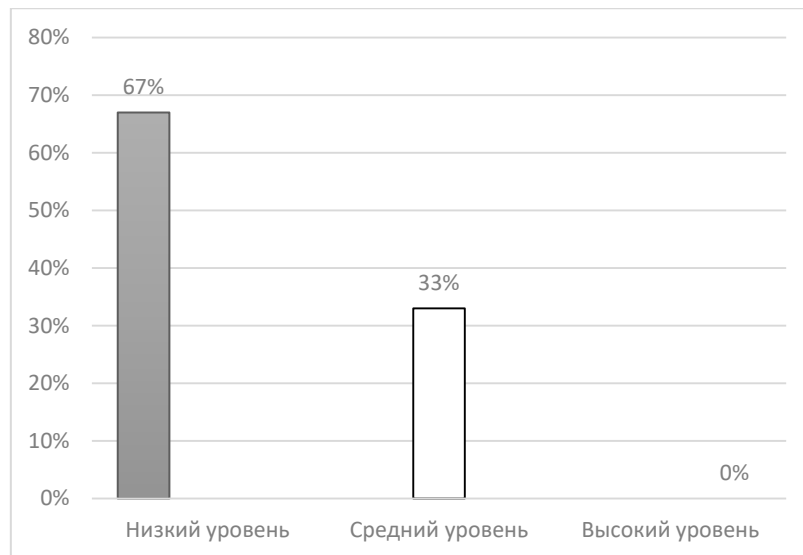


Рис. 6. Итоговое распределение младших подростков по уровням развития самовосприятости

По всей совокупности эмпирических данных, отражающих объективные характеристики самовосприятости, большинство (67%) младших подростков относится к категории детей с низким уровнем развития самовосприятости. Остальные младшие подростки (33%) обладают средним уровнем развития самовосприятости.

Рассмотрим сведения, характеризующие уровень использования младшими подростками социальных сетей. Количественные данные представлены в таблице 9 в Приложении Г.

Долевое распределение младших подростков по уровням пользования социальными сетями показано на рисунке 7.

Основная масса (60%) младших подростков демонстрирует средний уровень пользования социальными сетями, остальная часть (40%) – низкий уровень.

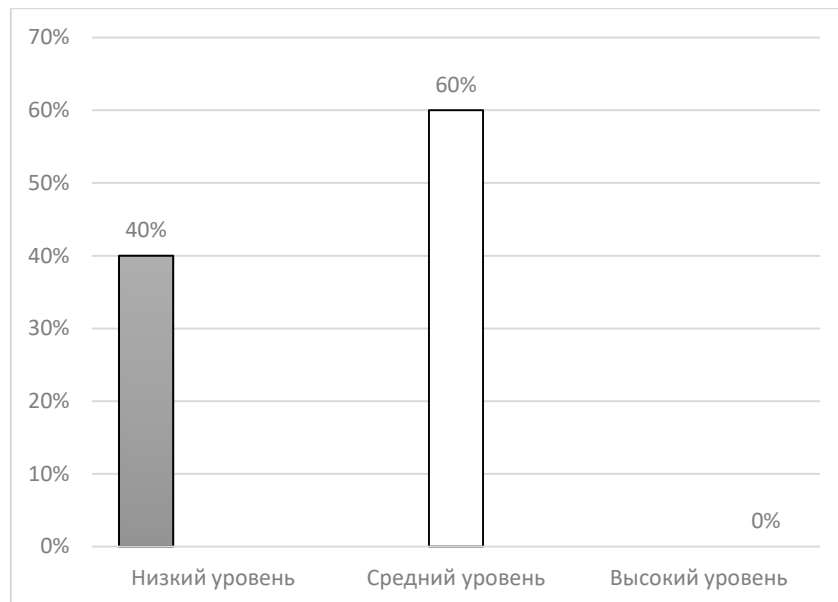


Рис. 7. Распределение младших подростков по уровням пользования социальными сетями

Для проверки выдвинутой гипотезы количественные данные были подвергнуты математической обработке с применением коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена. В качестве независимой переменной выступили показатели пользования социальными сетями, в качестве зависимой переменной – итоговые показатели развития самовосприятия. Расчёты осуществлялись в автоматическом режиме с применением специального электронного скрипта, представлено в приложении Д.

Результат автоматического расчёта коэффициента ранговой корреляции:
 $r = -0.0506$.

Отрицательное значение коэффициента ранговой корреляции указывает на обратную связь, следовательно, чем больше времени младшие подростки проводят в социальных сетях, и чем более бесполезно это времяпрепровождение, тем хуже показатели развития их самовосприятия.

2.3. Занятия с элементами тренинга для повышения уровня самовосприятия у младших подростков

Основываясь на результатах проведенной нами диагностики, можно сделать вывод о низком уровне самовосприятия у большинства испытуемых. Из данного заключения следует, что занятие с элементами тренинга с подростками должно быть направлено на повышение уровня самовосприятия.

Нами был разработан комплекс специальных занятий с элементами тренинга, который обогащен игровыми упражнениями, ориентированными на самовосприятие, формирование позитивной Я-концепции, формирование любви к себе, самоконтроль отрицательных чувств и эмоций.

Цель комплекса специальных занятий – повышение уровня самовосприятия, формирование адекватной самооценки и саморазвитие личности путем принятия себя и своих недостатков.

Задачи:

- Анализ образа собственного «Я»
- Развитие рефлексии, получение опыта понимания своего внутреннего мира.
- Восприятие себя через восприятие своего внешнего облика, принятие своего внешнего облика.
- Формирование мотивации на работу с собственными недостатками, как на способ саморазвития личности.
- Повышение уровня коммуникации участников занятий.

Ожидаемый результат: снижаемый риск появления отклоняющегося поведения зависит от уровня психологического дискомфорта, а также формирование навыков самовоспитания, появление и развитие адекватной самооценки и развитие коммуникативных способностей.

Планируется проводить одно занятие в неделю. Каждое занятие рассчитано на 40-50 минут, в связи с учетом возрастных особенностей участников младшего подросткового возраста.

Структура занятий представляет собой комплекс последовательных этапов, объединенных конкретной темой: подготовительный этап, направленный на установление комфортной и располагающей к коллективной деятельности атмосферы; основной этап, в который входят основные практические упражнения; завершающий этап, направленный на рефлекссию занятия.

Нами был разработан комплекс занятий, направленный на повышение уровня самовосприятия, выработку адекватной самооценки, способствование развитию у младших подростков рефлексии и формирование позитивной Я-концепции, самоуважению и самопринятию.

В процессе создания, представленного в приложении Е, комплекса упражнений, мы опирались на известные упражнения, взятые из доступных интернет-источников [63, 44, 1].

Таблица 4.

Цели и этапы занятия с элементами тренинга

№	Тема занятия	Цель	Этап
1	«Знакомство»	раскрытие личности участников и создание доверительной атмосферы в группе	Вводный
2	«Я это Я»	выделение определяющих факторов и особенностей личности, как индивида	Вводный
3	«Я в зеркале»	формирование адекватного восприятия собственной внешности	Основной
4	«Какой я на самом деле?»	активизация процесса рефлексии	Основной
5	«Мое поведение»	коррекция и формирование в процессе занятия более уверенного поведения	Основной

6	«Я и моя уверенность»	формирование у участников уверенности в себе.	Основной
7	«Вселенная моих чувств и эмоций»	помощь в развитии самоконтроля собственных негативных чувств и эмоций	Основной
8	«Мои ценности»	формирование позитивных ценностей обучающихся.	Основной
9	«Будь собой»	повышение уровня самопринятия посредством положительных качеств	Основной
10	«Я-центр»	помощь в самоориентировании	Заключительный

Таким образом, мы считаем, что данный комплекс занятий с элементами тренинга, разработанный на основе результатов проведенного нами эксперимента, результативно способствует формированию более высокого уровня самовосприятия у обучающихся младшего подросткового возраста, так как затрагивает значимые аспекты для формирования позитивного самовосприятия.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

Целью констатирующего эксперимента является исследование влияния социальных сетей на самовосприятие младшего подростка.

