

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЯБУРОВА ЕКАТЕРИНА ЕВГЕНЬЕВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

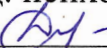
**ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ, В ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ТЕРАПИИ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
 26.05.23

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Титова О.И.
 26.05.23

Обучающийся

Ябурова Е.Е.

26.05.23 

Дата защиты

26.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ	6
1.1. Проблема самооценки в психологических исследованиях.....	6
1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте	10
1.3. Условия повышения самооценки подростков.....	15
1.4. Влияние танцевально-двигательной терапии на самооценку подростка.....	18
Выводы по Главе 1	25
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УСЛОВИЙ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ, МЕТОДАМИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ	27
2.1. Анализ самооценки подростков.....	27
2.2. Применение танцевально-двигательной терапии в работе с самооценкой подростков	32
2.3. Оценка влияния применения средств танцевально-двигательной терапии на самооценку подростков	36
2.4. Методические рекомендации повышения самооценки подростков	39
Выводы по Главе 2	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир требует формирования такой личности, которая не только может контролировать свое поведение, но и четко представляет свои планы, пути и средства их реализации. Чтобы соответствовать этим условиям человек должен быть активным, целеустремленным, уверенным в себе. Личность, адекватно оценивающая свои возможности, поступки и действия, способная анализировать отношение к себе и окружающим – несомненно будет успешна. Чтобы удовлетворить запрос общества большое внимание необходимо уделять вопросу самооценки подростков, ведь именно подростковый возраст является значимым для ее формирования, это одновременно важный и сложный период в жизни человека, в котором происходят большие изменения – подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Сложность с адаптацией, влияние сверстников, взаимоотношения с родителями и учителями зачастую становятся причинами формирования низкой самооценки.

Новым мир, в который вступает подросток, наравне с трудностями, открывает возможности для реализации собственного Я. У человека формируется собственная система самооценивания и самоотношения, начинается осознание своей особенности и неповторимости и своих способностей.

Первый, кто заговорил о самооценке – это У. Джемс, он проявил интерес к этому феномену в 1892 году при исследовании самосознания, он говорил о том, что самооценка не только определяет требования к себе, но и формирует отношение к собственным успехам и неудачам, может регулировать эмоциональное состояние личности.

Именно в подростковом возрасте формируется самооценка. Поэтому важно, чтобы на начальном этапе становления самооценки сформировалось положительное самоотношение подростка. Высокая самооценка для подростка – это уверенность в себе, понимание своих желаний, умение постоять за себя и выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Несмотря на то, что самооценка достаточно изучена, при этом недостаточно практико-ориентированных работ, направленных на повышение самооценки подростков, занимающихся хореографией, что определило актуальность выпускной квалификационной работы

Одним из способов повлиять на низкую самооценку подростка, является внеурочное времяпровождение – кружок или секция. На примере хореографии рассмотрим, как физическая нагрузка и творчество влияют на личностные качества подростка, его самоотношение и самооценку. Рассмотрим танцевально-двигательную терапию, как способ повышения самооценки подростков.

Цель работы: изучение возможностей повышения самооценки подростков, занимающихся хореографией, методами танцевально-двигательной терапии.

Объект работы: самооценка подростков, занимающихся хореографией

Предмет работы: повышение самооценки подростков, занимающихся современной хореографией, методами танцевально-двигательной терапии.

Проектная идея: Методы танцевально-двигательной терапии способствуют повышению самооценки подростков и формированию высокого уровня Я-концепции, за счет творческого взаимодействия, связки чувств и движений, формирования позитивного образа тела.

В соответствии с поставленной целью определены основные задачи работы:

1. Раскрыть сущность проблемы самооценки в психологии.
2. Определить особенности самооценки подростков, занимающихся хореографией.
3. На основе анализа литературы выделить способы и методы повышения самооценки подростков, занимающихся хореографией.
4. Создать психологические условия для повышения самооценки подростков, занимающихся хореографией методами танцевально-двигательной терапии.
5. Проанализировать динамику самооценки подростков, занимающихся хореографией в процессе создания специальных психологических условий.

Методы и методики исследования:

Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: «Вербальная диагностика самооценки личности», авторы Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов и методика изучения ясности «Я – концепции» Дж. Кэмпбелл (SCC).

В апробации проекта приняли участие подростки, 20 подростков (15-17 лет), занимающиеся хореографией, проживающие в городе Красноярске. В качестве контрольной группы на первом этапе исследования принимали участие 20 подростков (15-17 лет), не занимающиеся хореографией, проживающие в городе Красноярске.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

1.1. Проблема самооценки в психологических исследованиях

Самооценка в психологии играет одну из главных ролей в становлении личности, которой уделяли внимание и в отечественной, и в зарубежной психологии.

Первым о термине «самооценка» начал говорить У. Джеймс, в своей работе он обозначил трехкомпонентную структуру собственного «Я», учитывающую когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, что соответствует современным представлениям о структуре самосознания и Я-концепции [38].

Изучению самооценки посвящено множество исследований таких ученых как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Т.В. Барлас, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В. Сатир.

Несмотря на то, что проблеме самооценки посвящено много трудов, на сегодняшний день нет единого определения этому феномену, каждый автор трактует его по-своему.

Анализ литературных источников позволил нам выделить несколько определений самооценки, которые говорят о том, что самооценка – это структурное образование самосознания личности, потому что именно самооценка является результатом рефлексии собственного «Я» и позволяет проанализировать поведение человека, и насколько оно соответствует идеалам, принципам и желаниям человека.

Самооценку в широком смысле можно представить, как компонент самосознания, который включает знания о себе и оценку человеком своих способностей, поступков и нравственных качеств.

В узком смысле самооценку можно рассматривать как отношение притязаний и уровня реальных достижений [31].

Уровень самооценки определяется разницей между реальным и идеальным «Я», и чем больше отличаются эти критерии, тем больше вероятность наличия низкой самооценки у человека.

Российский психолог А.В. Петровский говорил о том, что «Самооценка регулирует поведение человека, так как является ядром личности и тем самым, оказывает огромное влияние на развитие человека» [30].

Американский психолог В. Сатир говорит о самооценке, как о компоненте самосознания, оценке самого себя, внешних особенностей, качеств личности, чувств и мыслей человека по отношению к самому себе [39].

По мнению психолога Т.В. Барласа, самооценка является отражением специфики осознания человеком его деятельности, мотивов, поступков и их целей, умение оценивать свои способности и возможности и складывается из рационального и эмоционального компонентов [2].

Более полное определение можно встретить у С.Ю. Головина. Он говорит о самооценке, как об оценке личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценности, приписываемой себе или своим отдельным качествам. Он говорит о том, что так как самооценка является ядром личности – она является важным регулятором поведения. Она влияет и на взаимоотношения личности с окружающим миром и на такие качества как самокритичность, требовательность к себе, отношение к успеху и неудаче [9].

Отечественный психолог А.А. Реан считает, что самооценка формируется в процессе межличностного взаимодействия, говорит о том, что самооценка – это центральное образование личности, определяющее адаптацию и регулирующее поведение, и деятельность человека [37].

В зарубежной психологии понятие «самооценка» отождествляется с понятием «Я-концепция». Я-концепция играет важную роль в формировании целостной личности. К числу факторов, непосредственно влияющих на ее формирование, относятся: восприятие себя окружающими (родителями, сверстниками), самоанализ своих сильных и слабых сторон, анализ внешних

данных, здоровья, социального поведения, социальных ценностей, ожиданий и идеалов [23].

Ульям Джеймс говорит о Я-концепции, как о трёхуровневой структуре, включающей в себя поведенческий, когнитивный и аффективный компоненты [38].

Чаще всего самооценку связывают с аффективным, эмоциональным аспектом. При этом Я-концепция является более широким понятием, чем самосознание и с ней связаны такие самостоятельные категории как самооценка и самоактуализация [24].

Некоторые ученые говорят о том, что самооценка не должна зависеть от эмоций и поведенческих реакций личности, поэтому в Я-концепции выделен критерий оценивания, который соотносится с самооценкой. Исходя из этого можно дать следующее определение самооценке. Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места в обществе, влияющая на активность человека, отношение к себе и окружающим [6].

В работах отечественных психологов рассматривается влияние самооценки на познавательную деятельность человека, на его восприятие, представление, решение интеллектуальных задач, определяет место самооценки в системе межличностных отношений. Психологи говорят о том, что существуют методы адекватного формирования самооценки, а в случае ее деформации – ее можно изменить, путем психолого-педагогического воздействия. Различают общую и частную самооценку. Общая самооценка представляет собой эмоционально-оценочное отношение к себе, удовлетворенность собой, а частная – это оценка отдельных сторон жизнедеятельности личности, и выполняет функцию структурирования информации о себе. И.С. Кон говорил о том, что между общей и частной самооценкой существует гибкая связь и они напрямую зависят друг от друга [22].

Психологи выделяют три уровня самооценки: завышенная, заниженная и адекватная. Уровень самооценки напрямую зависит от отношения человека к себе. Если самооценка завышенная, то у человека искажено представление о себе, он

игнорирует свои недостатки и восхваляет достоинства. Человек с заниженной самооценкой обычно не любит себя, не удовлетворен своей жизнью, а при адекватной самооценке человек принимает себя, знает свои плюсы и минусы [18].

Есть несколько подходов к изучению самооценки.

Первый подход – личностный, он рассматривает самооценку, как неотъемлемый компонент развития личности. Второй подход – структурно-целостный, где о самооценке говорят, как о целостном, но многоаспектном явлении. Следующий подход – деятельностный, здесь самооценка рассматривается как фактор, влияющий на результаты деятельности. В динамическом подходе рассматривается непосредственно динамика формирования самооценки и ее взаимосвязь со становлением личности в разном возрасте. Психопатологический подход говорит о самооценке, как о показателе психического здоровья личности. В функциональном подходе самооценка представлена как важная функция личности [13].

Отечественные психологи рассматривают самооценку как одно из проявлений самосознания.

Самосознание в психологии рассматривается как осознанное отношение человека к своим потребностям, способностям, желаниям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Оно является базой для формирования самооценки [34].

Самую распространенную на сегодняшний день модель представили И.И. Чеснокова и В.В. Столин. Они говорят о том, что самосознание включает в себя три компонента: регулятивный, который содержит в себе толерантность, способность планировать действия, самостоятельность; эмоциональный, состоящий из уважения к себе и внутренней гармонии и когнитивный, включающий познание себя, самоопределение и способность к рефлексии [8].

Самосознание является основой для формирования самооценки. Основной функцией самооценки является то, что она является необходимым условием для внутренней саморегуляции поведения и деятельности. Высшей формой саморегуляции на основе самооценки можно назвать своеобразное творческое

отношение к себе, стремление к изменению и улучшению своей личности [11].

Таким образом, самооценка представляет собой сложное динамическое явление, зависящее от ряда факторов, например, таких как окружение и успешность в деятельности. Формирование самооценки происходит на протяжении всей жизни человека. Она появляется в детстве и меняется в зависимости от влияющих на них факторов и степени их выраженности.

1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте

Проблема самооценки у подростков является актуальной, так как подростковый возраст является переходным как в физиологическом, так и в социальном плане.

Этим вопросом занимались как отечественные, так и зарубежные ученые, такие как Л.С. Выготский, Ф. Зимбардо, С. Купер, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, Р.С. Немов, К. Роджерс.

В подростковом возрасте самооценка – это важный критерий формирования личности [18].

