

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

Степанов Станислав Евгеньевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как средство изменения
отношения к своему физическому Я у подростков

Направление 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа «Мастерство психологического консультирования»

Допущен к защите
Заведующая кафедрой
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы
к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Студент
Степанов С.Е.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ Я У ПОДРОСТКОВ.....	14
1.1. Сущность физического Я в психологии.....	14
1.2. Психолого – социальные особенности подросткового возраста.....	20
1.3. Психологическое консультирование как средство изменения отношения к своему физическому Я.....	29
Выводы по главе 1.....	44
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ Я У ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	46
2.1. Методологическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	46
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	56
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	69
Выводы по главе 2.....	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	85
Приложение А	90
Приложение Б.....	103
Приложение В.....	108
Приложение Г	169
Приложение Д.....	177

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Психологическое консультирование как средство изменения отношения к своему физическому «Я» у подростков».

Объем – 178 страниц, включая 16 рисунков, 26 таблиц, 5 приложений. Количество использованных источников – 56.

Цель исследования: Разработать и апробировать программу психологического консультирования как средство изменения отношения к своему физическому «Я» у подростков.

Объект исследования: Отношение к своему физическому «Я» у подростков.

Предмет исследования: Психологическое консультирование как средство изменения отношения к своему физическому «Я» у подростков.

В связи с указанными целью, объектом и предметом выдвигается следующая рабочая гипотеза: психологическое консультирование подростков по проблеме принятия своего тела будет эффективным, если:

1) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия, субъективный выбор активности и психологическое воздействие будет направлено на повышение уровня удовлетворенности своим телом;

2) в содержание психологического консультирования будут включены дискуссии, информирование, практические психотехники и упражнения, способствующие активной позиции подростков в процессе консультирования.

В рамках нашего исследования была проанализирована научная литература по проблеме, изучены основные подходы. Рассмотрено развитие отношения к себе подростками в процессе становления личности. В соответствии с этим были определены критерии и уровни удовлетворенности своим телом, подобран диагностический комплекс методик для определения сформированности этого важного компонента самоотношения у подростков.

Методологическую основу исследования составляют общие теоретические положения о физическом образе «Я» подростков, описанные зарубежной и отечественной наукой (М. Аргайл, О.Е. Байтингер, Р. Берне, И.С. Кон, Б.Г. Ананьев, Т.А. Араканцева, О.Н. Арестова, Т.В. Драгунова, С.А. Куненкова); положения о консультативном взаимодействии с подростками (Д. Кори, Г.В. Бурменская, О.В. Лунева, В.Ю. Меновщиков, Г.Б. Моница, В.С. Мухина, С.М. Петрова).

В работе были применены следующие методы исследования: анализ литературы, наблюдение, тестирование, организация и анализ эмпирического исследования через практику консультативной работы (групповых консультаций), методы количественного и качественного анализа, методы математической статистики.

Апробация диссертации происходила в ходе публикаций результатов в научных журналах: «Студенческий» № 39 (167), тема статьи: «Особенности отношения к своему физическому Я в подростковом возрасте»; «Студенческий» № 40 (168), тема статьи: «Формирование отношения к своему физическому Я у подростков посредством группового консультирования».

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Изучена специфика отношения подростков к своему телу, рассмотрено понятие «подросток», «физическое Я».
2. Подобран специфический диагностический комплекс для изучения уровня удовлетворенности своим телом подростками. Выявлены и описаны особенности уровня удовлетворенности своим телом подростками. Определены основные пути повышения уровня удовлетворенности своим телом подростками.
3. Описаны методические основы группового консультирования подростков, приведены формы работы, задания, гендерные особенности, принципы. Создана программа групповых консультаций с описанием планов

занятий и рекомендациями к проведению. Программа групповых консультаций апробирована на практике.

4. Прослежены изменения в уровне удовлетворенности своим телом до и после проведения программы группового психологического консультирования. В группе, в которой прошёл формирующий эксперимент, произошли значительные положительные изменения на всех уровнях удовлетворенности своим телом, в том числе и на уровнях выделенных нами критериев (уверенность в себе, самооценка).

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в составлении и апробации программы консультаций, направленной на повышение уровня удовлетворенности своим телом подростками. Прослежены значительные положительные изменения у участников экспериментальной группы, что подтвердило эффективность программы.

Теоретическая значимость работы заключается в сопоставлении различных точек зрения на все представления о себе, причины проявления негативного отношения к себе, а также на то, какие существуют способы психологической помощи в формировании положительного образа физического «Я», в получении экспериментальных данных, касающихся формирования позитивного отношения к себе у подростков.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе фитнес-тренеров, нутрициологов, коучей, а также психологов образовательных организаций и консультативных центров.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение выдвинутой гипотезы.

Abstract

Thesis for a Master's degree in Psychological and Pedagogical Education "Psychological counseling as a way to improve self-esteem as a part of the physical identity of adolescents".

The volume of 178 pages, including 16 figures, 26 tables, 5 appendices. The number of sources used is 56.

Purpose of the research: To develop and test a psychological counseling program to improve self-esteem as part of the physical identity in adolescents.

The object of research: Physical identity in adolescents.

The subject of research: Psychological counseling as a way to improve self-esteem as a part of the physical identity of adolescents.

Hypothesis: psychological counseling of adolescents on the problem of accepting their body (self-esteem) will be effective if:

- 1) In the process of counseling, the possibility of voluntary participation will be provided, the subjective choice of activity and psychological impact will be aimed at increasing the level of satisfaction with one's body;
- 2) The content of psychological counseling will include discussions, informational support, practical psychological techniques, and exercises that help adolescents stay engaged with the counseling process.

As a part of our research, the main approaches were reviewed in the scientific literature. The development of adolescents' self-identity in the process of personality formation was considered. The criteria of self-esteem and levels of satisfaction with one's body were determined. A diagnostic complex of methods was used to assess the development of self-esteem in adolescents.

The methodological basis of the research is formed by general theoretical provisions on the physical identity in adolescents, described in foreign and Russian science (M. Argyll, OE Baitinger, R. Berne, I.S. Kon, B.G. Ananiev, T.A. Arakantseva, O.N. Arestova, T.V. Dragunova, S.A. Kunenkova); provisions on consultative interaction with adolescents (D. Corey, G.V. Burmenskaya, O.V. Luneva, V.Yu. Menovshchikov, G.B. Monina, V.S. Mukhina, S.M. Petrova).