В качестве рабочей гипотезы выступало предположение о том, что существует связь между использованием младшими подростками социальными сетями и уровнем развития самовосприятия, а именно: чем больше времени младшие подростки проводят в соцсетях, тем хуже показатели развития их самовосприятия.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №157. В нём приняли участие 30 младших подростков, обучающихся 5 класса.

В соответствии с выделенными критериями оценки уровня самовосприятия (самооценочный, рефлексивный, мотивационный, отношение к неудачам) в младшем подростковом возрасте подобраны методики ее изучения: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева), мотивация успеха и боязнь неудачи (А.А. Реан), мотивация на избегание неудач (Опросник Т. Элерса) и разработана авторская анкета о пользовании социальными сетями в соответствии с темой настоящего исследования.

В ходе проведения и анализа полученных данных, мы выявили, что низкий уровень самооценки присущ половине младших подростков, подавляющему большинству испытуемых свойствен низкий уровень рефлексивности, уровень выраженности мотивации к достижениям у младших подростков большинства подростков средний, большая часть опрошенных младших подростков обладает средним уровнем развития адекватного отношения к неудачам. После анализа проведенного анкетирования с разработанной авторской анкетой, мы получили отрицательное значение. Отрицательное значение коэффициента ранговой корреляции указывает на

обратную связь, следовательно, чем больше времени младшие подростки проводят в социальных сетях, и чем более бесполезно это времяпрепровождение, тем хуже показатели развития их самовосприятия.

В ходе исследования, выяснилось, что у большинства испытуемых наблюдается низкий уровень самовосприятия, в следствии чего нами был разработан комплекс занятий с элементами тренинга для повышения уровня самовосприятия у младших подростков.

Выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основании вышеизложенного материала по теме работы, необходимо сделать следующие выводы:

Младший подростковый возраст является переходным. О нем говорят, как о периоде повышенной эмоциональности, возбудимости, частой смены настроения. Границы младшего подросткового устанавливаются от 10-11 до 13-14 лет. Обобщая результаты теоретического анализа психологических особенностей младшего подросткового возраста, стоит выделить ключевые проблемные вопросы данного возраста: периодическая смена эмоциональных реакций, переход на новый уровень самосознания, дефицит способностей к самопониманию, неустойчивость самооценки, слабый уровень адаптационных функций, отсутствие навыков конструктивного общения. Психологические особенности личности данного возраста говорят о противоречивости и зависимости от внешних и внутренних обстоятельств, что безусловно может оказывать влияние на воспитание культуры поведения. Это свидетельствует о необходимости оказания психолого-педагогической поддержки и контроля регулятивной направленности с целью воспитания культуры в разных аспектах ее понимания в условиях общеобразовательной организации.

В данной работе анализировалось понятие самовосприятия – это процесс ориентации человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми. Анализ феномена «самовосприятие» в современных исследованиях позволяет утверждать, что образ позитивный самого себя является основой и основным пусковым механизмом в самоактуализации личности во всех сферах жизнедеятельности. Самовосприятие способствует достижению внутренней согласованности личности (достижение идентичности), определяет интерпретацию и анализ индивидуального опыта личности и выступает источником ожиданий (формирование системы притязаний). Рассмотрены различные классификации

видов самовосприятия, например, Я-реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное. Отмечается, что внутренний образ себя складывается еще в раннем детстве, на основании оценки окружающих (когда психика наиболее уязвима к любым комментариям), но по мере взросления влияние чужого мнения становится незаметно, поскольку приоритетным остается сформированный ранее образ себя. Теория самовосприятия говорит о том, что человек выстраивает собственный образ не благодаря самоанализу, а благодаря наблюдению за собственными поступками и деятельностью, а выводы производятся на основании сопоставления полученной информации с поведением других людей.

Социальная сеть – это веб-сайт, контентом которого управляют участники данного сайта. Социальные сети в настоящее время занимают большую часть человеческого времени и человеческих мыслей, что можно вызвать психологическую зависимость. Следует отметить, что социальная сеть и публикуемый в ней контент может влиять на психику индивида, как положительно, так и отрицательно. В настоящее время абсолютно любой человек имеет доступ к социальным сетям. Для этого достаточно доступа к сети Интернет, электронный девайс (планшет, смартфон, компьютер) и в большинстве случаев – зарегистрированный профиль. Сегодня социальные сети занимают значимое место в жизни человечества. Каждый день большинство людей посещают социальные сети, чтобы контактировать с окружением или незнакомыми людьми; заниматься продвижением своих аккаунтов; для просмотра образовательного, просвещающего или развлекательного контента. Нами были рассмотрены особенности социальных сетей, их классификация и функции. Целесообразно будет отметить, что социальные сети имеют как достоинства (анонимность, добровольность контактов, доступность различной информации и др.), так и недостатки (недостоверная или вредоносная информация, эгокастинг, трата большого количества времени и др.). Были рассмотрены результаты эксперимента,

направленного на выявление уровня зависимости от социальных сетей у младших и старших подростков. И так же был рассмотрен феномен «бегство в мир Интернета».

На основании анализа теоретического материала, мы можем сказать, что тренинг – активная групповая форма обучения с целью развития способностей, разных психических структур и личности в целом. Психологический тренинг имеет свои особенности: повышенная активность участников, игровой вид деятельности, направленность на обучение, систематическая рефлексия, групповая форма проведения. Выделяют четыре группы тренинга в зависимости от их направленности. Существуют различные виды тренингов, которые определяются поставленными целями и задачами. Была рассмотрена история формирования тренинга, как вида психологического воздействия. Следует отметить, что в настоящее время такие занятия обширно распространены и достаточно востребованы. Для высокого уровня продуктивности на тренинговых занятиях следуют вводить обязательные правила (принципы), которым необходимо следовать каждому участнику. Занятия с элементами тренинга следует проводить уже в детском возрасте, с теми детьми, у которых наблюдаются психологические проблемы.

После проведения теоретического анализа нами был проведен констатирующий эксперимент. Мы выделили критерии самовосприятия младших подростков (самооценочный, рефлексивный, мотивационный, отношение к неудачам) и подобраны диагностические методы: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева), мотивация успеха и боязнь неудачи (А.А. Реан), мотивация на избегание неудач (Опросник Т. Элерса) и разработана авторская анкета в соответствии с темой настоящего исследования.

В ходе проведения и анализа полученных данных, мы выявили, что низкий уровень самооценки присущ половине младших подростков,

подавляющему большинству испытуемых характерен низкий уровень рефлексивности, уровень выраженности мотивации к достижениям у младших подростков большинства подростков средний, большая часть опрошенных младших подростков обладает средним уровнем развития адекватного отношения к неудачам. После анализа проведенного анкетирования с разработанной авторской анкетой, мы получили отрицательное значение. Отрицательное значение коэффициента ранговой корреляции указывает на обратную связь, следовательно, чем больше времени младшие подростки проводят в социальных сетях, и чем более бесполезно это времяпрепровождение, тем хуже показатели развития их самовосприятия.

В ходе настоящего исследования, выяснилось, что у большинства испытуемых наблюдается низкий уровень самовосприятия, в следствие чего нами был разработан комплекс занятий с элементами тренинга для повышения уровня самовосприятия у младших подростков, который обогащен игровыми упражнениями, ориентированными на самовосприятие, формирование позитивной Я-концепции, формирование любви к себе, самоконтроль отрицательных чувств и эмоций.

Представленный комплекс состоит из десяти занятий, ориентированных на временной промежуток в 40-50 минут. Каждое занятие представляет собой совокупность последовательных этапов, объединенных конкретной темой: подготовительный этап, направленный на установление комфортной и располагающей к коллективной деятельности атмосферы; основной этап, в который входят основные практические упражнения; завершающий этап, направленный на рефлекссию занятия.