Самооценка рассматривается как оценочное суждение человека о самом себе, в отношении собственных качеств и способностей личности. В подростковом возрасте самооценка является важным критерием формирования личности, потому что именно в этом возрасте происходят значительные личностные изменения [10].

Границы подросткового периода Л.И. Божович определяла, как 12-16 лет, Л.С. Выготский – 13-18 лет, а Э. Эриксон определял возрастные рамки с 10 до 14 лет.

Подростковый возраст характеризуется выходом на качественно новую социальную позицию, где формируется сознательное отношение к себе, как к члену общества [25]. Ребенок в подростковом возрасте начинает осваивать свои права, ограждая себя от контроля родителей, ощущает изменения в себе, становится более уверенным, стремится стать более самостоятельным. Центр внимания подростков

переносится от внешней стороны личности к внутренней. Подросток осознает свое своеобразие, в результате чего происходит самоопределение личности [36].

Самооценка является важным регулятором поведения человека, от нее зависят взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, своим успехам и неудачам [14].

Учеными выявлены базовые функции самооценки:

- 1) Защитная – обеспечивает определенную стабильность, независимость личности;
- 2) Регуляторная – на основе которой происходит личностной выбор, решение вытекающих из него задач;
- 3) Отображающая реальное отношение индивида к самому себе;
- 4) Развивающая, которая является толчком для дальнейшего саморазвития;
- 5) Эмоциональная, дает человеку возможность чувствовать себя удовлетворенно своей личностью, характерными качествами [26].

Большинству подростков не удастся самостоятельно справиться с трудностями переходного периода, и из-за этого возникают различные поведенческие отклонения, например, агрессивное поведение, суицидальные попытки, алкоголизм и наркомания, конфликты со сверстниками и взрослыми.

В подростковом возрасте происходят изменения, касающиеся характера личности, познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, мотивационной сферы [43].

Познавательные процессы в подростковом этапе жизни характеризуются избирательностью, целенаправленным восприятием выбранных подростком объектов, устойчивостью произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления. Творческие способности и интеллект достигают максимального уровня. Подросток проявляет настойчивость, умение преодолевать трудности, способность в постановки и достижении цели.

Мотивационная сфера выражается в потребности познавать окружающую действительность и себя. Характерна частая смена деятельности, так как подросток

находится в поисках подходящей для себя деятельности [43].

У подростка еще нет ощущения полноценной взрослости, но он уже отвергает свою принадлежность к детям, тем самым ожидает большого признания его взрослости окружающими.

Стремление подростка занять новое место в отношениях со взрослым, принятие на себя новых обязанностей блокируется ужесточением правил и требований со стороны взрослых или попустительского отношением к нарушению традиций, правил и отношений. Однако подросток способен на эмпатию по отношению ко взрослому, но не принимает по отношению к нему «детских» форм контроля и выраженной опеки. Так как подросток не может реализовать свои базовые потребности, он имеет низкую самостоятельность, то он продолжает зависимое поведение от родителей и это приводит к неадекватному поведению в последующих периодах развития личности [29].

Психологи отмечают, что адекватность самооценки у подростков постепенно увеличивается. Р. Бернс говорит о том, что по показателям, которые важны в данный момент для подростков – они оценивают себя ниже, что говорит о реализме. [4]

Характерные для пубертатного периода физиологические и психологические состояния возникают под влиянием гормонов. Однако значительное влияние на эмоциональное состояние человека, познавательные процессы, концентрацию внимания, импульсивность и раздражительность, депрессивность оказывают социальные и психологические факторы.

Одним из психологических факторов является семейный фактор, в частности детско-родительские отношения. Так как во время пубертатного периода происходят внешние физические изменения: меняется вес, рост, тело приобретает взрослые очертания. Подросток становится чувствительным и высказывания, и издевки в его адрес воспринимаются им болезненно. Оценивая высказываясь о теле и внешнем виде ребенка, родитель может и развить в нем комплексы телесности и сексуальности, что в дальнейшем сильно влияет на самооценку [1].

Заинтересованность родителей в жизни подростка определяет его высокую самооценку. Поддержка и внимание, понимание достоинств ребенка, выражение одобрения, помогает подростку осознать свою важность, что способствует повышению самооценки.

Отношения в семье между родителями так же оказывают влияние на ребенка. Например, негативные замечания мужа в отношении внешнего вида жены, могут восприниматься девочкой-подростком как причина дисгармонии в отношениях мужчины и женщины, и способствовать отвержению собственного тела или несформированной идентификацией с матерью [17].

Филип Райс говорит о том, что между старшим и младшим поколениями увеличивается разрыв в содержании и образе жизни. В связи с этим у подростков возникают сложности с поиском образцов поведения – родительский опыт уже не является актуальным, не соответствует современному времени, не закрывает и не решает вопросы молодого поколения. У подростков практически нет опоры им приходится через собственный опыт ориентироваться в будущем. Это приводит к возрастающей тревожности, снижению чувства безопасности и стабильности.

Также Филип Райс отмечает, что на протяжении всего подросткового возраста происходит частое изменение стандартов, идеалов и убеждений в обществе, что повышает конфликтность и воздействие стрессов на подрастающее поколение.

Увеличивается продолжительность проживания детей с родителями, в связи с длительным профессиональным обучением, чрезмерной опекой и заботой родителей – это приводит к длительным финансовым, территориальным и психологическим зависимостям детей от родителей [35].

Еще один фактор, влияющий на самооценку – социальный. Ведущей деятельностью подростка становится общение со сверстниками. Главная потребность в коммуникации и стремление соответствовать стандартам взрослости. Деятельность общения крайне важна для формирования личности и «Я-концепции», так как в ней формируется самопознание [29].

Подросток становится чутким и уязвимым к мнениям и оценкам сверстников, так ожидает от них признания. Замечания и недовольства окружающих сверстников заставляют подростка обращать внимание на свои недостатки и желает их исправить. Таким образом, развивается важная особенность коммуникации – умение ориентироваться на мнение сверстников.

Большое влияние на подростков оказывают средства массовой информации (СМИ) и Интернет, что может стать отправной точкой для развития низкой самооценки. Подростки оказываются самой незащищённой группой и легко поддаются влиянию. Склонность к фантазированию и идеализации выбранных лидеров (звезд, публичных личностей) порождает у подростков неуверенность в себе и тревожность. Навязанные стандарты красоты и идеального тела оказывают на подростков сильное влияние и формируют низкую самооценку [1]. Нельзя не отметить, что Интернет, как институт социализации нового поколения неформального образования и просвещения, который в некоторой степени замещает привычные институты воспитания детей. Влияние Интернет имеет положительные и отрицательные стороны. С одной стороны – доступная обучающая информация, ориентация подростка в системе социальных и межличностных ролей, трансляция социальных ценностей. С другой стороны – огромное неконтролируемое количество информации, искажающей реальность, навязывающей поведение вне нормы; идеализация популярных личностей, трансляция идеальной жизни – вызывает в подростке чувство неполноценности, формирует комплексы и низкую самооценку [28].

Третьим фактором, влияющим на развитие самооценки, является фактор физического Я-образа. Такие исследователи как Р. Бернс, Е.Т. Соколова, В.С. Мухина и др. говорили о том, что представление о своем теле, его размерах, форме, привлекательности, служат важным источником формирования представления о собственном Я [48]. Психологи отмечали, что у физически неполноценных людей существуют проблемы в сфере межличностного общения, восприятия и самопринятия [2].

Сложно выделить один критерий формирования самооценки – на подростка оказывает влияние множество факторов от родительского воспитания и взаимодействия со сверстниками, до глобального и весомого влияния социальных сетей, СМИ и Интернет.

К концу подросткового возраста происходит переход от оценки к самооценке, появляется стремление к самореализации, самовоспитанию, формированию положительных качеств и преодолению отрицательных. Подросток ставит перед собой новые задачи, связанные с саморазвитием и самосовершенствованием [29].

Таким образом, на формирование самооценки подростков оказывает влияние множество факторов. Самооценка подростков характеризуется ситуативностью, неустойчивостью, подверженностью внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большей устойчивостью, многосторонностью охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Подростки начинают осознавать свою особенность, в их сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние.

1.3. Условия повышения самооценки подростков

Развитие самооценки – это длительный и сложный процесс, который сопровождается целым рядом специфических переживаний в подростковом возрасте. Психологи, изучавшие данный возраст говорили о свойственной подросткам неуравновешенности, вспыльчивости, частым перепадам настроения, иногда депрессии и др.

Незрелые попытки проанализировать свои возможности сопровождаются либо всплеском самоуверенности, либо, наоборот, нерешительностью. Неуверенность в себе часто приводит подростков к ложным формам самоутверждения – хвастовству, развязности и нарушению дисциплины с целью продемонстрировать свою независимость.

Самооценка подростка очень часто носит внутренне противоречивый характер: он осознает свою важность, считает себя исключительной личностью, верит в себя, в свои способности, может ставить себя выше других. Но в то же время внутри у него сомнения, которые он старается не допускать в свое сознание. Это подсознательное чувство незащищенности проявляется в беспокойстве, депрессии, плохом настроении, снижении активности, при этом сам подросток не понимает причину этих состояний, но они проявляются такими качествами как обидчивость, грубость, конфликтность с окружающими его взрослыми [12].

Несомненно, образ жизни и воспитание накладывают свой отпечаток на черты характера человека. Следует также отметить, что чем старше ребенок, тем больше на него влияет его индивидуальный опыт. Нет и не может быть одинаковых подростков, каждый из них уникален и неповторим.

Исследования показывают, что все подростки, независимо от различий в их социализации, обладают общими психологическими особенностями, в основе которых лежит рефлексия, способствующая появлению потребности понять себя и отвечать собственным требованиям, а неспособность удовлетворить эти потребности определяет психологические особенности, характерные для подросткового кризиса.

Мощным фактором развития самооценки является размышление подростка о том, каким он может стать в будущем.

Формирование самосознания в подростковом периоде происходит через осознание изменений, произошедших в его теле. Очень часто самоидентификация происходит с полным неприятием своих физических особенностей, сомнением в своей привлекательности и неуверенности в себе [15].

У подростков очень ярко выражена установка на сравнение себя с другими, где особое место занимает сравнение поступков и их последствий. Самооценка подростка складывается из сравнения себя со сверстниками, суждений и оценки взрослых.

В современном обществе для гармоничного развития подростка необходимо

урегулирование семейных конфликтов, создание объединяющих семейных традиций, восстановление взаимопонимания и ощущения безопасности дома [47]. Необходимо создание благоприятной атмосферы в школе, лояльности учителей, разработки проектов на сплочение школьных коллективов и т.д. Осуществление контроля пользования социальными сетями, проведение бесед о влиянии СМИ и Интернет и пропагандировать активный образ жизни в противоположность общению в социальных сетях.

Опираясь на исследование в статье «Риски взросления и проблема самопонимания подростков» С.В. Шик можно отметить следующие риски для формирования самооценки:

Дефицит доверительного общения в семье. В исследовании указано, что 56,2 % случаях в описании родителей встречаются негативные оценки: мать «суровая» или «всегда права»; отец «строгий», «ленивый». Это говорит о одностороннем влиянии родителей на ребенка путем порицания, наказания. Отсутствует близкий контакт, нет доверительных отношений.