Several research methods were used: literature review; observation, testing, organization, and analysis of empirical research through the practice of consulting process (group consultations); methods of quantitative and qualitative analysis; methods of mathematical statistics.

The approbation of the dissertation took place during the publication of the results in scientific journals: «Student» No. 39 (167), the topic of the article: «Peculiarities of the attitude to one's physical self in adolescence»; «Student» No. 40 (168), the topic of the article: «The formation of an attitude to their physical self in adolescents through group counseling».

The following results were achieved:

1. The specificity of adolescents' self-esteem of their bodies was studied. The concept of physical identity in adolescents has been considered.
2. A specific diagnostic complex was selected to study the level of satisfaction of adolescents with their bodies. The features of self-esteem in adolescents have been identified and described. The main ways of increasing the level of satisfaction with their bodies by adolescents have been determined.
3. The methodological foundations of group counseling in adolescents are described. The types of activity, assignments, gender differences, and general principles are given. A program of group consultations has been developed with lesson plans and recommendations. The group counseling program has been field-tested.
4. Changes in the level of physical self-esteem were traced before and after the program of psychological group counseling. In the experimental group, there were significant positive changes in the physical self-esteem of participants, including the criteria we identified (self-confidence, self-esteem).

Thus, the main goal of the study has been achieved as a counseling program aimed at improving the self-esteem in adolescents was developed. Significant positive changes were traced among the participants of the experimental group, which confirmed the effectiveness of the program.

The practical significance of the conducted research lies in the fact that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of fitness trainers, nutritionists, coaches, as well as psychologists of educational organizations and advisory centers.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема подросткового возраста актуальна всегда. Многие вопросы остаются загадкой, как для самих подростков, так и для их родителей. Подростковый возраст из всех периодов развития человека является, пожалуй, самым проблемным, трудным и наиболее опасным, ведь это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Подростковый период – это самый долгий из всех этапов становления личности, который характеризуется определёнными физическими изменениями. Но вместе с тем это период, когда закладываются фундаментальные основы личностного и профессионального самоопределения.

В психологическом словаре даётся следующее определение: «Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь» [29].

С самого раннего возраста ребенок формирует представление не только о своем реальном теле, но и об идеальном – сначала из взаимоотношений с мамой и близкими, потом из более широкого социального круга. Изменение внешности, когда происходит формирование фигуры, взаимосвязано с адекватным или неадекватным восприятием изменений.

Примерно к шести годам у ребенка формируется четкий образ своего тела. В это же время становятся более ясными общественные требования к физическим аспектам развития ребенка: отбирают ли его в спортивную секцию, танцевальную студию, для участия в различных детских мероприятиях, выявляются ли физические недостатки и заболевания – все это влияет на его представление о себе.

В переходном возрасте подростком собираются воедино все представления о себе, и одним из самых важных становится образ физического «Я». Подросток анализирует, принимает ли (и на каком основании) его группа сверстников, имеется ли к нему интерес со стороны противоположного пола, как это связано с его телесным развитием и так далее. Представляя свой образ тела, подросток сопоставляет его с общепринятыми стандартами красоты, привлекательности, здоровья, при этом оценивает других, сравнивает себя с ними – и делает выводы о соответствии его собственного тела социальным эталонам.

Само понятие «образ тела» ввел Пауль Шильдер, определив его как «субъективное переживание человеком своего тела», т.е. как психический пространственный образ, который, по его мнению, складывается в межличностном взаимодействии. Это своеобразная система представлений человека о физической стороне собственного «Я», о своем теле – телесно-психологическая «карта» [20].

В подростковом и юношеском возрасте, как отмечают авторы Е.Т. Соколова, В.С. Мухина, И.И. Чеснокова, И.С. Кон происходит особо интенсивное формирование образа тела: когнитивного компонента в связи с интенсивными изменениями внешности; аффективного – в связи с неустойчивостью самооценки в этом возрасте.

Проблема принятия себя, в том числе и своего тела, и внешнего вида, всегда была и остаётся одной из главнейших и сложных проблем отрочества, так как особенности представлений о себе становятся основополагающими и особенно важными в этом возрасте. Не каждый подросток готов принять, то, что с ним происходит, принять изменения. Как правило, мало найдётся юношей и девушек, которые довольны своей внешностью в данный период.

Елена Михайловна Черепанова отмечает, что образ тела и его восприятие, редко бывают связаны с реальными параметрами. По ее мнению, образ тела самым тесным образом связан с ядром «Я» и также является составляющей базовых характеристик личности [49].

Подростки склонны находить у себя физические отклонения даже в тех случаях, когда все в строении тела соответствует норме. Эта повышенная чувствительность может вызвать конфликтные реакции или даже хронические психические нарушения невротического характера.

Около половины девушек и треть юношей в период взросления озабочены размерами своего тела, фигурой и весом. Это связано с опасениями остаться слишком маленьким или стать слишком большим, а также частой в этом возрасте диспропорциональностью сложения [49].

Для юношей наиболее важными представляются физическая сила и мускулистая фигура, то есть то, что общественное мнение относит к признакам мужественности. Девушки, которые в целом более чувствительны к особенностям своей внешности, обращают внимание в основном на свое лицо, фигуру и кожу.

Рисуя образ «Я», подросток как бы предопределяет собственный путь развития, начинает жить и действовать, стремясь придерживаться намеченной линии. Роль самооценки в формировании личности подростка усиливается. Самооценка становится устойчивой и ее трудно, даже порой невозможно изменить. В этом возрасте ранее сформированный образ тела приобретает стабильность и может быть несколько изменен в результате формирования самооценки.

Именно поэтому наше исследование ориентировано на подростков, так как этот возраст позволяет, с помощью психологического консультирования и психотерапевтических методов скорректировать образ физического «Я».

Тем не менее, не смотря на большое количество научных трудов, посвященных подростковому возрасту, процесс психологического консультирования подростков по проблеме принятия своего тела, освещен недостаточно.