Итак, мы считаем, что в процессе написания работы цель исследования – достигнута, гипотеза подтвердилась, все задачи были решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авидон. И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг URL: <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (дата обращения 23.03.22).
2. Аронова Е.Ю., Бочаров А.В. Особенности самовосприятия профессионального развития педагогами-руководителями школьных организаций // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2018. № 4 (228). С. 106-112.
3. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки. М.: 2001. С. 5-8.
4. Бем Д. Терия самовосприятия. N.Y.: Academic Press. 1972. С. 1-62.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. М.: Прогресс. 1986. 422 с.
6. Битянова М.Р. Социальная психология. СПб.: Питер. 2008. 368 с.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Питер. 2008. 398 с.
8. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. СПб.: АО «Светоч». 1994. 316 с.
9. Большой психологический словарь. 3-е изд. Мещеряков Б.Г. [и др.] СПб.: Прайм-Еврознак. 2002. 632 с.
10. Варламова А.Я. Школьная адаптация подростков. Волгоград: Изд-во ВолГУ. 2001. 140 с.
11. Величковский Б.М. Когнитивная наука. Основы психологии познания: учебник. В 2 т. Т.1. М.: Юрайт. 2017. 448 с.
12. Винник В.Д. Социальные сети как феномен организации общества: сущность и подходы к использованию и мониторингу // Философия науки. – 2012. – №4 (55). – С. 110–126.

13. Восканян Н.Д. Арт-терапия как средство коррекции эмоциональных состояний и самовосприятия у воспитанников детского дома // Великая сила искусства. Арт-терапия. 2020. С. 322-348.
14. Воронкин А.С. Социальные сети: эволюция, структура, анализ. URL:
https://www.researchgate.net/publication/333001122_Socialnye_seti_evolutia_struktura_analiz
15. Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. СПб: Питер. 2021. 224с.
16. Галимова Р.З., Минахметова А.З., Адигамова Э.Б. Профилактика зависимости от социальных сетей у подростков // Казанский педагогический журнал. 2020. №5. 9 с.
17. Гармаев А. Этапы нравственного развития ребенка. Волгоград: Вестник церковной педагогики. 2001. С. 77-98.
18. Джеймс У. Психология / Под ред. Римицан Н. СПб.: Питер. 2017. 352 с.
19. Драгунова Т.В. Возрастная и педагогическая психология. Алмата: Мектеп. 1987. 287 с.
20. Дубровина И.В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования. СПб: Нестор-История. 2016. 180 с.
21. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: ЛГУ. 1985. 167 с.
22. Еникова О.Ю. Самовосприятие личности в старшем дошкольном возрасте как проблема психологии развития // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015. № 3 (143). С. 126-132.
23. Захаров В.П. Социально-психологический тренинг: уч. пособие. Л.: ЛГУ. 1989. 56 с.
24. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга: уч. пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ. 2008. 44 с.

25. Иващенко А.В. Теоретические аспекты "я-концепции" личности в отечественной психологии // Актуальные проблемы психологии и педагогики: материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 215-223.
26. Игра в тренинге. Личный помощник тренера / Е.А. Леванова [и др.] СПб: Питер. 2011. 306 с.
27. Ильин Е.П. Психология для педагогов. СПб.: Питер. 2012. 638 с.
28. Карпов А.В. Общая психология: учеб. / Под ред. А.В. Карпова. – М.: Гардарики, 2004. 232 с.
29. Келли Дж.А. Теория личности. Психология личностных конструктов. – СПб.: Речь. 2000. 249 с.
30. Кляйн М. Детский психоанализ / под ред. Шапошниковой Т. Е. СПб: Питер. 2020. 368с.
31. Козулина, Ю.Г. Теоретические и методические основы тренинга развития творческого мышления // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2009. № 1. С. 99-104.
32. Кольберг Л. Философия нравственного развития: нравственные стадии и идея справедливости. N.Y.: Harper and Row. 1981. 441 с.
33. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя. М.: Наука. 1979. С. 282–288.
34. Кувшинская Ю.Н. Социальные сети как источник информации: плюсы и минусы (на материале «Facebook») // Роль инноваций в трансформации современной науки. Тюмень.: АЭТЕРНА. 2016. С. 177-180.
35. Кули Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок. М.: Идея-Пресс. 2000. 312 с.
36. Кусакина Е.А. Феномен "самовосприятие" в зарубежной психологии и его роль в самоактуализации личности // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 7-6. С. 69-72.
37. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и

обучения / под ред. Леонтьева Д. А., Леонтьева А. А. Изд-во Смысл. 2019. 432 с.

38. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / под ред. Власовой Е. СПб: Питер. 2020. 304 с.

39. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2010. 352 с.

40. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым. Пер. с англ. М.: Смысл. 1991. 162 с.

41. Морозова Н.Л. Специфика развития самовосприятия детей с интеллектуальной недостаточностью // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2015. Т.3. № 6 (28). С. 113-117.

42. Налчаджян А.А. Я-концепция // Психология самосознания: Хрестоматия. Самара: БАХРАМ-М. 2000. С. 270-332.

43. Никадров В.В. Психологическая сущность тренингов // Вестник Санкт-Петербургского университета. СПб: Изд-во СПбГУ. 2003. №22. С. 71-87.

44. Николенко. Л.А. На пути к личности. Уч. пособие. Псков.: 2000. 108 с.

45. Патаракин Е.Д. Педагогический дизайн социальной сети Scratch // Образовательные технологии и общество (Educational Technology and Society). 2013. Т.16. № 2. С. 505–528.

46. Патюков, С. В. Социальная сеть: понятие, история возникновения, современное положение дел // Юный ученый. 2017. № 2 (11). С. 75-77.

47. Петрова О.О. Возрастная психология. Ростов на/Д.: Феникс. 2005. 222 с.

48. Пиаже Ж. Теория, эксперименты, дискуссии // Сб. статей. сост. и общ.ред. Л.Ф.Обуховой, Г.В. Бурменской. М.: Гардарики, 2001. 624 с.

49. Практическая психодиагностика: методики и тесты / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: БАХРАМ-М. 2005. 672 с.

50. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. СПб: Питер. 2008. 240 с.
51. Психологический словарь / Под ред. И.М. Кондакова. М. 2000. URL: <https://vocabulary.ru/termin/samovosprijatie.html> (дата обращения: 18.03.22).
52. Реан А.А. Психология личности / под ред. Масловой Е. СПб: Питер. 2016. 288.
53. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Институт общегуманитарных исследований. 2016. 258 с.
54. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия. 1997. 128 с.
55. Садыгова Т. С. Социально-психологические функции социальных сетей // Вектор науки ТГУ. 2012. №3 (10). С. 192–194.
56. Самовосприятие и когнитивные особенности студентов с разным социометрическим статусом Михайлова И.В., Таскина С.В. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2017. № 4. С. 60-67.
57. Семенов И.Н. Методологические проблемы рефлексивной психологии самовосприятия индивидуальности // Мир психологии. 2013. № 1 (73). С. 131-148.
58. Серкин В.П. Изменение представлений о себе, своем образе мира и образе жизни при переживании экстремальной ситуации // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2016. № 3. С. 174-183.
59. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки. СПб: Речь. 2000. С. 208–223.
60. Славина Л.С. Трудные дети: избр. психологические тр. М.: изд-во Московского психолого-социальный ин-та. 2006. 492 с.
61. Словарь терминов межкультурной коммуникации / И.Н. Жукова

[и др.] М.: Флинта. 2013. 632 с.

62. Тимашева Л.В. Младший подросток: трудности взросления. Волгоград: Изд-во ВолГУ. 2012. 180 с.

63. Тренинговые занятия по развитию самосознания для подростков
URL: <https://pandia.ru/text/79/245/19067.php> (дата обращения: 23.03.22)

64. Фельдштейн Д.В. Психология взросления. М.: Флинта, 2004. 670 с.

65. Фрейд А. Психология я и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс. 1993. 144 с.

66. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука. 1995. 379 с.