Еще одним важным критерием формирования нестабильной самооценки являются условия пребывания в школе. Результат исследования показал, что для 81,7% опрошенных подростков школа является неприятным местом. Ее описывают так: «в школе я чувствую себя лишним», «сожгу, взорву школу», «без школы я свободен». Учитывая результаты исследования и взяв во внимание количество времени, которое подросток проводит в школе, можно сформировать вывод о большой проблеме влияния внутри школьного социума на самооценку учащихся.

Наряду с проблемами формирования здоровых взаимоотношений с родителями и в школе, подросток сталкивается не только с дефицитом общения со сверстниками, но и с отсутствием потребности понимать и идентифицировать себя как личность с внешним миром. С появлением Интернета у молодого поколения снизилось потребность в понимании себя и общении со сверстниками. По результатам анкетирования опрошенных подростков отмечается, что больший процент свободного времени тратиться на социальные сети. Кроме того,

популярным времяпровождением стал просмотр большого количества сериалов и фильмов, что тоже сказывается на личности – подросток может неосознанно перенимать поведение персонажей, которое не всегда является положительным примером и соответствует нормам реальной жизни [46].

Для того, чтобы сформировать адекватную самооценку у подростков, необходимо соблюдать следующие условия: способствовать максимальной реализации возрастных возможностей и способностей ребенка; развивать индивидуальные особенности, с опорой на интересы подростков, их склонности и потребности; создавать благоприятный психологический климат в коллективе [33].

Таким образом можно сделать вывод, что на развитие самооценки подростка в большей степени влияет его окружение. Становление и развитие самооценки требует терпения и внимания к малейшим успехам ребенка. Положительное отношение и доверие к взрослому непосредственно влияет на развитие адекватной самооценки в подростковом возрасте.

1.4. Влияние танцевально-двигательной терапии на самооценку подростка

Развитие самооценки и развитие способностей подростка взаимообусловлены. Внеурочное времяпровождение, как психологически комфортная среда, способствует развитию психологических свойств личности. Внеурочная среда помогает сформировать навыки конструктивного межличностного взаимодействия подростка, а также коммуникативность и коммуникабельность как качества личности. Во взаимодействии со сверстниками во время внешкольных занятий подросток учится терпимости, внимательности, умению слушать другого, понимать и принимать его точку зрения, вместе с этим, учится формировать и доносить свою точку зрения до собеседника [16].

В творческой деятельности работают не только коммуникативные процессы и взаимодействие с окружающими, происходит самосовершенствование качеств личности, самореализация путем творческих средств, развитие самосознания

личности. В творчество дает большую возможность для проявления собственной индивидуальности и неповторимости.

Внеурочная деятельность по сравнению со школьной, позволяет в большей степени сформировать индивидуальные качества личности, психологическую гибкость, адаптивность, ответственность, самостоятельность в выборе жизненно важных решений и помогает профессиональному самоопределению. Досуговая деятельность располагает к формированию адекватного восприятия мира и себя, к адекватной перестройке реальной действительности, что ведет к внутренней согласованности, соразмерности в отношениях и формированию гармонично развитой личности [16].

Задача организации досуга подростков состоит в том, чтобы они смогли реализовать свои личностные качества в процессе духовной деятельности, осваивая нормы духовно-нравственного поведения.

В духовно-нравственном воспитании личности значительным потенциалом обладает хореографическое искусство. Хореография воспитывает и развивает не только художественные навыки исполнения танцев разных направлений, но и вырабатывает привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты. Занятия хореографии способствуют физическому развитию личности подростка, дисциплинирует, прививает трудолюбие и терпение – качества необходимые для формирования самооценки [40].

Танец, как инструмент психологической коррекции выбран не случайно, так как физиологическое и эмоциональное состояния человека взаимосвязаны, и работать над самооценкой подростков эффективнее одновременно с телом и эмоциями.

М.А. Бебик и И.Г. Кокурина в своем исследовании говорили о положительном влиянии танцевально-двигательной терапии в решении проблем самопринятия. Они говорили о том, что в процессе такой терапии повышается самоуверенность, самооценочность, увеличивается спонтанность выражения

эмоциональных переживаний посредством движения, а также снижается внутренняя конфликтность [3].

Танец, как искусство значительно отличается от танцевально-двигательной терапии (далее ТДТ). Танец, как искусство является средством выражения эмоций, но не в спонтанном их проявлении как в ТДТ. Академический танец имеет в определенной структуре, ограниченность движений, выученный ритм и выражение эмоций, характерных для отдельного произведения. Тогда как в танце-терапии чувства высвобождаются спонтанно в импровизации, в зависимости от эмоционального состояния человека.

Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия) – это способ развития, изменения и выражения человеком сознательной и бессознательной сторон своей психики посредством творчества в различных формах и жанрах искусства [45].

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности [19].

Особенности танцевально-двигательной терапии в том, что она помогает наладить коммуникативные навыки человека, помогает выражению себя в контакте с другими людьми [49].

С помощью ТДТ человек может использовать движение для полного выражения себя и сохранения своей аутентичности в контакте с другими

В процессе работы происходит рост чувства самооценности, увеличивается спонтанность проявления эмоциональных переживаний посредством движений, и снижение внутренней конфликтности [49].

Е.К. Луговая говорит о том, что танцевально-двигательная терапия воздействует не только на психическое состояние человека, но и на физиологическое. Психотерапия воздействует на мышечный панцирь, ослабляет мышечные зажимы, имеет расслабляющий эффект на все тело [27].

Применение танцевально-двигательной терапии для работы с подростками является наиболее эффективной, так как она раскрепощает физически и

психологически, работает с зажимами в теле, дает выход эмоциям и сплачивает коллектив, при этом воспринимается подростками как игра, что способствует созданию дружественной атмосферы в коллективе.

Методы танцевально-двигательной терапии помогают избавиться от ограничений, мешающих подростку наладить контакт с самим собой и другими людьми. Танцевально-двигательная терапия применяется в работе с группой, что на телесном уровне помогает восстановить межличностную коммуникацию, тем самым повысить самооценку подростка [32].

Подростки, занимаясь в группе, раскрепощаются, становятся более открытыми и общительными.

Т.А. Шкурко в своей работе определяет основные цели танцевально-двигательной терапии, такие как самовыражение и самоактуализация личности, стимулирование творческого потенциала; высвобождение подавляемых эмоций и принятие своего тела [50].

Влияние танцевально-двигательной терапии на процесс формирования самооценки подростка заключается в самовыражении личности через исследование своего тела и проживание эмоций во время движения; высвобождение творческого потенциала и воображения личности, способствующего эмоциональной саморегуляции подростка; высвобождение и отыгрывание сдерживаемых и подавляемых чувств, снятие зажатости; уменьшение тревожности, решение внутреннего конфликта и коррекции отношений в группе [32].

Танец помогает подросткам исследовать и понимать собственное тело и отдельные его части. Упражнения ТДТ развивают положительное отношение к своему телу. ТДТ запускает в работу двигательные резервы подростка, что приводит к осознанию эмоциональных процессов. Впоследствии развиваются социальные навыки адекватного поведения в обществе, что сказывается на формировании высокой самооценки [32].

К функциям танца, как метода регулирования самооценки подростка можно отнести психологические и психофизические, здесь танец способствует распределению избыточной энергии, которая не имеет выхода в обычной жизни подростка, активации и разрядке всего организма, уменьшению тревожности, агрессии и напряжения и коммуникативные, которые заключаются в межличностном взаимодействии партнеров или группы, подростки учатся взаимодействовать друг с другом, работать в парах и командах, налаживается благоприятная атмосфера в группах [45].

К основным задачам танцевально-двигательной терапии относятся:

1. Осознание каждым участником терапии собственного тела, его физических возможностей. Закрепление ощущения каждой части тела и физического присутствия в пространстве;
2. Формирование позитивного и более привлекательного образа тела, усиление чувства собственного достоинства, что напрямую влияет на самооценку;
3. В процессе творческого взаимодействия между подростками стираются барьеры, возникающие при речевом общении со сверстниками;
4. Формирование связки чувств и движений в процессе ТДТ. Отражение движениями эмоций и переживаний, что способствует снижению физического напряжения;
5. Упражнения в группе подразумевают совместную работу участников в игровой форме, эксперименты с жестами и позами, движениями и невербальными формами общения. Такой вид работы способствует приобретению участниками группового опыта, прививает ценность группового взаимодействия [45].

Занятия хореографией помогают подростку реализовать себя как лидер, занять авторскую позицию, так как педагогом дается возможность ученикам самим участвовать в творческом процессе, активизируя навыки лидерства. Хореография дает возможность подростку проявить себя, в отличии от школьной обстановки, где подростки зачастую закрепощаются: стесняются, скрывают желание творить, не получают одобрения педагогов [42].

В творческой детальности подросток проходит через глубинные процессы самоопределения:

- Осознание себя в творчестве связано с самопознанием и потребностью в самовыражении;
- Осмысленная творческая деятельность становится внутренним стержнем для саморазвития, рефлексии и реконструкции «Я-концепции»;
- Подросток пересматривает ценности и условия своей повседневной жизни;
- Начинает понимать самоценность творчества;
- Осознает себя в качестве деятеля культуры;
- Обогащается внутренний мир подростка [42].

Чаще всего подростку свойственна неуверенность в себе, слабое представление о своих достоинствах, что еще больше повышает тревожность и отражается в поведении, например, излишней застенчивости, неуверенности в себе, стремление слиться с группой сверстников, или, наоборот излишней развязностью и игнорировании мнениях окружающих взрослых. Многие из этих проявлений свидетельствуют от заниженной самооценке [19].

В танце человек учится слышать себя, свое тело, чувства, ощущения, эмоции, возникающие в процессе танца, начинает реагировать на них, меняя свое поведение и движение. Через танец формируется способность совершать совместные движения с партнером, чувствование его, открытость во взаимоотношениях, развитие спонтанности [19].

Хореография стимулирует стремление к красоте, требования к внешности других и собственной. Танец имеет терапевтический эффект – позволяет мгновенно выплеснуть накопившиеся эмоции.

С помощью танца происходит взаимодействие со сверстниками, например, на дискотеке, помогает самоутвердиться, почувствовать свою общность с окружающими, привлечь к себе внимание, что особенно важно для подростка [40].

Таким образом можно сделать вывод, что положительное влияние

танцевально-двигательной терапии очевидно и неоспоримо. Становление личности подростка должно проходить через эстетическое воспитание путем занятия хореографией, так как с помощью нее подросток самовыражается, пробует себя в качестве лидера, учится слышать и проживает себя в творчестве.

Танцевально-двигательная терапия дисциплинирует, прививает ответственность, обучает работе в команде и коммуникации со сверстниками, развивает и поддерживает физическое состояние молодого организма, развивает пластичность движений суставов, ровную осанку, что дополнительно подкрепляет самооценку подростка.

Выводы по Главе 1

Рассмотренные нами литературные источники отражают взгляды отечественных и зарубежных психологов на развитие самооценки подростков.

Проанализировав разные подходы к определению самооценки, можно сделать вывод, что самооценку в широком смысле можно представить, как компонент самосознания, который включает знания о себе и оценку человеком своих способностей, поступков и нравственных качеств.

Самооценка представляет собой сложное динамическое явление, зависящее от ряда факторов, например, таких как окружение и успешность в деятельности. Формирование самооценки происходит на протяжении всей жизни человека. Она появляется в детстве и меняется в зависимости от влияющих на них факторов и степени их выраженности.