Тема: Психологическое консультирование как средство изменения отношения к своему физическому «Я» у подростков.

Цель исследования: Разработать и апробировать программу психологического консультирования как средства изменения отношения к своему физическому «Я» у подростков.

Объект исследования: Отношение к своему физическому «Я» у подростков.

Предмет исследования: Психологическое консультирование как средство изменения отношения к своему физическому «Я» у подростков.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что психологическое консультирование подростков, с нарушенным восприятием физического «Я», будет результативно, если:

1) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия, субъективный выбор активности и психологическое воздействие будет направлено на повышение уровня удовлетворенности своим телом;

2) в содержание психологического консультирования будут включены дискуссии, информирование, практические психотехники и упражнения, способствующие активной позиции подростков в процессе консультирования.

Задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
2. Изучить возможные варианты консультативной работы и адаптировать их к целевой группе исследования.
3. Составить консультативный методический комплекс и регламентировать продолжительность научного исследования.
4. Подобрать диагностический комплекс для изучения особенностей принятия своего тела подростками.
5. Изучить отношение целевой выборки исследования к проблеме принятия своего тела.

6. Спланировать и реализовать методический консультативный комплекс.
7. Проанализировать результаты в форме проведения дополнительного среза отношения к проблеме принятия своего тела подростками.
8. Обобщить результаты исследования и составить методические рекомендации.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической, социологической и философской литературы по проблеме исследования; сравнение, обобщение и интерпретация научных данных;
2. Эмпирические – беседа, опрос, психодиагностические тесты, формирующий эксперимент.
3. Количественные и качественные методы математико-статистической обработки данных.

Экспериментальная база исследования: Опытнo-экспериментальная работа будет осуществляться на базе тренажерного зала «Рельеф» с клиентами подросткового возраста.

Научная новизна исследования: Элемент новизны состоит в обоснование возможностей применения в консультировании подростков, с нарушенным восприятием своего физического «Я».

Теоретическая значимость работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей консультирования в процессе психологической помощи подросткам, с нарушенным восприятием своего физического «Я».

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе фитнес-тренеров, нутрициологов, коучей, а также психологов образовательных организаций и консультативных центров.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ Я У ПОДРОСТКОВ

1.1. Сущность физического Я в психологии

На сегодняшний день изучение телесности проводится в самых разных научных областях. Анатомия и физиология, антропология и биомеханика, философия и психология накопили огромный массив теоретических и эмпирических данных о теле как биологическом феномене, как природной основе физического и личностного развития человека. Значимая роль телесных феноменов в понимании психического функционирования, характер связи тела с сознанием человека и его эмоциональной жизнью все более признается в таких научных дисциплинах как психофизиология, психосоматика, психофармакология. Значительная научная база создана в тех сферах деятельности, где телесность выступает в качестве предмета особого интереса. Заметное место тело и образ телесного «Я» занимают и в гносеологических исследованиях, поскольку именно телесное «Я» человека является носителем непосредственных ощущений, связывающих сознание и психику человека с внешней действительностью. В этом плане, психология познавательной активности также не может обойти стороной обсуждение вопросов, так или иначе относящихся к сфере психологии телесности [13].

Само понятие «образ тела» ввел П. Шильдер, определив его как «субъективное переживание человеком своего тела», т.е. как психический пространственный образ, который, по его мнению, складывается в межличностном взаимодействии. Это своеобразная система представлений человека о физической стороне собственного «Я», о своем теле – телесно-психологическая «карта». При этом «образ тела» не является пассивным и «застывшим», раз и навсегда заданным. Напротив, он динамичен и субъективен, так как формируется самим человеком в процессе активной деятельности. «Образ тела» конструируется им из отдельных фрагментов –

различных проявлений телесного осознания в разнообразных жизненных ситуациях. Образ тела у человека начинает формироваться чрезвычайно рано и играет важную роль в дальнейшей жизни. Он включает в себя и ощущение своего тела, и его оценку. Все это начинает возникать у младенца вместе с родительскими прикосновениями. Ребенок, к которому не прикасались, которого не гладили и не ласкали ограничен в выражении своих чувств, его эмоциональная сфера обеднена, он не понимает, не чувствует других людей [13].

Е.М. Черепанова отмечает, что образ тела и его восприятие редко бывают связаны с реальными параметрами. По ее мнению, образ тела самым тесным образом связан с ядром «Я» и также является составляющей базовых характеристик личности [49].

Патология, касающаяся оценки своей внешности преимущественно характерна для подросткового возраста.

Прежде чем перейти к состоянию проблемы принятия своего тела подростками в психологической теории необходимо рассмотреть понятие самосознания, поскольку образ физического «Я» является его составной частью.

В период 30-40-х годов в центре повышенного внимания психологии оказалось сознание и самосознание. Активнейшее участие в изучении данного вопроса принимали не только отечественные психологи и физиологи, но и зарубежные. Проводимые ими исследования не потеряли актуальности и на сегодняшний день.

Исследователи Б.Г. Ананьев, Г.В. Акопов, А.А. Бодалев, Д.Г. Дьяков, А.В. Захарова, В.А. Мазилев, В.Н. Мясищев, А.П. Поваренков, Е.Т. Соколова, В.В. Столин, С. Гроф указывают на сложность и нерешенность проблемы самосознания, терминологическую неопределенность данной области научного знания. Самосознание представляет собой сложное структурное психическое образование, в структуру которого включены различные характеристики человека.

В концепциях И.С. Кона, Э. Эриксона уровни самосознания выделяются в соответствии с возрастными стадиями развития. Каждому уровню соответствует специфическая феноменология, характерная для определенного возраста. В положениях о личностных конструктах «Я» определяется как точка в семантическом поле [25]. О.Н. Арестова определяет понятие самосознания как единое образование, развивающееся от глубинного ощущения себя до речевых представлений о себе, где уровень конечного числа представлений о себе бесконечен. Каждый уровень имеет свои функции: глубинные слои отвечают за самоощущение, осознанные структуры за континуум поведенческих установок, речевые концептуальные слои имеют вид суждений человека о самом себе. Такие речевые суждения принято называть «Я»-концепцией [5].