67. Хиггинс Е.Т. Психология мотивации. Как глубинные установки влияют на наши желания и поступки / под ред. Казариновой Е. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер. 2014. 272 с.

68. Хорни К. Самоанализ. СПб: Питер. 2022. 352 с.

69. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967. 360 с.

70. Эриксон Э. Детство и общество / под ред. Шапошниковой Т. Е. СПб: Питер. 2019. 448с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета

1. В каких социальных сетях ты проводишь свободное время? (подчеркни)
 - Вконтакте
 - YouTube
 - Instagram
 - TikTok
 - Twitch
 - Pinterest
 - Twitter
 - Telegram
2. В какой социальной сети ты проводишь больше времени?
3. Сколько часов в день ты проводишь в компьютере/телефоне?
4. Заметил ли ты в себе какие-либо изменения под влиянием социальных сетей?
Научился ли ты чему-то хорошему?
5. Как ты думаешь, повлияло ли времяпрепровождение в интернете на состояние твоего здоровья? Зрение, осанка, эмоциональность: стал ли ты более/менее сдержанным?
6. Влияет ли просмотренный контент на свое настроение?
7. Как вы можете выразить себя в социальных сетях?
8. Как вы представляете себя в социальных сетях?
9. Много ли друзей у вас в интернете? О чем вы общаетесь?
10. Есть ли такое общение у вас в реальной жизни?

Результаты диагностики самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

№	Ученик	Балл	Результат
1	А. Айлин	93.3	Очень высокий уровень
2	А. Максим	94.6	Очень высокий уровень
3	Б. Максим	86.7	Очень высокий уровень
4	Б. Даниил	81.7	Очень высокий уровень
5	В. Яна	54.7	Средний уровень
6	В. Владислава	49.3	Средний уровень
7	Е. Андрей	41.6	Низкий уровень
8	З. Лев	65.5	Высокий уровень
9	И. Алексей	63.3	Высокий уровень
10	К. Анастасия	14.3	Низкий уровень
11	К. Михаил	57.8	Средний уровень
12	Кор. Арина	83.8	Очень высокий уровень
13	Коч. Арина	55.3	Средний уровень
14	К. Полина	49.1	Средний уровень
15	Л. София	44.6	Низкий уровень
16	Н. Аркадий	72.7	Высокий уровень
17	Р. Максим	62	Высокий уровень
18	Р. Виктория	69.7	Высокий уровень
19	С. Алена	42.5	Низкий уровень
20	С. Артем	69.1	Высокий уровень
21	С. Серафим	83.7	Очень высокий уровень
22	С. Алиса	98.2	Очень высокий уровень
23	С. Нелли	84.1	Очень высокий уровень
24	Т. Анна	58.7	Средний уровень
25	Т. Марк	46.3	Средний уровень
26	Т. Илья	77	Очень высокий уровень
27	Т. Анастасия	83.8	Очень высокий уровень
28	У. Тимофей	90	Очень высокий уровень
29	Ш. Дарья	69.3	Высокий уровень
30	Ш. Анастасия	71.6	Высокий уровень

Результаты диагностики по методике
определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

№	Ученик	Стены	Результат
1	А. Айлин	4	Средний уровень
2	А. Максим	1	Низкий уровень
3	Б. Максим	1	Низкий уровень
4	Б. Даниил	3	Низкий уровень
5	В. Яна	2	Низкий уровень
6	В. Владислава	1	Низкий уровень
7	Е. Андрей	1	Низкий уровень
8	З. Лев	3	Низкий уровень
9	И. Алексей	4	Средний уровень
10	К. Анастасия	3	Низкий уровень
11	К. Михаил	3	Низкий уровень
12	Кор. Арина	1	Низкий уровень
13	Коч. Арина	4	Средний уровень
14	К.Полина	2	Низкий уровень
15	Л. София	1	Низкий уровень
16	Н. Аркадий	2	Низкий уровень
17	Р. Максим	3	Низкий уровень
18	Р. Виктория	2	Низкий уровень
19	С. Алена	2	Низкий уровень
20	С. Артем	1	Низкий уровень
21	С. Серафим	2	Низкий уровень
22	С. Алиса	3	Низкий уровень
23	С. Нелли	4	Средний уровень
24	Т. Анна	2	Низкий уровень
25	Т. Марк	3	Низкий уровень
26	Т. Илья	1	Низкий уровень
27	Т. Анастасия	5	Средний уровень
28	У. Тимофей	4	Средний уровень
29	Ш. Дарья	2	Низкий уровень
30	Ш. Анастасия	4	Средний уровень

Результаты диагностики по методике «Мотивация успеха и боязнь
неудачи» (А.А. Реан)

№	Ученик	Балл	Результат
1	А. Айлин	13	Мотивационный полюс ярко не выражен (успех)
2	А. Максим	8	Мотивационный полюс ярко не выражен (неудача)
3	Б. Максим	12	Мотивационный полюс ярко не выражен (успех)
4	Б. Даниил	17	Мотивация на успех
5	В. Яна	7	Мотивация на неудачу
6	В. Владислава	6	Мотивация на неудачу
7	Е. Андрей	10	Мотивационный полюс ярко не выражен
8	З. Лев	18	Мотивация на успех
9	И. Алексей	8	Мотивационный полюс ярко не выражен (неудача)
10	К. Анастасия	7	Мотивация на неудачу
11	К. Михаил	17	Мотивация на успех
12	Кор. Арина	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
13	Коч. Арина	13	Мотивационный полюс ярко не выражен (успех)
14	К.Полина	7	Мотивация на неудачу
15	Л. София	14	Мотивация на успех
16	Н. Аркадий	13	Мотивационный полюс ярко не выражен (успех)
17	Р. Максим	12	Мотивационный полюс ярко не выражен (успех)
18	Р. Виктория	12	Мотивационный полюс ярко не выражен (успех)
19	С. Алена	14	Мотивация на успех
20	С. Артем	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
21	С. Серафим	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
22	С. Алиса	14	Мотивация на успех
23	С. Нелли	12	Мотивационный полюс ярко не выражен (успех)
24	Т. Анна	8	Мотивационный полюс ярко не выражен (неудача)
25	Т. Марк	14	Мотивация на успех
26	Т. Илья	11	Мотивационный полюс ярко не выражен
27	Т. Анастасия	7	Мотивация на неудачу
28	У. Тимофей	8	Мотивационный полюс ярко не выражен (неудача)
29	Ш. Дарья	10	Мотивационный полюс ярко не выражен
30	Ш. Анастасия	18	Мотивация на успех

Результаты диагностики по методике «Мотивация на избегание неудач» (Т. Элерс)

№	Ученик	Балл	Результат
1	А. Айлин	16	Средний уровень
2	А. Максим	19	Высокий уровень
3	Б. Максим	13	Средний уровень
4	Б. Даниил	13	Средний уровень
5	В. Яна	23	Слишком высокий уровень
6	В. Владислава	13	Средний уровень
7	Е. Андрей	10	Низкий уровень
8	З. Лев	18	Высокий уровень
9	И. Алексей	16	Средний уровень
10	К. Анастасия	10	Средний уровень
11	К. Михаил	15	Средний уровень
12	Кор. Арина	12	Средний уровень
13	Коч. Арина	17	Высокий уровень
14	К. Полина	10	Низкий уровень
15	Л. София	12	Средний уровень
16	Н. Аркадий	14	Средний уровень
17	Р. Максим	13	Средний уровень
18	Р. Виктория	12	Средний уровень
19	С. Алена	16	Средний уровень
20	С. Артем	16	Средний уровень
21	С. Серафим	12	Средний уровень
22	С. Алиса	14	Средний уровень
23	С. Нелли	10	Низкий уровень
24	Т. Анна	15	Средний уровень
25	Т. Марк	14	Средний уровень
26	Т. Илья	18	Высокий уровень
27	Т. Анастасия	13	Средний уровень
28	У. Тимофей	15	Средний уровень
29	Ш. Дарья	15	Средний уровень
30	Ш. Анастасия	15	Средний уровень