В подростковом возрасте ребенок становится уязвим перед окружающим миром, так как на этом этапе жизни подросток формирует мнение о себе считывая его из вне. Подросток становится восприимчив к замечаниям родителей, он зависит от мнения сверстников и ставит его в приоритет. Он зачастую испытывает стресс и переживания из-за своей внешности в связи с физическими и физиологическими изменениями тела, характерными для пубертатного периода, а также общения со сверстниками, неудачами в школе или недостаточно благоприятной обстановки дома.

Становление и развитие самооценки требует терпения и внимания к малейшим успехам ребенка. Положительное отношение и доверие к взрослому непосредственно влияет на развитие адекватной самооценки в подростковом возрасте.

Можно выделить ряд основных условий, которые должен соблюдать взрослый для повышения уровня самооценки подростка: способствовать максимальной реализации возрастных возможностей и способностей ребенка; развивать индивидуальные особенности, с опорой на интересы подростков, их

склонности и потребности; создавать благоприятный психологический климат в коллективе.

Помимо школы и дома, подростку необходима эмоциональная разрядка и возможность самовыражения. Именно внеурочное времяпровождение – секции и кружки являются местом, где подросток сможет реализовать себя как личность, коммуницировать со сверстниками, примерять на себя разные роли, добиваться успехов, занимать лидерскую позицию, что напрямую влияет на самооценку подростка.

Одним из средств повышения самооценки подростков является танцевально-двигательная терапия, которая может непосредственно влиять на процесс формирования самооценности подростка, высвобождает его творческий потенциал и способствуют эмоциональной саморегуляции, а также уменьшает тревожность, и способствует решению внутреннего конфликта и коррекции отношений в группе.

Танцевально-двигательная терапия дисциплинирует, прививает ответственность, обучает работе в команде и коммуникации со сверстниками, развивает и поддерживает физическое состояние молодого организма, что дополнительно подкрепляет самооценку подростка.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УСЛОВИЙ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ, МЕТОДАМИ ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

2.1. Анализ самооценки подростков

Для анализа самооценки подростков было проведено эмпирическое исследование. Цель исследования выявить особенности самооценки подростков, занимающихся хореографией.

В исследовании были задействованы 20 подростков в возрасте от 15 до 17 лет, занимающиеся хореографией. Контрольная группа - 20 подростков в возрасте от 15 до 17 лет, не занимающиеся хореографией, привлечена для выявления специфики самооценки подростков, занимающихся хореографией.

Для исследования самооценки и уровня Я-концепции у подростков были использованы методики: «Вербальная диагностика самооценки личности», авторы Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов [41] и методика изучения ясности «Я – концепции» Дж. Кэмпбелл (SCC) [7].

Выбранные методики соответствуют следующим критериям: научность методик, соответствие возрасту испытуемых, обоснованность применения, описание структуры показателей, возможность применения методик в различных исследованиях, практичность методик, заключающаяся в простоте и скорости проведения.

Использование данных методик помогает изучить различия и сходства между испытуемыми.

Методика «Вербальная диагностика самооценки личности» включает в себя тридцать два суждения, касающихся: отношения испытуемого к себе, как к личности; к своим внешним качествам; его отношения с обществом, оценке окружающих.

Описание: По каждому из суждений нужно дать ответ «очень часто»,

«часто», «редко» или «никогда».

Обработка и интерпретация производится следующим образом: за оценку каждого суждения испытуемый получает определенное количество баллов. За ответ «очень часто» 4 балла, за ответ «часто» – 3 балла, за ответ «редко» – 2, за ответ «никогда» – 0 баллов. Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям и подсчитать общее количество набранных баллов.

Низкие баллы (0-25 баллов) свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, обычно уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

Средние баллы (26-45 баллов) указывают на средний уровень самооценки, при котором человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

Высокие баллы (46-128 баллов) соответствуют низкому уровню самооценки личности, при котором человек не уверен в себе и болезненно переносит критические замечания.

Для определения уровня «Я-концепции» у подростков первой и второй групп, была выбрана методика изучения ясности «Я – концепции» Дж. Кэмпбелл (SCC), состоящая из двенадцати утверждений.

Описание: Необходимо оценить каждое из утверждений, используя 5 - бальную шкалу:

- 1 балл – абсолютно не согласен;
- 2 балла – не согласен;
- 3 балла – частично согласен, частично не согласен;
- 4 балла – согласен;
- 5 баллов – абсолютно согласен.

При обработке методики подсчитывается сумма количества набранных баллов в зависимости от ответа испытуемого.

Если испытуемый набрал 20 баллов у него крайне высокий уровень «Я-концепции». 21-32 балла – высокий уровень ясности «Я-концепции». 33-39

баллов – средний уровень ясности «Я-концепции». 40-51 баллов – низкий уровень ясности «Я-концепции». 52 балла – крайне низкий уровень ясности «Я-концепции».

Для обработки полученных данных, использовались методы обобщения в виде процентных долей, сравнение средних показателей.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью представленных методик.

На первом этапе для оценки преобладающего уровня самооценки использовалась «Вербальная диагностика самооценки личности» (Приложение А). Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты вербальной диагностики самооценки личности

Уровень	Количество испытуемых		Результат в процентах	
	Группа I подростки, занимающиеся хореографией	Группа II подростки, не занимающиеся хореографией	Группа I подростки, занимающиеся хореографией	Группа II подростки, не занимающиеся хореографией
Низкий	14	16	70	80
Средний	6	4	30	20
Высокий	0	0	0	0

Проанализируем полученные данные на основании Рис.1.

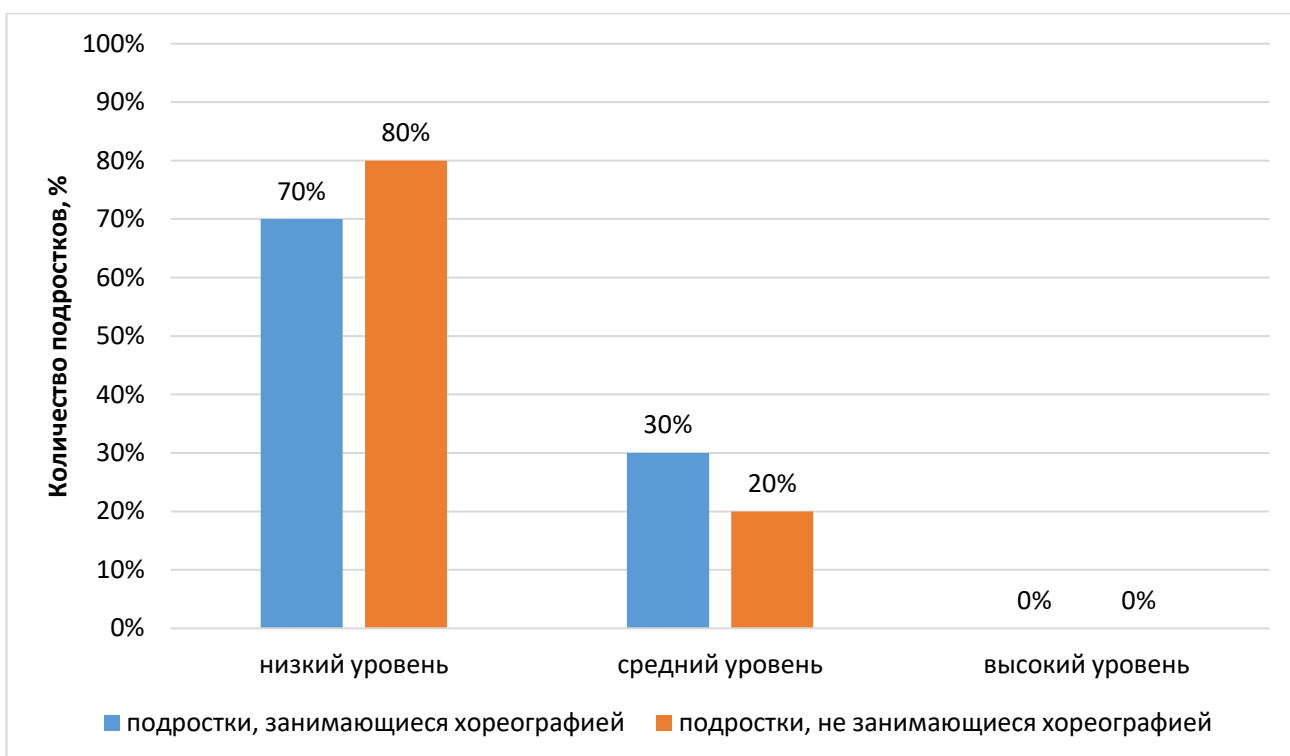


Рис.1 Сравнительная характеристика уровня самооценки подростков в двух группах.

На основе полученных результатов мы видим, что в двух группах преобладает низкий уровень самооценки. В первой группе (подростки, занимающиеся хореографией) низкий уровень самооценки (46-128 баллов) имеют 70% человек, во второй 80% подростков. Средний уровень самооценки имеют 30% подростков, занимающихся хореографией (26-45 баллов) и 20% подростков, не занимающихся хореографией. Высокий уровень не выявлен ни в одной группе испытуемых. Опираясь на результаты исследования можно сделать вывод, что подростки не уверены в себе, недооценивают свои способности, чувствительны к критике, тревожны, зависят от мнения окружающих.

Проанализируем данные методики Дж. Кэмпбелл (SCC) (Приложение А) для выявления уровня осознанности «Я-концепции» подростков. Результаты представлены в таблице 2.

Результаты изучения ясности «Я – концепции»

Уровень	Количество испытуемых		Результат в процентах	
	Группа I подростки, занимающиеся хореографией	Группа II подростки, не занимающиеся хореографией	Группа I подростки, занимающиеся хореографией	Группа II подростки, не занимающиеся хореографией
Крайне низкий	0	0	0	0
Низкий	10	13	50	65
Средний	8	7	40	35
Высокий	2	0	10	0
Крайне высокий	0	0	0	0

Проанализируем полученные данные на основании Рис.2.