Существует два больших направления в исследовании вопросов самосознания:

1. Первая группа исследователей раскрывает вопрос о развитии самосознания в рамках этапов его развития (Б.Г. Ананьев, Н.В. Антонова, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, И.Н. Чеснокова, Е.В. Шорохова).

2. Вторая группа исследователей изучает частные вопросы: самооценку, ее связь с влиянием окружающих; «Я»-концепцию и «Я»-образ; структуры самосознания и их компоненты; особенности образа физического «Я». Согласно данному подходу исследователи выделяют несколько разновидностей образа «Я»:

- «Я»-реальное и «Я»-идеальное (У. Джемс, К. Роджерс К. Левин, З. Фрейд);
- Физическое, когнитивное, социальное, самооценка (Ш. Смюэль);
- «Я»-динамическое, «Я»-фактическое, вероятное Я, идеализированное «Я», «Я»-настоящее (М. Розенберг).

М. Розенберг выделил параметры измерения зрелости самосознания:

1. Когнитивная сложность, дифференцированность образа «Я»: есть

количество осознанных человеком качеств. Чем больше качеств он выделяет у себя, тем выше уровень его самосознания;

2. Отчетливость и субъективная значимость;
3. Стабильность, устойчивость во времени;
4. Степень принятия и самоуважения [43].

И.Н. Чеснокова раскрывает самосознание как единство трех частей: эмоциональное отношение к себе, саморегулирующее поведение личности и самосознание [51].

В свою очередь, В.С. Мерлин отмечает четыре составляющих самосознания личности:

1. Сознание собственного «Я».
2. Осознание своих психических свойств.
3. Сознание своей тождественности.
4. Определенная система социально-нравственных самооценок [35]; [36].

Выделение физического «Я» как компонента самосознания встречается в трудах многих отечественных исследователей таких как А.А Бодалев, Е.Э. Газарова, Н.Д. Гордеева, А.Г. Гусева, Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец, О.В. Лунева, Е.М. Черепанова, В.В. Николаева. В процессе индивидуального развития сознания сначала складывается представление о телесном облике, а затем появляются знания о себе [40]. Зарождение самосознания тесно связано с зарождением физического «Я» как подструктуры самосознания. Необходимым источником развития самосознания является форма и размеры тела.

В.В. Столин отмечает: «Самосознание как сознание возникает не сразу, не с рождения, а по мере овладения своим телом, в процессе превращения обычных движений в произвольные действия» [7].

Из предыдущих взглядов видно, что самосознание выступает для различных авторов на разных уровнях. Разные системы отношений, включающие человека как природное существо, как объект и субъект

общественных отношений и человеческих деятельностей, порождает разные аспекты его самосознания, выражающиеся в разнообразных и не сводимых друг к другу феноменах.

В.В. Столин выделяет следующее уровневое строение самосознания (Таблица 1): 1. Отражение субъекта в системе его органической активности. 2. Отражение субъекта в системе его коллективной предметной деятельности и детерминированных его отношений. 3. Отражение субъекта в системе его личностного развития, связанного с множественностью его деятельностей.

При ведущей роли личностного уровня возможны, тем не менее, сложные взаимоотношения между процессами и их результатами, относимыми к разным уровням. Соответственно этим трем уровням можно различать и единицы самосознания: 1. На уровне органического самосознания эта единица имеет сенсорно-перцептивную природу. 2. На уровне индивидуального самосознания – воспринимаемая оценка себя и соответственно самооценка, возрастная, половая и социальная идентичность. 3. На уровне личностного самосознания эта единица – конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных качеств с другими, проясняющих для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующих об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе [48].

Таблица 1. Уровни развития самосознания по В.В. Столину

	Аспект самопознания	Аспект самоотношения
1. Уровень природного индивида, я – это прежде всего природное тело	О самосознании можно говорить условно. Происходит построение схемы собственного тела. Происходит выделение себя из окружающей среды. Построение схемы тела предполагает координацию собственных движений. Познание связано с	Самоотношение=самочувствие, переживание комфорта, дискомфорта. Природные переживания слиты с аффективными

	действием. Происходит развитие сенсомоторного интеллекта	
2. Социальный уровень	<p>Построение образа собственного Я. Это построение является результатом самовосприятия. Восприятия своего внешнего облика, особенностей поведения, психологических характеристик. Чтобы я образ был адекватен нужна децентрация.</p> <p>Я образ постоянно меняется. Это изменение не всегда соотносится с реальной картиной. Опыты Готтшильда и Вилле (каким человек видит себя в зеркале. Экран на нем проецируется фото человека, человек, специальными ручками может изменять размер фото, под то, что он видит в зеркале. Задача привести изображение в тот вид, который он видит. С возрастом расхождение увеличивается, так как у человека формируется внутренний образ Я.</p>	<p>Включает два компонента: эмоциональный компонент – самоуважение, и волевой компонент – саморегуляция.</p> <p>Самоуважение – потребность в принятии другими людьми, быть замеченным. Развитие самоуважения начинается с базового доверия – автономности – инструментальной умелости – завершается ролевой идентификацией.</p> <p>Саморегуляция проявляется в способности людей управлять своими НПФ. Идет формирование ВПФ.</p>
3. Личностный уровень.	<p>От самовосприятия к самопознанию – человек сам познает себя – формирование Я-концепции. Это уже не просто самовосприятие, а осмысленное понимание себя. Познавательная деятельность направлена вовнутрь. Понимает свои мотивы.</p>	<p>Личностное самоотношение человека – самооценка. Понимание своего реального Я. Адекватность в осознании расхождения между Я реальным и Я идеальным – самооценка. Моменты</p>

	Происходит второе рождение личности. Всегда существует зазор между тем, что осознаю и хочу осознать – актуалгенез. Самопознание с адекватной самооценкой – условия самоактуализации.	несовпадения Я реального и идеального – некогруэнтность. Это точка для личностного роста.
--	---	---

Таким образом, образ физического «Я» формируется поэтапно до тех пор, пока идет развитие индивидуальности и личности человека. Важным компонентом самосознания человека являются его представления о собственном теле, образ его физического «Я»; отражение телесной сферы входит в структуру самосознания. С формирования чувства собственного тела начинается развитие всего самосознания [10].