Количественные данные диагностики самовосприятия

№	Ученик	Результат по каждому критерию, в баллах				Итоговый результат, в баллах	Уровень развития самовосприятия
		Самооценка	Рефлексивность	Наличие мотивации к достижениям	Отношение к неудачам		
1	А. Айлин	1	2	2	2	7	Низкий
2	А. Максим	1	1	1	1	4	Низкий
3	Б. Максим	1	1	2	2	6	Низкий
4	Б. Даниил	1	1	3	2	7	Низкий
5	В. Яна	2	1	1	1	5	Низкий
6	В. Владислава	2	1	1	2	6	Низкий
7	Е. Андрей	1	1	2	3	7	Низкий
8	З. Лев	3	1	3	1	8	Средний
9	И. Алексей	3	2	1	2	8	Средний
10	К. Анастасия	1	1	1	2	5	Низкий
11	К. Михаил	2	1	3	2	8	Средний
12	Кор. Арина	1	1	2	2	6	Низкий
13	Коч. Арина	2	2	2	1	7	Низкий
14	К. Полина	2	1	1	3	7	Низкий
15	Л. София	1	1	3	2	7	Низкий
16	Н. Аркадий	3	1	2	2	8	Средний
17	Р. Максим	3	1	2	2	8	Средний
18	Р. Виктория	3	1	2	2	8	Средний
19	С. Алена	1	1	3	2	7	Низкий
20	С. Артем	3	1	2	2	8	Средний
21	С. Серафим	1	1	2	2	6	Низкий
22	С. Алиса	1	1	3	2	7	Низкий
23	С. Нелли	1	2	2	3	8	Средний
24	Т. Анна	2	1	1	2	6	Низкий
25	Т. Марк	2	1	3	2	8	Средний
26	Т. Илья	1	1	2	1	5	Низкий
27	Т. Анастасия	1	2	1	2	6	Низкий
28	У. Тимофей	1	2	1	2	6	Низкий
29	Ш. Дарья	3	1	2	2	8	Средний
30	Ш. Анастасия	3	2	3	2	10	Средний

Количественные данные анкетирования

№	Ученик	Результат по каждому вопросу, в баллах										Итоговый результат, в баллах	Уровень пользования соцсетями
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	А. Айлин	1,75	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12,25	Низкий
2	А. Максим	2	1	2	3	1	3	1	3	2	3	18	Средний
3	Б. Максим	2	1	2,5	1	1	1	2	1	2	3	13,5	Низкий
4	Б. Даниил	2	1	3	2	1	1	1	1	2	3	14	Низкий
5	В. Яна	2,5	3	3	2	2	1	1	3	3	1	20,5	Средний
6	В. Владислава	1,7	1	3	2	2	1	1	3	2	1	16,7	Средний
7	Е. Андрей	2,25	3	1	3	2	2	3	1	2	1	19,25	Средний
8	З. Лев	1,5	1	3	2	1	1	2	3	3	3	17,5	Средний
9	И. Алексей	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	14	Низкий
10	К. Анастасия	3	3	1	2	3	2	1	1	2	1	18	Средний
11	К. Михаил	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	14	Низкий
12	Кор. Арина	2	1	3	3	1	1	2	3	1	1	17	Средний
13	Коч. Арина	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	13	Низкий
14	К. Полина	2	1	1	3	2	2	3	3	1	3	18	Средний
15	Л. София	2	3	3	3	1	1	3	3	1	1	20	Средний
16	Н. Аркадий	2	3	1	3	3	1	2	1	2	3	18	Средний
17	Р. Максим	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	16	Средний
18	Р. Виктория	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	15	Низкий
19	С. Алена	2,2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	21,2	Низкий
20	С. Артем	2	2	1	2	1	1	3	1	2	3	15	Низкий
21	С. Серафим	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	15	Низкий
22	С. Алиса	1,7	3	3	1	1	3	3	3	2	1	20,7	Средний
23	С. Нелли	2,2	3	1	3	1	1	3	2	3	3	19,2	Средний
24	Т. Анна	2,25	1	3	1	1	1	1	1	2	1	13,25	Низкий
25	Т. Марк	2,25	3	1	1	1	2	1	2	2	3	15,25	Средний
26	Т. Илья	2	2	3	3	1	3	1	2	2	1	19	Средний
27	Т. Анастасия	2	1	2	3	1	3	3	2	1	1	18	Средний
28	У. Тимофей	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	14	Низкий
29	Ш. Дарья	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	18	Средний
30	Ш. Анастасия	3	3	1	3	2	1	1	2	2	1	18	Средний

Присвоение рангов признаку Y и фактору X

№	X	Y	ранг X, d_x	ранг Y, d_y
1	7	12.25	12	1
2	4	18	1	17
3	6	13.5	5	4
4	7	14	12	5
5	5	20.5	2	28
6	6	16.7	5	14
7	7	19.25	12	26
8	8	17.5	20	16
9	8	14	20	5
10	5	18	2	17
11	8	14	20	5
12	6	17	5	15
13	7	13	12	2
14	7	18	12	17
15	7	20	12	27
16	8	18	20	17
17	8	16	20	13
18	8	15	20	9
19	7	21.2	12	29
20	8	15	20	9
21	6	15	5	9
22	7	27	12	30
23	8	19.2	20	25
24	6	13.25	5	3
25	8	15.25	20	12
26	5	19	2	24
27	6	18	5	17
28	6	14	5	5
29	8	18	20	17
30	10	18	30	17

Переформирование рангов 1-го ряда

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	1
2	2	3
3	2	3
4	2	3
5	5	8
6	5	8
7	5	8
8	5	8
9	5	8
10	5	8
11	5	8
12	12	15.5
13	12	15.5
14	12	15.5
15	12	15.5
16	12	15.5
17	12	15.5
18	12	15.5
19	12	15.5
20	20	24.5
21	20	24.5
22	20	24.5
23	20	24.5
24	20	24.5
25	20	24.5
26	20	24.5
27	20	24.5
28	20	24.5
29	20	24.5
30	30	30

Переформирование рангов 2-го ряда

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	6.5
6	5	6.5
7	5	6.5
8	5	6.5
9	9	10
10	9	10
11	9	10
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	20
18	17	20
19	17	20
20	17	20
21	17	20
22	17	20
23	17	20
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30

Матрица рангов

№	ранг X, d_x	ранг Y, d_y	$(d_x - d_y)^2$
1	15.5	1	210.25
2	1	20	361
3	8	4	16
4	15.5	6.5	81
5	3	28	625
6	8	14	36
7	15.5	26	110.25
8	24.5	16	72.25
9	24.5	6.5	324
10	3	20	289
11	24.5	6.5	324
12	8	15	49
13	15.5	2	182.25
14	15.5	20	20.25
15	15.5	27	132.25
16	24.5	20	20.25
17	24.5	13	132.25
18	24.5	10	210.25
19	15.5	29	182.25
20	24.5	10	210.25
21	8	10	4
22	15.5	30	210.25
23	24.5	25	0.25
24	8	3	25
25	24.5	12	156.25
26	3	24	441
27	8	20	144
28	8	6.5	2.25
29	24.5	20	20.25
30	30	20	100
Итого:	465	465	4691

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465$$

Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно.

Поскольку среди значений признаков x и y встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

Где:

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

Где:

- j - номера связей по порядку для признака x ;
- A_j - число одинаковых рангов в j -й связке по x ;
- k - номера связей по порядку для признака y ;
- B_k - число одинаковых рангов в k -й связке по y .

$$A = [(83-8) + (73-7) + (33-3) + (103-10)]/12 = 154.5$$

$$B = [(73-7) + (43-4) + (33-3)]/12 = 35$$

$$D = A + B = 154.5 + 35 = 189.5$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 4691 + 189.5}{30^3 - 30} = -0.0506$$

Занятие с элементами тренинга для повышения уровня самовосприятия

Занятие 1.

«Знакомство»

Цель: познакомить участников тренинга друг с другом, создать доверительную и располагающую атмосферу.