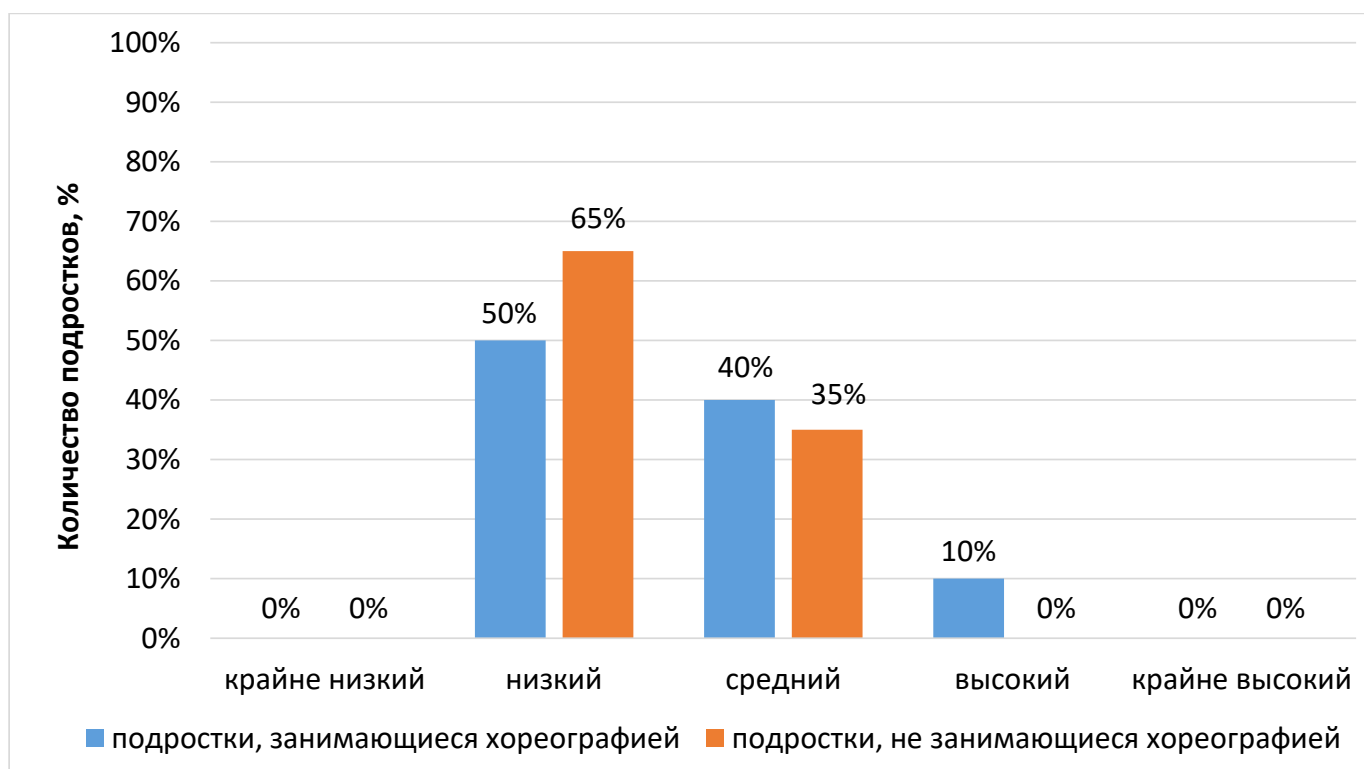


Рис.2 Сравнительная характеристика уровня ясности «Я-концепции» подростков в двух группах

На основе полученных результатов мы видим, что в обеих группах

преобладает низкий уровень ясности «Я – концепции»: 50% в первой группе (подростки, занимающиеся хореографией) и 65% во второй группе (подростки, не занимающиеся хореографией). Также преобладает средний уровень в обеих группах: группа I – 40%; группа II – 35%.

У 10% испытуемых в первой группе (подростки, занимающиеся хореографией) выявлен высокий уровень ясности «Я – концепции».

Крайне низкий и крайне высокий уровни ясности «Я-концепции» не обнаружены.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у испытуемых подростков в большинстве случаев уровень самоотношения, самопознания и самооценки низкие или близки к низким, что является характерным для подросткового возраста, но при этом может стать предпосылкой к формированию неадекватной самооценки и в последствии девиантного поведения.

Подростковый возраст является главным этапом в процессе становления личности, а это значит, что наличие позитивной «Я-концепции» в этом возрасте, является необходимым условием положительного развития и социальной адаптации.

Таким образом, результаты исследования самооценки подростков указывают на необходимость создания специальных условий, для формирования и развития самооценки.

2.2. Применение танцевально-двигательной терапии в работе с самооценкой подростков

На основании результатов проведенного исследования, для развития самооценки подростков был разработан проект, который включает в себя комплекс мероприятий для ее развития.

Цель проекта: повышение самооценки подростков, занимающихся хореографией с помощью танцевально-двигательной терапии.

В соответствии с целью мы определили задачи проекта:

1. Сплочение коллектива, установление благоприятного климата в группе.
2. Повышение самоуверенности подростков и чувства самоценности, а также снижение внутренней конфликтности.
3. Создание условий для выражения себя, формирует адекватное восприятие самого себя и других, и расширяет спектр поведенческих особенностей.

Целевая группа проекта: подростки, занимающиеся хореографией.

Проект проходил в три этапа, I этап – подготовительный, II этап – основной, III этап – заключительный.

Проектная идея: методы танцевально-двигательной терапии способствуют повышению самооценки подростков, занимающихся хореографией через такие аспекты как осознание собственного тела, его физических возможностей, формирование позитивного образа тела, усиление чувства собственного достоинства, групповое взаимодействие, формирование связки чувств и движений.

Ожидаемый результат: повышение самооценки у подростков, занимающихся хореографией.

Проект включал в себя несколько этапов. Подготовительный этап был направлен на создание доверительной атмосферы в группе, эмоционального комфорта участников. Основной этап был направлен на реализацию цели проекта и поставленных задач. Он состоял из цикла мероприятий, направленных на развитие самооценки, в том числе упражнений, представленных в приложении Б. На заключительном этапе было проведено повторное исследование самооценки подростков, занимающихся хореографией.

Форма организации: групповые упражнения, дискуссии, мини-лекции.

Деятельность в рамках проекта

Работа в рамках проекта была организована таким образом, чтобы у участников снизился уровень тревожности и конфликтности в группе, улучшились взаимоотношения, чтобы участники смогли почувствовать себя частью коллектива,

каждый участник смог увидеть свои достижения, осознать свою значимость для коллектива.

Проект включал в себя упражнения танцевально-двигательной терапии (Приложение Б), направленные на расслабление, снижение тревожности, на осознание своего тела, снятия мышечных зажимов, расширение экспрессивных движений своего тела. Все движения выполнялись в свободной индивидуальной форме. Упражнения рассчитаны на разогрев всех частей тела и мышц подростков, а также на расслабление мышечных зажимов, раскрепощение участников и создание общей позитивной атмосферы [21].

План реализации повышения самооценки у подростков, занимающихся
хореографией

Мероприятия	Задачи	Сроки
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> - Приветствие - Мини-лекция «Что такое самооценка» - Упражнение ТДТ «Росток» - Рефлексия. Вопросы подросткам: что ты почувствовал? 	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с направлением работы; - создание доверительной атмосферы в группе, эмоционального комфорта участников; - повышение уровня информированности подростков; - формирование чувства общности 	2 неделя февраля
<ul style="list-style-type: none"> - Дискуссия на тему: «Кем я хочу стать и что мне для этого нужно» - Упражнение ТДТ «Потянулись-сломались». - Рефлексия. Вопросы. - Домашнее задание: составление рассказа на тему «Каким я хочу быть» 	<ul style="list-style-type: none"> - рефлексия своих способностей, ресурсов - обучение расслаблению 	3 неделя февраля
<ul style="list-style-type: none"> - Обсуждение домашнего задания «Каким я хочу быть» - Упражнение ТДТ «Зажимы по кругу» - Рефлексия 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление представлений о самооценке; - обыгрывание внутригрупповых отношений 	4 неделя февраля
<ul style="list-style-type: none"> - Дискуссия на тему: «Человек с низкой самооценкой, он какой?» - Техника ТДТ «Джаз Тела» - Рефлексия, вопросы. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие уверенности в себе; - осознание своего тела 	1 неделя марта

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> - Дискуссия на тему «Что я умею, и насколько это важно для работы в команде» - Упражнение ТДТ «Человек и его тень». - Упражнение ТДТ «Групповая скульптура» Обсуждение, подведение итогов.	<ul style="list-style-type: none"> - определение своих ресурсов для достижения общей цели; - умение взаимодействовать в группе 	2 неделя марта
<ul style="list-style-type: none"> - Дискуссия на тему «Что будет, если я добьюсь своей цели» - Упражнение ТДТ «Диалог скульптур» Обсуждение занятия.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения ставить достижимые цели; - умение взаимодействовать в группе 	3 неделя марта
Проведение повторного исследования самооценки Анализ и обсуждение исследования результатов	<ul style="list-style-type: none"> - оценка динамики самооценки подростков; - оценка эффективности проведенных мероприятий 	4 неделя марта

2.3. Оценка влияния применения средств танцевально-двигательной терапии на самооценку подростков

Через неделю после окончания проекта была проведена повторная диагностика самооценки подростков, занимающихся хореографией.

Сравним показатели оценки преобладающего уровня самооценки, полученные с помощью диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова. Результаты исследования представлены в таблице 4.

Результаты вербальной диагностики самооценки личности

Уровень	до проведения мероприятий	после проведения мероприятий	до проведения мероприятий	после проведения мероприятий
	Количество испытуемых		Процентная доля выраженности	
Низкий	14	9	70%	45%
Средний	6	11	30%	55%
Высокий	0	0	0%	0%

Проанализируем полученные данные на основании Рис.3.

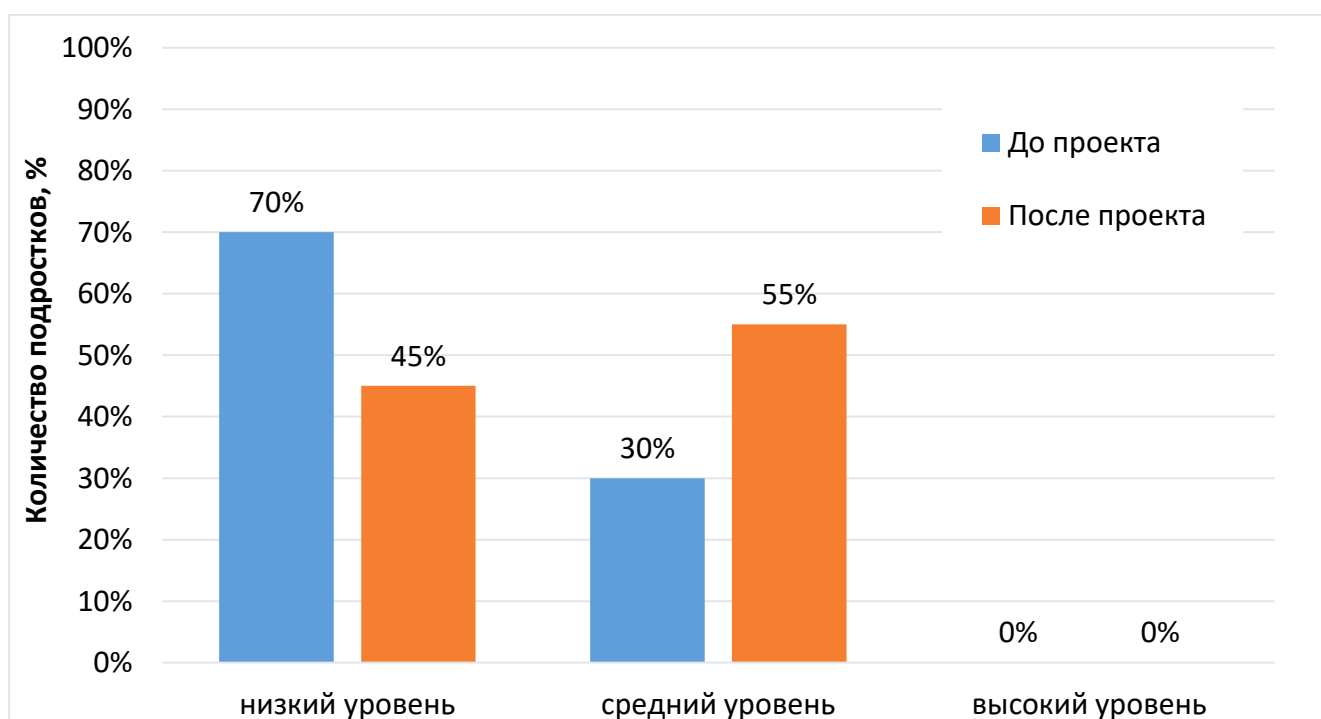


Рис.3 Изменение уровня самооценки у подростков, занимающихся хореографией после участия в проекте

Из рисунка 3 видно, что после реализации проекта у подростков стал преобладать средний уровень самооценки. Количество респондентов с данным уровнем увеличилось на 25%. Высокий уровень самооценки по-прежнему не выявлен.