Образ физического «Я» развивается как психическое отражение психосоматической функциональной системы организма. С одной стороны, человек воспринимает тело как видимую часть самого себя, которая имеет общие черты с телами других людей и отличия. Так, всеобщим свойством тела выступает набор его элементов, а единичным и особенным становится их качественная характеристика» как эталон пространственного различия. Психосоматическая функциональная система организма при этом приобретает характер знаково-символической системы» [28].

1.2. Психолого – социальные особенности подросткового возраста

Хронологические границы подросткового возраста точно не фиксированы. Разными авторами в качестве подросткового возраста выделяются периоды от 10-11 до 15 или от 11-12 до 16-17 лет. Это часто зависит от того, рассматривается ли как особый этап развития ранний юношеский возраст. Так, например, в периодизации Д.Б. Эльконина как отдельная эпоха развития выделяется отрочество, в которой стадиями

являются младший подростковый и старший подростковый возраста, а возрастные границы отрочества – 12-13 до 18 лет.

Подростковый возраст (отрочество) – это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытию «Я», обретения новой социальной позиции. Социальное самоопределение и поиск себя неразрывно связаны с формированием мировоззрения. Но мировоззрение - не столько логическая система знаний, сколько система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные целостные ориентации.

В 20-30-е годы XX-го века начался период, который в последствие получил название – «подростковый бум». Исследованиями в этой области занялись многие ученые. В частности: Ш. Бюлер, Л.С. Выготский, Э. Шпрангер, В. Штерн, З. Фрейд, К. Хорни и другие.

Подростковый возраст в психологии и педагогике выделялся и исследовался всеми, кто так или иначе пытался строить периодизацию развития человеческой личности: З. Фрейд, Э. Эриксон, Д.И. Фельдштейн, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман. Анализу понятия возрастного кризиса относительно подросткового возраста посвящены работы К.Н. Поливановой. Также существуют разногласия в определении подросткового возраста как стабильного периода развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова) либо как критического периода, наиболее затяжного и острого, в отличие от кризисов других возрастов (Л.И. Божович).

Следует отметить, что подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. После относительно спокойного младшего школьного возраста, подростковый кажется бурным и сложным. Недаром С. Холл, которому по праву принадлежит «открытие» подросткового возраста в психологии, назвал его периодом «бури и натиска».

Определение психологического содержания подросткового возраста до сих пор остается дискуссионной проблемой отечественной психологии. Несмотря на большое число исследований, нет пока единого мнения

относительно таких ключевых аспектов проблемы, как ведущая деятельность подростничества, центральные новообразования возраста.

Выделяя основные психологические новообразования подростничества, разные авторы обращают внимание на разные стороны развития личности подростка. Так, среди центральных психологических новообразований подросткового возраста указывают «чувство взрослости» (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова), рефлексивное самосознание, «открытие своего Я» (Л.С., Выготский, А.Н. Леонтьев), абстрактное мышление (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже), практическое сознание (В.В. Давыдов), самоопределение и потребность в нем (Л.И. Божович, М.Г. Гинзбург, Э. Эриксон), жизненные планы (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже), мировоззрение (Л.И. Божович, В.В. Давыдов) и многое др.

Возрастная стратификация общества в европейской цивилизации выделила подростковый возраст как отдельный этап вхождения в культуру взрослых. Подростковый возраст является образованием культуры, имеющий историческую и социальную обусловленность. Подростковый этап в развитии личности не имеет стабильных границ и с развитием культуры отодвигается на все более старший возраст и увеличивается в продолжительности [42].

Л.С. Выготский рассматривает подростковый возраст в контексте культурного развития, и относит данный этап к критическому периоду. Если ранее половое созревание ребенка совпадало с его социальной зрелостью и, таким образом, период детства заканчивался, то теперь сам факт полового созревания не может завершать развитие, так как социально ребенок не подготовлен к взрослой жизни и необходим какой-то период для завершения общеорганического созревания, а также становления социальной и культурно-психологической зрелости. Такое несовпадение сроков созревания отдельных сторон организма и личности ребенка и приводит к серьезному кризису, который, по словам Л.С. Выготского, является одним из самых глубоких конфликтов этого возраста.

В концепции Д.Б. Эльконина подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. В качестве ведущей деятельности Д.Б. Эльконин выделял интимно-личностное общение. Такая деятельность осуществляется в установлении дружеских взаимоотношений, в которых подростки осваивают нормы взаимоотношений, а также морально-этические взгляды на жизнь.

Центральным новообразованием, Д.Б. Эльконин считает возникновение и формирование чувства взрослости – это особая форма самосознания, главным содержанием которого являются морально-этические нормы поведения. Чувство взрослости выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к людям и миру, определяет специфическое направление и содержание его социальной активности, систему новых стремлений, переживаний, аффективных реакций. Специфическая социальная активность подростка заключается в особой восприимчивости к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях. Осознание себя человеком, уже перешагнувшим границы детства, определяет переориентацию подростка с одних норм и ценностей на другие – с детских на взрослые. Существовавший в детстве тип отношений с взрослыми становится для него неприемлемым, не соответствующим его представлению об уровне собственной зрелости. Права взрослых он ограничивает, а свои расширяет и претендует на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и расширение самостоятельности, т.е. на известное равноправие с взрослыми, и старается добиться признания ими этого.

В отечественной литературе существует еще несколько вариантов определения ведущей деятельности подростничества: Д.И. Фельдштейн выделял общественно-полезную деятельность, В.В. Давыдов – общественно-значимую деятельность.

Д.И. Фельдштейн считает, что в специально задаваемой общественно-полезной деятельности, которая отвечает мотивационно-потребностной сфере личности подростка, реализуется его потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его активности. Именно участие в социально признаваемой деятельности позволяет подростку осознать и оценить себя, приобрести уверенность в собственной значимости [3].

Подросток постоянно пытается испробовать, что он может делать. Это как своеобразные упражнения в познании своих возможностей, где каждый случай победы или поражения становится капиталом его самосознания. Постоянным сравнением себя с другими, примериванием их особенностей и качеств на себя подросток создает свое «Я».