Один из способов запомнить имена участников — сыграть в эту игру. Каждому из участников предлагается придумать для себя адекватный эпитет, начинающийся на ту же букву, что и его имя.

Далее повторение имен идет по принципу снежного кома: второй участник повторяет имя первого с эпитетом, затем называет свое имя и свой эпитет; третий, прежде чем назвать себя, повторяет то, что сказал второй, и так далее. Последнему (он же первый — тот, кто начинал игру) придется сложнее всего, поэтому в данной роли целесообразнее выступить тренеру.

Этап I. Подготовительный

Ведущий просит участников занятия сесть в круг, настроиться на работу, быть внимательными и уважительными к себе и друг к другу.

После установления атмосферы сосредоточенности, ведущий предлагает выразить эмоции и чувства по поводу предстоящего тренинга.

Этап II. Основной

Упражнение 1.

«КАК ВЫ МЕНЯ УЗНАЕТЕ?»

Сидящий слева повторяет то, что сказал предыдущий оратор, а потом по той же схеме представляется сам. Однократного повторения высказывания здесь будет достаточно. Продолжение цепочки не рекомендуется, поскольку участники будут тратить слишком много сил на запоминание качеств, названных предыдущими выступающими, а основная цель данного упражнения — облегчить запоминание имен. Формулирование качеств важно для самих участников, их называющих, — это стимулирует их рефлексия и

погружает в проблемное поле тренинга — и для ведущих, которым имеет смысл обобщить все услышанное, связав его с блоками и задачами предстоящей работы.

Задача участников в этом упражнении — описать себя не посредством перечисления объективных признаков (рост, цвет волос и т. д.), а через набор личностных характеристик (числом, скажем, пять). Как вариант — личностные характеристики плюс особенности жизненного опыта, также отчетливо дифференцирующие данного человека от всех прочих (как минимум — от всех прочих в данной группе).

Ведущий вводит для участников тренинга правила, которым нужно следовать на протяжении всех занятий:

- 1) Вся информация, которая прозвучит на тренинге, остается между нами.
- 2) Мы все должны быть искренними и открытыми.
- 3) Мы помним, что нельзя оценивать и давать советов другим.
- 4) Вежливое обращение друг к другу.

Упражнение 2.

«Я ХОРОШИЙ»

Группа делится на пары. В течение 60 секунд «солирует» один участник, потом они меняются ролями. Задача «солиста» — рассказать о себе партнеру, сообщив максимум положительной информации, описав то, что самому в себе нравится. Это могут быть черты личности, особенности внешности, преодоленные трудности, совершенные добрые дела, достигнутая квалификация — все что угодно, главное, чтобы оно вызывало у обладателя энтузиазм и гордость собой. 1 Слушающий должен считать вслух перечисляемые особенности, демонстрируя заинтересованность и поддержку, стимулируя продолжать перечисление. Затем партнеры меняются ролями.

После того как пары обменялись информацией, они должны рассказать остальным участникам группы друг о друге. Очевидно, что весь объем информации они воспроизвести не смогут — не позволят механизмы памяти и сжатые временные рамки. Тренеру следует оговорить этот момент, подчеркнув, что задача участников — перечислить первые несколько сведений о своем партнере, которые всплывут у них в памяти, не стараясь выбрать из них самые, по их мнению, значимые («Мы не можем судить за самого человека, что для него более значимо, а что не так важно»). Существует риск того, что для самих обладателей этих характеристик наиболее значимыми окажутся совсем другие, и такая оценка (переоценка/недооценка) вызовет у них негативные чувства и спровоцирует сопротивление тренингу.

Если время на представление ограничено, можно провести эту работу сразу в кругу. Тогда целесообразнее задавать участникам не временные рамки презентации (60 секунд), а количественные (5-7 характеристик). Это сделает работу менее сложной.

Упражнение 3.

«РЕКЛАМА – ДВИГАТЕЛЬ ТРЕНИНГА»

Каждый из участников в течение 3—5 минут должен придумать рекламный ролик, представляющий его самого как «лучший в мире продукт». Участники могут разыграть пантомиму или сценку со словами, спеть песню, привести «мнение эксперта» — все что угодно, укладывающееся в привычные рамки коммерческого или социального рекламного сообщения.

После того как все участники готовы к саморекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждый по очереди выходит «в телевизор» и разыгрывает свое представление. При необходимости можно использовать любые попавшие под руку подручные материалы или просить коллег поассистировать.

Для того чтобы снять напряжение, неизбежное при выполнении творческих заданий, тренер может начать демонстрацию рекламных роликов с саморекламы.

Этап III. Заключительный

Ведущий предлагает каждому участнику взять маркер и нарисовать полученные от занятия впечатления и чувства. В качестве интерпретации можно использовать цвета, формы, животных и эмоджи.

Занятие 2.

«Я это Я»

Цель: участникам тренинга предлагается выявить и рассказать определяющие его факторы, средства и др.

Этап I. Подготовительный

Ритуал приветствия: «Что нового?»

Сидя в кругу в кругу, участники всматриваются один в одного – что изменилось в облике товарища в сравнении со вчерашним днем, в каком он расположении духа, как проявляют себя. После 3 минут сравнений первый участник бросает мяч одному из партнеров и озвучивает, что нового он в нем увидел. Мяч должен побывать у всех участников.

Этап II. Основной

Упражнение 1. «Автобиографический вопросник»

Тренер выдает участникам бланки анкеты и предлагает их заполнить.

1. Назови свое имя, дату рождения.
2. Перечисли 10 слов, которые описывают тебя наилучшим образом.
3. Каким ты себя видишь через 5 лет? 10 лет? 15 лет?
4. Как ты проводишь свое свободное время после школы, в выходные дни?
5. Без упоминания конкретных имен назови, какие качества взрослых тебе нравятся? (Не нравятся?). Что ты делаешь,

чтобы быть похожим? (Не быть таким?).

6. Кто твой лучший друг? Что вас сближает?

7. Назови твою любимую телепередачу, периодическое издание.

8. Какова твоя главная цель в данное время?

9. Что ты предпринимаешь (собираешься предпринять) для ее достижения?

10. Что для тебя значит дружба?

11. Что ты думаешь о школе?

12. Что для тебя является самой большой ценностью в жизни?

По окончании заполнения бланков тренер наталкивает участников на рефлексию при помощи вопросов по типу «легко ли было отвечать?», «что для вас было сложно?», «на какие мысли вас подвигли представленные вопросы?»

Упражнение 2. «Двадцать моих Я»

В течение 15 минут необходимо ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этого 20 слов или словосочетаний. Ответы не озвучиваются.

По окончании работы ее результаты анализируются. Участникам предлагается отметить «плюсами» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами», те, которые не нравятся.

Результаты работы анонимно обсуждаются. Почему у кого-то получилось написать тридцать ответов, а кому-то не удалось придумать и десяти? Это о чем-нибудь говорит?

- Если человек написал меньше чем 15 ответов, он знает себя не очень хорошо.

- Если больше 15 – можно утверждать, что он знает себя.

При этом необходимо учитывать те ответы, которые говорят что-либо конкретное о человеке, а не общие утверждения, такие как

- «Я – человек»

- «Я – дочка», «Я – сын»

- « Я – ученик»

Упражнение 3. «Мой герб»

«Когда человек размышляет о себе, о своих поступках его раздумья могут напоминать мозаику. Но из отдельных фрагментов можно попытаться сложить картину. Для этого мы создадим собственные гербы.»

Герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую – то важную информацию. Герб может быть любой формы и должен состоять из 4 –х частей:

- Что я хорошо умею делать;
- Что для меня важно в жизни;
- Мои мечты;
- Слова, которые я хочу, чтобы мне сказали.

Этап III. Заключительный

Упражнение 4 «ЕЖИК-ЕЖИК, КРОЛИК-КРОЛИК».