Проанализируем динамику уровня осознанности «Я-концепции» подростков методики Дж. Кэмпбелл (SCC). Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты изучения ясности «Я – концепции»

Уровень	Количество испытуемых		Результат в процентах	
	до проведения мероприятий	после проведения мероприятий	до проведения мероприятий	после проведения мероприятий
Крайне низкий	0	0	0%	0%
Нижний	10	4	65%	20%
Средний уровень	8	10	35%	50%
Высокий	2	6	10%	30%
Крайне высокий	0	0	0%	0%

Чтобы наглядно увидеть динамику уровня осознанности «Я-концепции» рассмотрим Рис.4

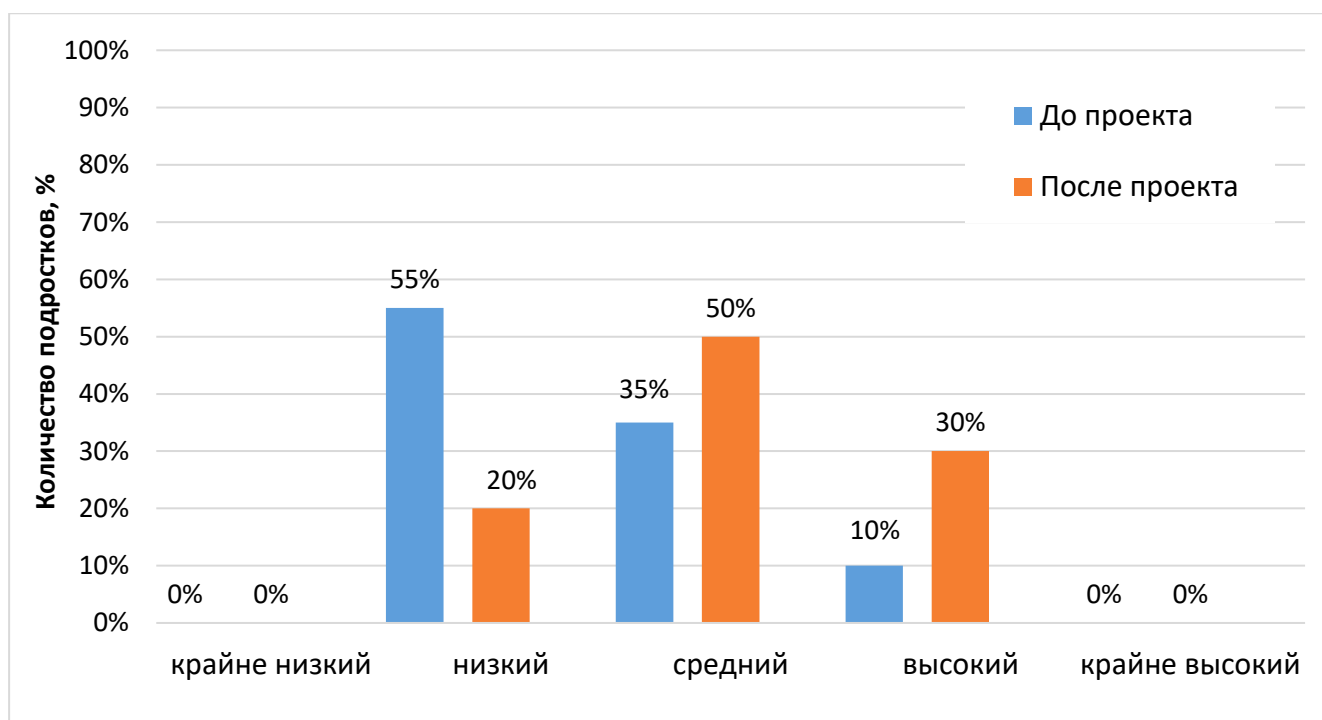


Рис.4 Изменение уровня ясности «Я-концепции» у подростков, занимающихся хореографией после участия в проекте.

На основе полученных результатов мы видим, что после участия в проекте у подростков стал преобладать средний уровень ясности «Я – концепции» (повысился на 30%). На 20% повысился высокий уровень. Низкий уровень «Я – концепции» снизился на 35 %. Крайне низкий и крайне высокий уровень не выявлены. Анализируя полученные данные по двум методикам можно увидеть, что ясность представлений о себе тесно взаимосвязана с самооценкой.

Таким образом, можно говорить о том, что созданные условия изменили самооценку подростков.

2.4. Методические рекомендации повышения самооценки подростков

В процессе формирования самооценки у подростков, акцент все больше смещается с внешней на внутреннюю сторону личности, с более или менее случайных черт личности на характер в целом. Главной особенностью самооценки

подростка является то, что он не просто ищет своё место, но и решает задачу взаимоотношения в обществе, определения себя и принятия активной позиции в отношении социокультурных ценностей.

На эффективность формирования самооценки воздействует целый комплекс факторов как социальных, так и физиологических. Эти факторы влияют на самооценку в совокупности, поэтому психологу важно учитывать их в своей работе. Одним из средств повышения самооценки подростков является танцевально-двигательная терапия.

Для формирования адекватной самооценки у подростков, можно использовать следующие рекомендации:

1. Необходимо создавать благоприятные условия для того, чтобы подросток относился с уважением к себе. Психологу нужно помочь подростку определить свои достоинства, убедить его, что они есть. Помочь определить, что ему не нравится в себе и как это можно изменить. Методы танцевально-двигательной терапии помогают подростку избавиться от ограничений, которые мешают ему наладить контакт с самим собой.

2. Необходимо формировать у подростков умение более позитивно относиться к окружающим людям и происходящим событиям. В работе с подростком нужно учить его использовать внутренний диалог с самим собой, который должен состоять из позитивных утверждений. Двигательное поведение способствует проживанию негативных чувств и избавлению от них.

3. Необходимо помочь подростку выстраивать взаимоотношения со сверстниками, учить видеть в окружающих не изъяны, а достоинства. Групповые формы работы в танцевально-двигательной терапии на телесном уровне помогают подростку улучшить межличностную коммуникацию и тем самым повысить его самооценку.

4. Ориентировать подростка на достижение успеха в любом его начинании, учить принимать на себя ответственность за свои поступки. Подростку

необходимо помнить, что не бывает правильных и неправильных решений, любое решение может быть обосновано.

5. Необходимо работать с окружением подростка, для того чтобы они обрели веру в него, помогали преодолевать трудности и принимать себя. Психолог должен быть чувствителен к происходящему в группе подростков, чтобы не было эмоциональной и физической перегрузки. Танцевально-двигательная терапия позволяет подростку удовлетворить такие потребности, как быть значимым для окружающих, удовлетворить потребность в уважении и самовыражении.

Таким образом, использование в работе средств танцевально-двигательной терапии способствует развитию самооценки подростка. Используя танцевально-двигательную терапию в работе, нужно учитывать, как особенности самих подростков, так и особенности их окружения.

Выводы по Главе 2

Для анализа самооценки подростков были подобраны методики, позволяющие определить отношение подростка к себе, как к личности; к своим внешним качествам, к окружающему его обществу, а также определить уровень ясности его «Я-концепции».

На основании сравнения преобладающего уровня самооценки и уровня ясности «Я-концепции», подростков, занимающихся и не занимающихся хореографией, было выделено, что уровень самооценки у подростков, занимающихся хореографией выше, чем у второй группы респондентов.

Средний уровень самооценки имели на 10% больше подростков, занимающихся хореографией, чем не занимающихся хореографией. Высокий уровень не выявлен не в одной группе испытуемых.

В обеих группах преобладал низкий уровень ясности «Я – концепции». При этом показатель среднего и высокого уровней ясности «Я – концепции» у подростков, занимающихся хореографией, был выше. Крайне низкий и крайне высокий уровни ясности «Я-концепции» выявлены не были.

Отсюда можно сделать вывод, что подростки, которые занимаются хореографией, имеют большее представление о себе, больше уверены в себе, но при этом так же, как и вторая группа респондентов недооценивают свои способности, чувствительны к критике, тревожны, зависят от мнения окружающих.

У испытуемых подростков в большинстве случаев уровень самоотношения, самопознания и самооценки низкие или близки к низким, что является характерным для подросткового возраста.

Таким образом, результаты исследования уровня самооценки и уровня ясности «Я-концепции» подростков указали на необходимость создания специальных условий, для формирования адекватной самооценки.

На основании полученных данных мы разработали проект, направленный на повышение самооценки подростков, занимающихся хореографией с помощью танцевально-двигательной терапии.

Деятельность в рамках проекта была организована таким образом, чтобы у участников снизился уровень тревожности и конфликтности в группе, улучшились взаимоотношения, чтобы участники смогли почувствовать себя частью коллектива, каждый участник смог увидеть свои достижения, осознать свою значимость для коллектива.

Основные мероприятия проекта направлены на рефлекссию своих способностей, ресурсов, осознание себя.

В рамках проекта участники учились принимать свое тело, расслабляться, выстраивать внутригрупповые отношения и развивать уверенность в себе.

После реализации проекта была повторно проведена диагностика, и сопоставлены результаты, что позволило выделить динамику уровня самооценки и ясности «Я-концепции». После участия в проекте видны значительные изменения показателей. У подростков стал преобладать средний уровень самооценки. Количество респондентов с данным уровнем увеличилось на 25%. Высокий уровень самооценки по-прежнему не выявлен. Повысились показатели высокого уровня ясности «Я-концепции» на 20%. После проекта крайне низкий и крайне высокий уровень выявлены не были.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная выпускная квалификационная работа посвящена изучению возможностей повышения самооценки подростков, занимающихся хореографией, методами танцевально-двигательной терапии.

В первой главе был проведен анализ литературных источников по проблеме самооценки в психологических исследованиях, рассмотрены особенности самооценки подростков и влияние занятий хореографией на самооценку.

Теоретический анализ показал, что проблема самооценки является одной из фундаментальных проблем как отечественной, так и зарубежной психологии, так как самооценка играет одну из главных ролей в становлении личности.

Самооценка в разных подходах рассматривается как структурное образование самосознания личности, потому что именно самооценка является результатом рефлексии собственного «Я» и позволяет проанализировать поведение человека, и насколько оно соответствует идеалам, принципам и желаниям человека.

Самооценку в широком смысле определяют, как компонент самосознания, который включает знания о себе и оценку человеком своих способностей, поступков и нравственных качеств, в узком смысле как отношение притязаний и уровня реальных достижений.

Психологи выделяют три уровня самооценки: завышенная, заниженная и адекватная. Уровень самооценки напрямую зависит от отношения человека к себе.

Зарубежные психологи понятие «самооценка» отождествляют с понятием «Я-концепция» и говорят о том, что «Я-концепция» играет важную роль в формировании целостной личности. К числу факторов, непосредственно влияющих на ее формирование, относят: восприятие себя окружающими (родителями, сверстниками), самоанализ своих сильных и слабых сторон, анализ внешних данных, здоровья, социального поведения, социальных ценностей, ожиданий и идеалов.