В.В. Давыдов в общих чертах был согласен с Д.И. Фельдштейном относительно того, что личное общение подростков получает свое разностороннее выражение именно при выполнении ими разных видов общественно-полезной деятельности. Однако ученый акцентировал свое внимание не на том обстоятельстве, что именно полезность этой деятельности, именно ее направленность на благо другим людям – близким и дальним – является развивающим фактором в подростковом возрасте, а на значимости собственного участия в выполнении различных видов деятельности, где подростки, вступая в новые взаимоотношения между собой, получают подлинную оценку результатов опять-таки в коллективе [3].

В.В. Давыдов в некотором смысле повторяет мысль Э. Эриксона, который говорит о необходимости организации условий для пробы подростком себя в различных видах деятельности и в различных социальных ролях («время проб и ошибок») с целью обретения качественно нового уровня эго-идентичности, построения нового, объективного представления подростка о себе самом, о своих возможностях [3].

Еще одной характеристикой подросткового возраста является стремление ребенка к общению с товарищами (И.С. Кон, Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейн). Для подростка самое важное – быть принятым своей группой,

найти в ней свое место. Если у него есть друзья, если его считают «своим», он чувствует себя полноценным человеком, он силен этим групповым «Мы».

Установление и поддержание отношений между людьми и группами, в этом возрасте приобретает решающее значение. Именно она может считаться ведущей деятельностью по развитию ребенка в подростковом возрасте. В соответствии с классификациями Эльконина – Давыдова, Д.И. Фельдштейна, да и, по мнению большинства авторов, изучающих этот возраст, именно сверстник, общение с ним, является главным источником развития подростка.

В соответствии с классификацией Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова учебная деятельность перестает быть ведущей в этом возрасте, а как мы знаем большое количество времени, подростки проводят в школе, где с упорством, достойным лучшего применения организуется именно учебная деятельность, т.е. продолжая занимать большую по времени часть жизни ребенка, и именно по успехам в ней оценивается успешность самого ребенка.

К.Н. Поливанова в качестве ведущей деятельности подросткового возраста определяет – деятельность замысливания и проб. По ее мнению, для полноценного развития в этот период необходимо обеспечить ребенку условия, при которых он сможет не только реализовать свой замысел, но самое главное увидеть результат этого замысла, который поможет подростку преодолеть кризис и составить полноценное, объективное представление о себе самом [3].

Также современная ситуация подросткового возраста характеризуется потерей идеальной формы образа взрослого. Нет представленности в современной культуре идеального взрослого, на которого должен ориентироваться подросток.

В подростковом возрасте наиболее интенсивно формируется представление человека о себе. По мысли Г.А. Цукерман, поиск определений и определенности границ «Я» происходит через соотнесение «Я» в собственном восприятии и в восприятии других людей. Подростковый путь к

индивидуальности лежит, прежде всего, через общение с другими. Мнения других являются важнейшим строительным материалом образа «Я», это делает подростков сверхчувствительными ко всей сфере отношений. Это и интимно-личностные отношения, составляющие, по мысли Д.Б. Эльконина, ведущую деятельность подростков, и более широкие социальные отношения, определяющие смысл существования всей возрастной когорты. От того, как и насколько явно представлены подросткам глобальные цели и задачи возрастного развития, задаваемые широкими социальными ожиданиями, во многом зависит «нормальность» взросления [51].

Подростковый возраст характеризуется изменениями в образе физического «Я», в результате сравнения подростком себя с неким эталоном [24]; [27]; [29]. В этом возрасте одежда и приемлемый социальный эталон играют ведущую роль в принятии своего тела. Образ физического «Я» состоит из привнесенных эталонов взрослости. На этом этапе завершается эмансипация от значимого взрослого. Чтобы организовать свой образ, подросток экспериментирует с разными образами, активно меняет свою внешность. Характеризуется и тем, что физическое выражается в индивидуальности человека, индивидуальными способами выражения себя через модель феминности и маскулинности.

Необходимо отметить, что в подростковом возрасте «образ телесного «Я» характеризуется хрупкостью, нестабильностью; он легко изменяется под воздействием мотивационных конфликтов и аффективных состояний, «проницаем» для внешней оценки и переживаний успеха-неудачи» [20].

Физический кризис – бурный рост и перестройка организма – обостряет повышенный интерес к своей внешности. Подростки начинают болезненно относиться к представлению о норме в отношении роста тела, его размера, веса, пропорций, прически, лица и т.д. Из-за гипертрофированной значимости внешности подростком остро переживаются все изъяны, действительные и мнимые, поэтому наблюдается значительное снижение самооценки и чувства собственной значимости [21]. Переживания в связи с

представлениями о собственном теле объясняются и тем, что существует прямая связь между физической привлекательностью и социальным статусом в сообществах подростков [33].

В подростковый период, когда принятие другими настолько важно, восприятие собственного тела нагружается множеством смыслов. В восприятии подростка «быть красивым» означает иметь успешные личные отношения. Так тело становится не самоценностью, а средством, заложником в романтических отношениях. Половое созревание только повышает внутренний накал, тело, его внешний вид и ощущения становятся еще более важными, однако не сами по себе, а как возможность реализации близости с другим человеком.

В подростковом и юношеском возрасте у девушек и юношей проявляется синдром дисморфофобии (неприятия, отрицания собственной формы, то есть внешности). В период полового созревания, когда ребенок превращается во взрослого, он часто стесняется своего облика – ему кажется, что все обращают внимание, допустим, на его прыщик, или длинный, по его мнению, нос; девушки часто стесняются груди. Восприятие своего тела или частей тела как не соответствующих представлениям подростка о норме; поведение, направленное на исправление этих недостатков, более-менее типичны для несформировавшейся личности.

Во время рассматриваемого нами периода развития происходят глубокие телесные изменения; меняется характер мышления, претерпевая качественные и количественные преобразования; социальное развитие идет по двум основным линиям – освобождения от родительской опеки и установления новых отношений со сверстниками; и, наконец, развитие самосознания характеризуется становлением новой субъективной реальности.

Мы исходим из того, что развитие личности определяется не только врожденными особенностями, не только социальными условиями, но и

внутренней позицией, которая в подростковом возрасте формируется с развитием самосознания [38].