Каждый из участников тренинга выбирает, каким зверем он будет в ближайшие пять минут, и сообщает об этом группе. Игра проходит в четырехчастном режиме. Для начала вводится ритм упражнения: вся группа два раза хлопает в ладоши, потом два раза ладонями по коленям (своим), и так далее. Первый участник на первые два удара (ладони друг о друга) два раза называет свое имя, на вторые два (ладонями о колени) — имя вызываемого им участника. Тот перехватывает эстафету: на первые два хлопка повторяет свое имя, на третий-четвертый вызывает следующего. Через некоторое время вместо имен участников нужно использовать обозначения их «тотемных» зверей (это можно делать по сигналу — тогда все имена сразу меняются на все названия животных, или по мере того, как участники ошибаются, — тогда в качестве штрафа меняется только имя сбившегося с ритма или перепутавшего имя/название). Через некоторое время (опять же по сигналу ведущего или при ошибке) названия животных заменяются на типичные для них звуки. Ведущий

может варьировать и ритм упражнения, замедляя или убыстряя его в целом или какой-то из элементов.

Занятие 3.

«Я в зеркале»

Цель занятия: самооценка участниками представлений о внешности.

Этап I. Подготовительный

Участники повторяют ритуал приветствия, проводимый во время второго занятия.

Этап II. Основной

Упражнение 1. «Недостатки внешности и ее достоинства»

Участникам предлагается записать несколько недостатков, которые они видят в собственной внешности, и найти способы превратить их в достоинство, в крайнем случае, скрыть.

Затем предлагается написать достоинства своей внешности – хотя бы на одно больше, чем перечислили недостатков.

Упражнение 2. «Мое тело»

Выберите ту часть своего тела, которая вам меньше всего нравится. Вообразите, что как раз этим вы гордитесь. Напишите короткий гимн, посвященный этой части тела (Например, “Мой нос, я люблю тебя!” или “Мои ноги, как вы прекрасны!”).

Упражнение 3. Упражнение «Кривое зеркало»

Участникам предлагается попробовать изобразить на бумаге, как бы они могли выглядеть в кривом зеркале в полный рост. Показывать свои рисунки не надо.

На рисунках искажаются, как правило, те элементы внешности, которые человека больше всего не устраивают.

Участникам предлагается сделать комментарии к рисункам (объяснить, почему их изображение выглядит именно таким образом).

Обсуждение: что бы вы посоветовали друг другу делать, чтобы нравиться себе?

Этап III. Заключительный

Упражнение 4. «Почему я себя люблю?»

Предлагается участникам назвать имена людей, к которым они относятся с любовью. Дети назовут имена своих родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер, других близких людей. Если они не упоминают себя, спросите: “А что насчет тебя самого? Ты себе нравишься?”. Подчеркнуть, что очень важно любить себя тоже. Помочь ребятам подумать о своих достоинствах, обсудив с ними, что же им нравится: в своей внешности, что они умеют делать лучше всего, во что умеют играть лучше всего, какие свои поступки нравятся.

Сделать вместе с участниками открытку или книжку-малышку (буклет) из альбомных листов. Открытка или буклет, озаглавленные “Почему я себя люблю”, заполняются записями, рисунками, аппликациями. Попросить детей показать и рассказать о своей работе одноклассникам.

Участникам выдается домашнее задание: «Сказка о себе»

«В этой сказке возьмите себе другое имя, может быть, вам захочется "сменить пол", или вы предпочтете быть животным или что-то еще. Начните традиционным: "Жил–был (жила-была)...". Развивайте сюжет и придите к такому концу, который сам получится.»

Занятие 4.

«Какой я на самом деле?»

Цель: активизация процесса рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я – концепции

Этап I. Подготовительный

Ритуал приветствия повторяется.

Упражнение 1. «Имя – качество»

Участники придумывают качество личности, начинающееся с первой буквы их имени. Называют по кругу.

Этап II. Основной

Упражнение 2. «Мои достоинства и недостатки».

Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками. Для этого необходимо разделить лист бумаги на две половинки. Слева в колонку «Мои недостатки» предельно откровенно запишите всё то, что считаете своим недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного. После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который вы внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства»

Упражнение 3. «Коллаж “Я”».

Создание коллажа “Я”. На листе бумаги с помощью аппликаций, рисунков, символов представьте свое “Я”: что вы любите делать, чем и кем восхищаетесь, что отражает вашу жизнь. Этот лист не нужно подписывать. Расположив все работы, выполненные участниками этого тренинга для обозрения, предложите ребятам угадать, кому принадлежит каждый коллаж. Обсудите, что общего и различного в некоторых работах. Затем попросите каждого рассказать о своем “Я”, изображенном в виде коллажа.

Этап III. Заключительный

Упражнение 4. «Поделись успехом»

Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Занятие 5. «Мое поведение»

Цель: формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным, самоуверенным поведением.

Этап I. Подготовительный

Повторение ритуала приветствия

Упражнение 1. «Наш камень в ваш огород»

Для выполнения упражнения группу нужно разделить на две команды. Ведущий участвует в игре и просит членов своей подгруппы представить, что перед ними лежит большой, тяжелый камень. Тренер предлагает участникам поднять этот воображаемый камень и, поднатужившись, бросить его подальше, можно даже в сторону противников. Нужно как можно красочнее продемонстрировать свою силу, но при этом нельзя забывать, что задание выполняется коллективно. Далее ведущий и его группа побуждают вторую команду ответить каким-либо образом на их вызов. Группа может «бросить» камень обратно, выкинуть его в окно, сделать что-то еще. Выполняя задание, вторая команда также демонстрирует свою силу, боевой дух и согласованность действий.

Этап II. Основной

Упражнение 2. «Три портрета»

Участники делятся на три микрогруппы. Каждая группа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, агрессивного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании работы подгруппы представляют результаты работы всем остальным. В процессе обсуждения формулируются основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека.

Упражнение 3. «Походка»

Участникам предлагается пройтись своей обычной походкой, а после пройтись так, будто они оказались на модельном подиуме.

Обсуждение с детьми различия первой и второй походок.

Этап III. Заключительный

Упражнение 4. «Город уверенности»

Участникам предлагается вместе сочинить рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Каждый участник по очереди добавляет одну – две фразы.

Занятие 6. «Я и моя уверенность»

Цель: помочь участникам повысить уровень уверенности в себе

Этап I. Подготовительный

Повторение ритуала приветствия

Упражнение 1. «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Их усаживают на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Этап II. Основной

Упражнение 2. «Мое поведение»

Для проведения этого упражнения нужны две куклы. Одна находится в руках у психолога (либо надевается на руку), эта кукла говорит, что произошло. Вторую куклу берёт один из участников, должен будет показывать, как ведёт себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Вначале психолог предлагает ситуации:

- Незаслуженно поставили двойку;
- Не принимают в игру;
- Одолжили у тебя вещь и не хотят возвращать.

После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам придумать свои собственные ситуации. Каждый ответ квалифицируется участниками как уверенный, неуверенный, либо грубый.

Этап III. Заключительный

Упражнение 3. «Закончите фразу»

Это упражнение поможет вам еще раз задуматься о себе, своих поступках, чувствах.

Пожалуйста, закончите следующие фразы:

«Мне нравится, если ...»;

«Мне неприятно, когда ...»;

«Я безразличен к ...»;

«Меня радует ...»;

«Я восхищаюсь ...».

Занятие 7. «Вселенная моих чувств и эмоций»

Цель: помочь участникам научиться самоконтролю негативных чувств и эмоций.

Этап I. Подготовительный

Повторение ритуала приветствия

Упражнение 1. «Антоним»

Участники бросают друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, поймавший мяч должен назвать антоним к нему – противоположное состояние или чувство.

Этап II. Основной

Упражнение 2. «Меня обидели»

Участникам предлагается вспомнить случай из детства, когда они почувствовали сильную обиду. Переживания можно нарисовать или описать.

Тренеру необходимо начать обсуждение.

Как вы сейчас относитесь к этой обиде?

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение

- Что такое обида?
- Как долго сохраняются обиды?
- Справедливые и несправедливые обиды?