На формирование самооценки влияет множество условий, в том числе социально-психологических. Несмотря на то, что самооценка достаточно изучена при этом мало исследований, посвященных формированию самооценки у подростков, занимающихся хореографией.

Самооценка является важным регулятором поведения человека, так как от нее зависят взаимоотношения подростка с окружающими, его критичность, требовательность к себе, своим успехам и неудачам

Для анализа самооценки подростков, занимающихся хореографией, было проведено исследование уровня самооценки и уровня ясности «Я-концепции».

Проведя исследование, было определено, что уровень самооценки и уровень осознанности «Я-концепции» у подростков, занимающихся хореографией выше, чем у подростков, которые ей не занимаются. Для продолжения исследования была выбрана группа подростков, занимающихся хореографией, потому что здоровый образ жизни и посещение дополнительных занятий во внеурочное время является актуальным в современном мире.

Так как у подростков, занимающихся хореографией уровень самооценки и ясности «Я-концепции» выше, чем у второй группы респондентов, но при этом, он приближен к низкому значению – это может привести к формированию неадекватной самооценки и как следствие девиантному поведению. Для того, чтобы повысить самооценку подросткам, занимающимся хореографией, был разработан проект.

Мероприятия проекта были направлены на повышение самооценки подростков, методами танцевально-двигательной терапии, через такие аспекты как осознание собственного тела, его физических возможностей, формирование позитивного образа тела, усиление чувства собственного достоинства, групповое взаимодействие, формирование связки чувств и движений.

В результате проекта произошли изменения в самооценке подростков. Наиболее представленным уровнем самооценки стала средняя самооценка.

В результате работы повысилось процентное содержание подростков с уровнем ясности «Я-концепции» приближенным к высокому, что говорит об успешности реализации проекта.

Полученные результаты позволяют сделать выводы, что самооценка подростков напрямую зависит от условий, в которых он находится. Используя методы танцевально-двигательной терапии – можно повысить самооценку подростка.

Таким образом, задачи, поставленные в работе, были решены, цель исследования достигнута, проектная идея подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебное пособие. М.: Издательство Юрайт. 2018. 394 с.
2. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих: практическое пособие. М.: Издательство Когито-Центр. 2014. 208 с.
3. Бебик М.А., Кокурина И.Г. О возможностях танцевально-двигательной терапии в решении проблем самопринятия // Вестник МГУ. 1999. №1. С. 50-54.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Просвещение. 2010. 344 с.
5. Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика: учебник для вузов. СПб: Питер. 2011. 620 с.
6. Бурамбаева Д.А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». 2015. № 1. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-adekvatnoy-samootsenki-mladshih-podrostkov-kak-faktor-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti/viewer> (дата обращения: 20.11.2022).
7. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. Киев. 1987. 528 с.
8. Витушкина Э.В. В помощь хорошим родителям для воспитания умных и добрых детей: метод. пособие / Э.В. Витушкина. Магнитогорск: МаГУ. 2012. 80 с.
9. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика / под ред. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: Харвест. 2007. 976 с.
10. Гордон Т.С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии // Научная электронная библиотека «Елайбери». 2020. № 9. URL <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36655337> (дата обращения: 20.11.2022).

11. Горобинский М.А., Ветвицкая С.М. Самооценка: особенности ее формирования и значение в жизни человека // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 6. URL <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17850> (дата обращения: 12.02.2023).
12. Гусейнов А.Ш. Предпосылки возникновения протеста в онтогенезе. Личность и бытие: проблемы, закономерности и феноменология событийности: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. Краснодар: Кубанский гос. ун-т. 2012. 84-86 с.
13. Да Круш Сампайо Антеро Роль самооценки в составе интеллектуального потенциала: автореф. канд. психолог. наук. СПб.: 1995. 116 с.
14. Давыдов В.В.; Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед. Институтов. М.: Просвещение. 2009. 341 с.
15. Дубровина И.В. Особенности обучения и психического развития школьников 13 - 17 лет / под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. М.: Содействие. 2009. 388 с.
16. Землякова М.А. Внеурочное время как психологически комфортная среда для развития личности подростка // Научная электронная библиотека «Елайбери». 2016. № 1. URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=25664352> (дата обращения 15.10.2022).
17. Иванов Н.Н. Влияние отношения родителей к ребенку // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». 2014. № 4. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-otnosheniya-roditeley-k-rebenku/viewer> (дата обращения 15.12.2022)
18. Иванова Т.Л. Стиль общения педагога и его взаимосвязь с самооценками учащихся (на примере младших школьников): дис. канд. психолог. наук. Казань. 2003. 190 с.

19. Ионина О.С. Танцевально-двигательная терапия как средство формирования положительного образа-Я подростка // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». 2017. №1. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya-kak-sredstvo-formirovaniya-polozhitelnogo-obraza-ya-podrostka> (дата обращения 15.10.2022)
20. Ковалева А.И. Социализация личности: норма и отклонения. М.: Владос. 2000. 179 с.
21. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М: Спб. Речь. 2005. 286 с.
22. Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности): учеб. пособие для студентов педагогических институтов. М.: Просвещение. 1979. 175 с.
23. Крайг Г. Психология развития / под ред. Г. Крайг, Д. Бокум. 9-е изд. СПб.: Питер. 2005. 940 с.
24. Кукулите Т.Г. Основные подходы к изучению самоотношения личности зарубежной психологии // Учёные записки Санкт-Петербургского университета управления и экономики. 2011. №1. С. 127–132.
25. Кушнер Ю.З. Методология и методы педагогического исследования. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова. 2001. 66 с.
26. Липкина А. И. Самооценка личности школьника. М.: Просвещение. 2010. 278 с.
27. Луговая Е.К. О невербальной форме общения в культуре. Танец как язык и миф // Вестник МГУ. 1991. № 3. С.54-57.
28. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник. М: Издательство Юрайт. 2018. 351 с.
29. Палачева Т.И., Жилиев А.Г. Формирование «Я-концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах // Научный журнал «Молодой ученый». 2010. №1. URL <https://moluch.ru/archive/13/1073/> (дата обращения 10.11.2022).

30. Петровский А.В. Теоретическая психология: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. уч. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2003 г. 496 с.
31. Полякова М. В. Концепты теории воспитания: практ.-ориентир. моногр. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2010. 150 с.
32. Пономарев П.А., Варламова А.А. Роль танцевально-двигательной терапии в формировании духовного мира подростков личности // Научная электронная библиотека «Елайбери». 2018. № 12. URL <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36655337> (дата обращения 20.11.2022).
33. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия. 1998. 160 с.
34. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс. 1996. 440 с.
35. Райс Ф., Долджин К., Психология подросткового и юношеского возраста: учебное пособие. СПб: Питер. 2012. 816 с.
36. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: Просвещение. 2008. 419с.
37. Сайтова М.А. Роль самооценки в достижении жизненного успеха // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». 2015. № 8. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-samootsenki-v-dostizhenii-zhiznennogo-uspeha/viewer> (дата обращения 20.12.2022)
38. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / под ред. О.Н. Молчановой. М.: Флинта-Наука. 2010. 392 с.
39. Сатир В. «Как строить себя и свою семью» / пер. с англ. М.: Педагогика-пресс. 1992. 190 с.
40. Усечев Ю.Ю. Специфика социокультурной регуляции духовно-нравственного поведения подростков в процессе занятий хореографической деятельностью // Научная электронная библиотека «Елайбери». 2013. № 11 URL <https://elibrary.ru/item.asp?Id=20960389> (дата обращения 29.10.2022)

41. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Издательство Института Психотерапии. 2002. 490 с.
42. Хайкара Н.А. Особенности эстетического воспитания подростков в контексте становления их авторской позиции на занятиях хореографией // Научная электронная библиотека «Елайбери». 2008. №1. URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=15200305> (дата обращения 29.10.2022)
43. Хилько М.Е., Ткачева М.С. Возрастная психология. Конспект лекций. М: Издательство Юрайт. 2010. 200 с.
44. Хухлаева О.В. Психология подростка: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М: Издательский центр «Академия». 2008. 160 с.
45. Чурашов А.Г. Танцевально-двигательная терапия: практикум. Челябинск: Южно-Урал. Челябинск. 2018. 60 с.
46. Шик С.В. Риски взросления и проблема самопонимания подростков. Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева // Научная электронная библиотека «Елайбери». 2016. №1. URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=25682234> (дата обращения 10.11.2022).
47. Широбокова Т.С. Значение семейного воспитания в формировании гармоничной личности подростка // Научные исследования в образовании. 2011. № 11. С.38-50.
48. Шишковская А.В. Теоретические представления об образе физического я в психологии // Северо-Кавказский психологический вестник. 2009. № 7/3. С.71-78.
49. Школьникова Л.Е. Танцевальная терапия как метод психокоррекции личности // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». 2008. № 6. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnaya-terapiya-kak-metod-psihokorektsii-lichnosti> (дата обращения 15.10.2022).
50. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг как фактор динамики отношений личности. СПб.: Издательство «Речь». 2003. 192 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 6

Результат вербальной диагностики самооценки личности авторы

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

Группа I подростки, занимающиеся танцами		Группа II подростки, не занимающиеся танцами	
1		2	
1	86 баллов показатель низкой самооценки	1	40 баллов показатель среднего уровня самооценки
2	86 баллов показатель низкой самооценки	2	86 баллов показатель низкой самооценки
3	48 баллов показатель низкой самооценки	3	63 баллов показатель низкой самооценки
4	60 баллов показатель низкой самооценки	4	62 балла показатель низкой самооценки
5	79 баллов показатель низкой самооценки	5	80 баллов показатель низкой самооценки
6	38 баллов показатель среднего уровня самооценки	6	86 баллов показатель низкой самооценки
7	49 баллов показатель низкой самооценки	7	79 баллов показатель низкой самооценки
8	45 балла показатель среднего уровня самооценки	8	86 баллов показатель низкой самооценки
9	40 баллов показатель среднего уровня самооценки	9	60 баллов показатель низкой самооценки
10	50 баллов показатель низкой самооценки	10	46 баллов показатель низкой самооценки
11	52 балла показатель низкой самооценки	11	47 баллов показатель низкой самооценки
12	86 баллов показатель низкой самооценки	12	95 баллов показатель низкой самооценки
13	89 баллов показатель низкой самооценки	13	40 баллов показатель среднего уровня самооценки

Продолжение таблицы 6

1		2	
14	35 баллов показатель среднего уровня самооценки	14	47 баллов показатель низкой самооценки
15	39 баллов показатель среднего уровня самооценки	15	87 баллов показатель низкой самооценки
16	39 баллов показатель среднего уровня самооценки	16	39 баллов показатель среднего уровня самооценки
17	46 баллов показатель низкой самооценки	17	68 баллов показатель низкой самооценки
18	62 балла показатель низкой самооценки	18	47 баллов показатель низкой самооценки
19	69 баллов показатель низкой самооценки	19	45 баллов показатель среднего уровня самооценки
20	70 баллов показатель низкой самооценки	20	47 баллов показатель низкой самооценки

Результат по методике изучения ясности «Я – концепции» Дж. Кэмпбелл (SCC)