Таким образом, изменения в отрочестве последовательно охватывают четыре сферы развития: тело, мышление, социальную жизнь и самосознание. Можно попытаться выделить общие характеристики личности подростка на основе выше представленного материала, а именно:

- Ведущей деятельностью подросткового возраста является социальная деятельность, направленная на взаимодействие с другими людьми.
- Линия социального развития идет от освобождения от родительской опеки до установления равноправных взаимоотношений с взрослыми, поэтому именно в этот период появляется стремление подростков к новому типу отношений с взрослыми, они требуют от взрослого, чтобы те относились к ним как к равным партнерам, а не как к детям.
- Центральным новообразованием подростничества является формирование чувства взрослости.
- Важное значение в подростковом возрасте имеет интимно-личностное общение, возможность установления качественных взаимоотношений со сверстниками (Д.Б. Эльконин).
- Необходимым условием подросткового возраста является организация условий для его участия в общественно-значимой деятельности, где у подростка появляется возможность для подлинной оценки и познания себя, а также для признания со стороны взрослых его самостоятельности и активности (В.В. Давыдов). Также участие в общественно-полезной деятельности, которая позволяет удовлетворить потребность возраста в собственном значимом участии в деятельности, позволяющей приносить пользу окружающим (Д.И. Фельдштейн).
- В данный возрастной период идет развитие самосознания, становление качественно нового уровня эго-идентичности при соблюдении условия принятия участия подростком в различных видах деятельности, в различных социальных ролях (Э.Эриксон).

- Важно организовать подростку деятельность замысливания и пробы, где он сможет самостоятельно реализовать свои идеи и увидеть результат задуманного им самим, так как для данного возраста характерна потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющей смысл лично для него.

1.3. Психологическое консультирование как средство изменения отношения к своему физическому Я

Как уже было сказано нами раньше, в подростковом возрасте снижается авторитет старшего поколения, но приобретает особое значение группа сверстников. И восприятие собственного тела, и его оценка зависят как от того, какими подросток воспринимает физические качества окружающих, так и от того, как его физический облик оценивают сверстники.

В основе работы с юношами и девушками должны лежать принципы диалогического общения, равноправные отношения с целью совместного изучения конкретной психологической ситуации и ее совместного разрешения. Эффективность консультирования в этом возрасте во многом обусловлена способностью психолога стимулировать внутренний диалог, который рассматривается как важнейший фактор развития. Необходимо затем перевести его в диалог внешний.

Оказание психологической помощи (в частности, консультирование) подросткам имеет свою специфику, в значительной мере отличается от консультирования взрослых. Если, работая с взрослыми, консультант в основном ориентирован на цель клиента, то в работе с подростками он ориентирован на:

- фундаментальные цели (те, которые ставят специалисты перед всеми детьми, приходящими на прием);
- цель, которую поставили перед психологом родители или специалисты,

работающие с подростком;

- свои собственные профессиональные цели;
- цель самого подростка.

Еще одним немаловажным отличием консультирования детей и подростков от консультирования взрослых является то, что в силу своих физиологических особенностей подросток не может в течение длительного времени концентрировать свое внимание на беседе с взрослым. Кроме того, поскольку язык детей недостаточно хорошо сформирован, в большинстве случаев им трудно выразить свои чувства и объяснить, что с ними происходит. Они зачастую не только не могут сформулировать запрос психологу, но и не понимают реально, с какой целью их привели к психологу. Отсюда – отсутствие мотивации к работе. И психолог должен суметь донести до ребенка цель совместной работы. Уже этот аспект сам по себе является как частью специфики консультирования детей и подростков, так и одним из первых барьеров при взаимодействии с данной клиентской группой.

Процесс консультирования подростков может быть осложнен проявлениями негативизма, сопротивления вербальному общению со взрослым. Поэтому консультирование детей и подростков требует вовлечения в терапевтический процесс дополнительных средств, помогающих активизировать познавательные процессы ребенка, например, удерживать его внимание на должном уровне или активизировать его мыслительные действия. Консультанту (психологу) также надо мотивировать ребенка/подростка, поддерживать его интерес и побуждать оставаться в рамках определенной проблемы, особенно в тех ситуациях, когда мы не располагаем достаточным количеством времени.

По мнению Д. Лейна, психологическое воздействие в работе консультанта с подростками в настоящее время направлено на:

1. Уменьшение выраженности явных проблем;
2. Обеспечение нормального развития ребенка;

3. Развитие самостоятельности и уверенности в своих силах;
4. Генерализацию терапевтических изменений и их сохранение.

Причем Гарри Л. Лэндрет отмечает, что фундаментом всех терапевтических изменений является система взаимоотношений с ребенком, которая оказывается всегда важнее использования конкретных терапевтических техник. Основной формой терапии чаще всего является межличностное общение, вербальное и невербальное взаимодействие.

К наиболее значимым аспектам консультирования можно отнести взаимоотношения между консультантом и ребенком, физическая обстановка, соблюдение расписания, предсказуемые условия, четкие правила взаимодействия и др. [37].

Консультирование подростков основывается преимущественно на применении методов разговорной терапии, т.е. именно разговор (а не игра, как у дошкольников и младших школьников) служит средством для устранения нарушений психологического здоровья. При этом особое значение приобретают такие описанные К. Роджерсом аспекты взаимоотношений между подростком и консультантом, как полное принятие подростка таким, какой он есть, умение консультанта проявлять эмпатию и быть самим собой (конгруэнтность). Подросток очень четко чувствует любую фальшь в поведении взрослых, поэтому только абсолютная правдивость самого консультанта поможет установить контакт [12].

Особенностью подросткового периода с точки зрения психологического консультирования является и то, что подросток может обратиться в психологическую консультацию лично, поставив или не поставив об этом в известность своих родителей [34]. Так, в отдельных случаях ребенок (подросток) может получить консультацию напрямую с психологом, без привлечения взрослых:

1. Когда ребенок может получить необходимую для его успешной адаптации помощь от психолога без присутствия родителей. Например, обсуждение с психологом способов выхода из конфликтной ситуации со

сверстниками или со взрослыми.

2. Когда родители большую часть времени заняты на работе и не имеют возможности посещать консультанта вместе с ребенком, а доверяют проведение консультаций психологу образования (в детском саду или в школе).