Упражнение 3. «Обида»

Участники по очереди вслух заканчивают предложение: «Я обижаюсь, когда...», затем зарисовывают выражение лица обиженного человека.

Упражнение 4. «Грустная коробка»

Участникам предлагается написать на бумаге все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня и сложить в заранее подготовленную тренером коробку. После этого каждый участник может помять коробку так, как ему хочется.

Этап III. Заключительный

Упражнение 4. «Копилка советов»

Участники называют, как можно больше способов справиться с плохим настроением и по очереди записывают их на ватмане.

Занятие 8. «Мои ценности»

Цель: создание условий для обращения подростков к собственной ценностно – смысловой сфере.

Этап I. Подготовительный

Повторяется ритуал приветствия

Упражнение 1. «Кенгуру»

Ведущий предлагает одному участнику, желательно обладающему артистическими способностями, выйти за дверь и там дает ему инструкцию: участник должен перед группой изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает. Группе же ведущий говорит, что сейчас участник будет показывать кенгуру, а им нужно в течение пяти минут делать вид, что пытаются отгадать, кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру

Этап II. Основной

Упражнение 2. «Мои ценности»

Участникам раздают по шесть листочков и предлагают на каждом из них написать то, что для них ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что – то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Нужно смять и отложить бумажку и осознать, как теперь без этого живет. Затем то же самое происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем объявляется, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. И так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, можно добавить какие – то ценности и посмотреть, сохранился ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку.

Ведущий: какие чувства вы испытывали, когда «лишались» какой-либо ценности? Сохранился ли порядок? Если он изменился, то что именно изменилось?

Упражнение 3. «Школьные дела»

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Этап III. Заключительный

Упражнение 4. «Колесо жизни»

Включается приятная музыка. Ребятам раздаются бланки с основными жизненными ценностями и предлагается ранжировка «на глаз» предъявленных сфер жизни от самого важного до второстепенного. Задание выполняется самостоятельно. После выполнения задания индивидуально ученикам предлагается проговорить полученный результат в парах.

Рефлексия упражнения: обучающимся задаются вопросы: Трудно ли вам было определить для себя самое важное в жизни или наоборот? У кого возникли трудности и почему?

Занятие 9. «Будь собой»

Цель: активизация процесса самопознания; повышение самопринятия на основе положительных качеств.

Этап I. Подготовительный

Этап приветствия

Упражнение 1. «Комплимент».

Выбирается участник, которому хочется сказать несколько хороших, теплых слов. «Мне нравится в тебе...»

Этап II. Основной

Упражнение 2. «Мои достижения»

Для проведения упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему ужалось в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде» и тд.

Упражнение 3. «Роза и чертополох»

Каждый участник берет два предмета, один будет «розой», то есть качеством, которое принимается в участнике, другой – «чертополохом», то есть качеством, которое желательно изменить. Один участник подходит к другому члену группы и говорит фразу: «Я дарю тебе розу за то, что ты...» и «...чертополох за то, что ты...».

Упражнение 4. «Что если...»

Начать упражнение стоит с вопроса:

Вы когда-нибудь думали о том, что сказали бы о вас ваши вещи, если бы могли говорить? Перед вами список вещей (можете добавить в него что-то ещё). Представьте, что один из этих предметов рассказывает о вас. Что это может быть за рассказ?

Предметы: зубная щетка, твои ботинки, твой ящик в столе, твоя собака, твоя школьная парта, куртка, кукла, твой плеер, твоя ручка и т.п.

Участники тренинга могут устно поделиться в парах или в группе своими рассказами.

Этап III. Заключительный

Упражнение 5. «Если бы я был...»

Спросите школьников, чем бы они хотели быть, если бы вдруг превратились в животное, птицу, автомобиль, цветок, музыкальный инструмент, здание. Обычно это упражнение очень нравится школьникам. Попросите их объяснить причины своего выбора.

Например:

- если бы я был фруктом, то был бы ананасом. У него такая прочная кожура, а внутри он такой сладкий и сочный!

- если бы я был птичкой, то, наверно, был бы канарейкой. Я так люблю напевать, когда я дома.

После того, как все высказались, предложите участникам тренинга продолжить фразу «Но я хотел бы быть...».

Например:

- я скорее всего был бы канарейкой, но я хотел бы быть чайкой, чтобы парить над морем на просторе вместе с другими чайками.

Занятие 10. «Я-центр»

Цель: помочь участникам осознать, что необходимо быть ориентированным на себя.

Этап I. Подготовительный

Упражнение 1. «Кто говорит?»

Выбирается доброволец, который становится спиной к группе. Остальные свободно расходятся по залу в разных направлениях, и по очереди задают ему любые интересующие вопросы. Тот по голосу узнает говорящего – называет его имя, и отвечает на вопрос.

Этап II. Основной

Упражнение 2. «Я люблю себя»

Люди часто неохотно говорят: “Я люблю себя”, потому что им внушали, что нужно быть скромным, что гордость отталкивает, что нужно прежде всего думать о других. Люди чаще готовы сказать “нравится”, чем “люблю”, когда оценивают себя. Тем не менее надо поощрять учеников принятию себя, развивать способность к самоодобрению, способность любить себя без ложной скромности и в тоже время без показной бравады. Ученые-психотерапевты считают, что это путь к душевному здоровью.

Это упражнение лучше всего выполнять со школьниками начиная с 5-6 классов. Для успеха этого упражнения нужна дружелюбная атмосфера взаимного доверия в классе (группе), хорошее настроение. Каждый школьник под диктовку учителя записывает начало предложения. Затем следует пауза, в течение которой он самостоятельно заканчивает фразу. Каждое предложение из следующего ряда усиливает позитивное отношение к себе.

Я люблю себя, потому что...

Я люблю себя даже тогда, когда....

Да, я люблю себя, хотя иногда ...

Это не так уж плохо –

Я прощаю себя за ...

Я могу кое-что менять в себе. Например, я могу изменить себя в...

Я изменюсь! Начну с ...

Я могу ...

Даже если я не смогу изменить в себе ..., я все равно люблю себя.

Я управляю своей жизнью.

Я сильный.

Мне нравится то, какой (-ая) я есть.

Я с оптимизмом смотрю в будущее.

Да, я люблю себя, потому что ...

Я полностью и безусловно люблю себя таким (-ой), какой (-ая) я есть.

Я постоянно расту и изменяюсь. Я становлюсь лучше каждый день.

По окончании следует попросить детей ещё раз прочитать то, что они написали. В парах, группах или все вместе обсудите свои чувства и мысли по поводу написанного. Это упражнение, выполненное в атмосфере доверия и уважения к каждому, даёт возможность школьнику лучше понять и принять себя, открыть для себя что-то новое в своей личности.

Упражнение 3. «Магическая коробочка»

Внутри коробки (не очень маленькой), обклеенной цветной бумагой, картинками и т.п., помещается зеркало так, чтобы заглянувший в коробочку мог видеть себя в зеркале. Начните упражнение с вопроса: “Как вы думаете, кто самый важный человек в мире?” Выслушав несколько предположений, продолжите: “У меня есть сегодня с собой волшебная коробочка, и каждый, кто заглянет в неё, сможет узнать, кто же самый важный человек в мире”. Дав возможность каждому заглянуть в коробочку (попросите тех, кто уже заглянул, не раскрывать секрет, пока все не посмотрят), спросите, кто же самая важная персона в мире? Дайте возможность каждому сказать “Я”. Удивлены они или нет? Каково им ощущать себя самой важной персоной в мире?

Объясните, что коробочка действительно волшебная, так как дает возможность каждому понять, что он является важным человеком, единственным в мире. Можно продолжить разговор об уникальности и неповторимости каждого человека.

Этап III. Заключительный

Упражнение 4. «Слова любви»

Каждый ученик на небольшом листке пишет слова любви, благодарности, признательности тем, кого он хочет поблагодарить за что-либо.

Нужно продумать и способ доставки этих записок адресатам.