Группа I подростки, занимающиеся танцами		Группа II подростки, не занимающиеся танцами	
1	40 баллов – низкий уровень ясности Я-концепции	1	34 балла - средний уровень ясности Я-концепции
2	46 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции	2	47 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции
3	51 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции	3	43 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции
4	37 балла - средний уровень ясности Я-концепции	4	47 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции
5	38 балла - средний уровень ясности Я-концепции	5	42 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции
6	29 балла – высокий уровень ясности Я-концепции	6	39 балла - средний уровень ясности Я-концепции
7	37 балла - средний уровень ясности Я-концепции	7	51 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции
8	32 балла - высокий уровень ясности Я-концепции	8	42 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции
9	35 балла - средний уровень ясности Я-концепции	9	33 балла - средний уровень ясности Я-концепции
10	45 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции	10	36 балла - средний уровень ясности Я-концепции
11	50 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции	11	47 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции
12	34 балла - средний уровень ясности Я-концепции	12	40 баллов - низкий уровень ясности Я-концепции

Продолжение таблицы 7

Группа I подростки, занимающиеся танцами		Группа II подростки, не занимающиеся танцами	
13	51 балл - нижний уровень ясности Я-концепции	13	37 балла - средний уровень ясности Я-концепции
14	45 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции	14	40 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции
15	39 балла - средний уровень ясности Я-концепции	15	39 балла - средний уровень ясности Я-концепции
16	40 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции	16	51 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции
17	35 балла - средний уровень ясности Я-концепции	17	40 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции
18	33 балла - средний уровень ясности Я-концепции	18	40 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции
19	40 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции	19	39 балла - средний уровень ясности Я-концепции
20	40 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции	20	50 баллов - нижний уровень ясности Я-концепции

Результат повторной вербальной диагностики самооценки личности
авторы Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

№ п/п	Количество баллов	Уровень самооценки
1.	60	показатель низкой самооценки
2.	64	показатель низкой самооценки
3.	32	показатель среднего уровня самооценки
4.	54	показатель низкой самооценки
5.	56	показатель низкой самооценки
6.	34	показатель среднего уровня самооценки
7.	45	показатель среднего уровня самооценки
8.	38	показатель среднего уровня самооценки
9.	36	показатель среднего уровня самооценки
10.	45	показатель среднего уровня самооценки
11.	42	показатель среднего уровня самооценки
12.	72	показатель низкой самооценки
13.	70	показатель низкой самооценки
14.	24	показатель среднего уровня самооценки
15.	28	показатель среднего уровня самооценки
16.	26	показатель среднего уровня самооценки
17.	42	показатель среднего уровня самооценки
18.	50	показатель низкой самооценки
19.	52	показатель низкой самооценки
20.	62	показатель низкой самооценки

Результат повторной диагностики по методике изучения ясности «Я – концепции»

Дж. Кэмпбел (SCC)

№ п/п	Количество баллов	Уровень ясности
1.	35	средний уровень ясности Я-концепции
2.	40	низкий уровень ясности Я-концепции
3.	42	низкий уровень ясности Я-концепции
4.	33	средний уровень ясности Я-концепции
5.	34	средний уровень ясности Я-концепции
6.	25	высокий уровень ясности Я-концепции
7.	33	средний уровень ясности Я-концепции
8.	28	высокий уровень ясности Я-концепции
9.	32	высокий уровень ясности Я-концепции
10.	39	средний уровень ясности Я-концепции
11.	40	низкий уровень ясности Я-концепции
12.	29	низкий уровень ясности Я-концепции
13.	40	низкий уровень ясности Я-концепции
14.	39	низкий уровень ясности Я-концепции
15.	33	средний уровень ясности Я-концепции
16.	33	средний уровень ясности Я-концепции
17.	32	высокий уровень ясности Я-концепции
18.	28	высокий уровень ясности Я-концепции
19.	34	средний уровень ясности Я-концепции
20.	35	средний уровень ясности Я-концепции

Упражнения танцевально-двигательной терапии

1. Упражнение «Росток».

Цель: разогрев, переход из закрытой позиции в открытую.

Продолжительность: 15 мин

Музыка: медленная

Описание: Участники находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Слова ведущего: «Представьте, что вы маленький росток, который только что показался из земли». По команде ведущего участники постепенно выпрямляются, «вырастают» вверх.

2. Упражнение «Потянулись-сломались».

Цель: обучение расслаблению.

Продолжительность: 15 мин

Музыка: без музыкального сопровождения

Описание: Участники распределяются по залу на определенном расстоянии друг от друга. Исходное положение: стоя на месте, руки подняты вверх, все тело тянется вверх, пятки не отрываются от пола. По команде ведущего участники вытягивают корпус, все тело наверх, при этом пятки остаются на полу. Затем по команде ведущего «сломались кисти» опускаются кисти рук, затем опускаются руки в локтях, в плечах, затем голова, спина, колени, и последний этап – участники ложатся на пол. Необходимо лечь удобно и максимально расслабить все тело.

3. Упражнение «Зажимы по кругу».

Цель: разогрев, расслабление.

Продолжительность: 10-15 мин.

Музыка: ритмичная, не быстрая

Описание: Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают

сначала правую руку, затем, левую руку, затем ноги по очереди, поясницу и все тело. Напряжение в каждой части тела на начало упражнения слабое, затем нарастает до предела. В состоянии напряжения участники двигаются по кругу в течении 15-20 секунд, затем по команде ведущего сбрасывают напряжение и полностью расслабляют напряженный участок тела.

Второй блог. Упражнения на групповое взаимодействие, отыгрывание внутригрупповых отношений.

1. Техника «Джаз Тела».

Цель: разогрев, концентрация на различении ощущений от движений различных частей тела. Осознание своего тела в движении.

Продолжительность: 10-15 мин.

Музыка: Г. Рот.

Участники распределяются по всему залу. Ведущий называет части тела по очереди. Сначала от головы к ступням, затем от ступней к голове. Участники двигаются под музыку только той частью тела, которую называет ведущий. Завершающий этап упражнения – объединение всех частей тела в одном танце.

2. Упражнение «Человек и его тень».

Цель: Групповое взаимодействие, объединение группы

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Описание: Участники делятся на пары, встают друг за другом. Тот, кто стоит сзади – «тень», второй – «хозяин тени». Вначале упражнения «тень» наблюдает за хозяином, отмечая особенности его позы, положение рук и ног. Затем «хозяин» движется, а «тень» отражает каждого его движение настолько точно, на сколько это возможно. Через определенное время участники разворачиваются друг к другу и «тень» показывает «хозяину» характерные особенности его движения. Затем партнёры делятся впечатлениями друг с другом. Далее, партнеры меняются ролями.

3. Упражнение «Групповая скульптура».

Цель: Групповое взаимодействие, объединение группы.

Музыка: без музыкального сопровождения

Продолжительность: 10-15 мин.

Описание: Первый участник выходит в середину комнаты и принимает произвольную позу. Затем к нему подходит второй участник и принимает позу по смыслу подходящую к позе первого участника, затем входит третий. Таким образом необходимо выстроить общую композицию, чтобы каждый участник был задействован.

4. Упражнение «Диалог скульптур».

Цель: Групповое взаимодействие

Музыка: без музыкального сопровождения

Продолжительность: 15 мин

Описание: Участники делятся на 2 группы. Одна группа начинает создавать общую скульптуру, как в упражнении «Групповая скульптура». Получившаяся скульптура – это «послание» для второй группы. В ответ вторая группа участников создает свою скульптуру – послание. Обмен посланиями продолжается, пока группы не соединятся в одной общей скульптуре.

После каждого упражнения участники делятся своими мыслями, эмоциями и переживаниями.

Заключительная часть (7-15 мин. после каждого упражнения) снятие напряжения, закрепление положительного эффекта путем беседы и подведения итогов.

Институт/ Факультет	<u>Институт психолого-педагогического образования</u>
Кафедра	<u>Психологии</u>
Направление подготовки/Специальность	<u>37.03.01 Психология направленность (профиль) «социальная психология»</u>

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

на ВКР студента Ябуровой Екатерины Евгеньевны
теме «Повышение самооценки подростков, занимающихся современной хореографией, в танцевально-двигательной терапии»

1. Наличие актуальности, новизны, проблематики исследования

Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска новых форм и методов осуществления психологической работы с учетом потребностей и интересов подростков, в частности направленной на повышение самооценки, являющейся в этом возрасте уязвимым местом формирующейся личности взрослого человека.

2. Положительные стороны работы: Автором разработан и реализован проект, направленный на повышение самооценки подростков, увлекающихся современной хореографией, в ходе которого применяются приемы и техники арт-терапии, а именно танцевально-двигательной терапии. Проведено предпроектное исследование.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений

Выводы работы в основном вытекают из результатов представленного исследования.

4. Полнота проработки литературных источников, логическая последовательность

Полнота проработки источников в основном соответствует состоянию изученности данной темы. Работа выстроена логически последовательно.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по программам подготовки бакалавров, реализуемым в вузе.

6. Недостатки работы связаны с тем, что автором не представлено в работе обобщения своего опыта реализации мероприятий проекта, рекомендаций психологам, наличие которых позволило бы более результативно использовать разработки автора другими специалистами.

7. Степень самостоятельности и сформированность общих и профессиональных компетенций выпускника

Автором проявлена самостоятельность в организации предпроектного исследования и в разработке мероприятий проекта, умение решать типовые задачи психологической работы, умение работать с информацией, хороший уровень психологических знаний.

Работа **рекомендуется** / не рекомендуется к защите

Оценка руководителя **ОТЛИЧНО**

Преподаватель: Титова О.И., к.пс.н., доцент, доцент кафедры психологии



Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.Л. Астафьева

Я, _____ Ябурова Екатерина Евгеньевна _____
(фамилия, имя, отчество)


разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу (далее ВКР)

на тему: Повышение самооценки подростков, занимающихся хореографией в танцевально-двигательной терапии
(название работы)

в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru> таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

20.06.2023
(дата)


(подпись)



СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

Красноярский государственный
педагогический университет им.
В.П.Астафьева

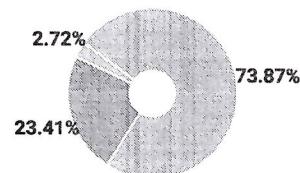
ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Ябурова Екатерина Евгеньевна
Самоцитирование
рассчитано для: Ябурова Екатерина Евгеньевна
Название работы: ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ, В
ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ		23.41%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		73.87%
ЦИТИРОВАНИЯ		2.72%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 12.06.2023



Структура документа: Проверенные разделы: титульный лист с.1, содержание с.2, основная часть с.3-45, библиография с.46-51
Модули поиска: ИПС Адилет; Сводная коллекция ЭБС; Интернет Плюс*; Сводная коллекция РГБ; Цитирование; Переводные заимствования (RuEn); Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu); Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Переводные заимствования издательства Wiley ; eLIBRARY.RU; СПС ГАРАНТ: аналитика; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Модуль поиска "krassru"; Медицина; Диссертации НББ; Коллекция НБУ; Перефразирования по eLIBRARY.RU; Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика; Перефразирования по Интернету; Перефразирования по Интернету (EN); Перефразирования по коллекции издательства Wiley ; Патенты СССР, РФ, СНГ; СМИ России и СНГ; Шаблонные фразы; Кольцо вузов; Издательство Wiley; Переводные заимствования

Работу проверил: Титова Ольга Ивановна

ФИО проверяющего

Дата подписи: 13.06.2023 г.

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.