3. Когда проблема обращения ребенка не является личностной проблемой, а требует лишь информирования.

4. Когда ребенок (подросток) не соглашается обсуждать важную для него проблему в присутствии родителей. В этих случаях консультирование проходит в рамках схемы «ребенок — консультант». Оно может проходить в форме информирования, беседы, диагностического обследования, профориентационной работы, психотерапии [12].

Основные направления работы с подростками [6]:

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа;
- развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям;
- формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с

ростом и половым созреванием.

Наряду с этим в консультировании часто возникает необходимость взаимодействия психолога со всеми членами семьи. В этом случае также возможно проведение информационной беседы, психотерапии.

На основании характеристики подросткового возраста – для подростка самое важное – это быть принятым своей группой, найти в ней свое место, а также в соответствии с классификациями Эльконина – Давыдова, Д.И. Фельдштейна, да и, по мнению большинства авторов, изучающих этот возраст, именно сверстник, общение с ним, является главным источником развития подростка, считаем, что наиболее эффективной формой работы с подростками является групповое консультирование.

Самым главным, на наш взгляд, является то, что, когда подросток приходит в группу, групповую психотерапию, он обнаруживает, что те проблемы, с которыми он сталкивается в повседневной жизни, не уникальны, а значит это нормально, и что многие сталкиваются с подобными переживаниями, как у него.

Консультирование подростков – профессиональное вмешательство, направленное на разрешение или предупреждение психологических проблем у детей.

Рассмотрим более детально групповое консультирование, т.к. в своей работе мы будем использовать именно его. Групповое психологическое консультирование – разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, противостоящая индивидуальному психологическому консультированию [30].

Групповое консультирование обычно проводится в небольших группах – 7-10 человек. Входящие в такую группу люди, делясь своими мыслями, чувствами и поведенческими проблемами, предоставляют тему для обсуждения. Предполагается, что каждый член группы вовлекается в процесс благодаря реагированию на других ее членов посредством обратной связи, поддержки и решения проблем.

Ведущий, или руководитель группы, обычно имеет специальную подготовку в области методов группового консультирования и стремится создать атмосферу доверия, открытости, ответственности и взаимозависимости. Ведущий демонстрирует типичные образцы поведения и направляет процессы понимания, проявления заботы о других и урегулирования конфликтов. Фактически членами консультационной группы могут быть люди любого социального происхождения и любой профессии, обычно попадающие в нормальный диапазон приспособляемости и способности справляться с жизненными ситуациями. Они присоединяются к группе, чтобы достичь более глубокого понимания себя как личности и развить свои личные потенции.

Согласно Джеральду Кори, у группового консультирования существуют следующие преимущества (перед индивидуальными формами консультирования) [30]:

1. Участники группы могут исследовать свой стиль отношений с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки (например, учатся заботиться о других или не соглашаться с ними), в частности через эксперименты с альтернативными формами поведения.

2. Члены группы могут обсуждать своё восприятие друг друга и получать обратную связь о том, как их воспринимает группа и отдельные её участники.

3. Группа в некоторой мере воссоздаёт привычный для её участников мир – социальный микрокосм, образец социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу, типам проблем и др.

4. Консультативные группы, как правило, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу.

Выбирая групповое консультирование за основу практической работы по повышению уровня удовлетворенности своим телом подростками, мы выделили следующие преимущества этого вида такого рода работы:

- практичность, которая проявляется в том, что консультант с его помощью получает возможность обслужить большее количество клиентов за единицу времени;
- возможность непосредственно увидеть и узнать, что другие люди тоже имеют аналогичные проблемы;
- возможность использовать социальное влияние (обратную связь) как средство решения проблем, имеющих межличностную природу;
- возможность для клиента осваивать новые способы поведения и получать поддержку от таких же, как он, людей;
- возможность приобрести навыки эффективного поведения и межличностных отношений, моделируемых и руководителем, и другими членами группы;
- возможность клиента не только получить помощь от консультанта и других членов группы, но также и самому помочь другим, что существенно влияет на его «Я» - концепцию [8].

Также мы приняли к сведению, какие имеются ограничения при такой работе, которые мы учли в практической части эксперимента. Ограничения заключаются в следующем:

- не все клиенты могут работать в группе. Некоторым нужен опыт индивидуального консультирования, один на один с консультантом, где они прорабатывают ряд базовых проблем, без решения которых работа в группе становится невозможной;
- групповое консультирование предъявляет особые требования к консультанту, который должен уметь одновременно сосредотачиваться на беспокойствах каждого клиента, отвечать на взаимодействия членов группы и отслеживать групповую динамику;
- при консультировании в группе всегда есть риск нарушить

баланс между личными и собственно групповыми проблемами (проблемы «группового процесса»);

- далеко не каждый клиент может довериться группе, что ограничивает возможности его «самораскрытия»;

- трудно быть абсолютно уверенным в вопросе о том, каким категориям клиентов больше подходит групповая форма работы, а каким – индивидуальная;

- давление групповых норм может заставлять клиентов необоснованно заменять нормами группы свои собственные;

- в результате работы в группе могут происходить «сдвиги» в мотивационной сфере, в целевых установках клиентов. В частности, групповой опыт может стать «самоценностью»;

- группа может использоваться клиентом не для изменений в своем внутреннем мире, а для самовыражения;

- в группе есть все условия, как для психологического роста, так и для психологического разрушения. Всегда есть шанс, что участники группы уязвимы и могут получить «психологические травмы» при конфронтации с другими членами группы, так же, как и шанс, что специалист может потерять контроль над ситуацией в группе [14].

Также мы проанализировали случаи, когда групповое консультирование применять неэффективно, для того чтобы понять специфику организации формы работы по повышению субъективного благополучия. А именно: кто участники, обсуждаемые темы, этапы организации. Оно неэффективно в следующих случаях:

- когда клиент находится в состоянии кризиса;

- когда для защиты клиента необходима особая конфиденциальность;

- при сообщении результатов тестирования, связанных с «Я» – концепцией;

- когда клиент испытывает слишком сильный страх перед

разговором;

- когда клиент чрезвычайно непродуктивен в области навыков межличностных отношений;
- когда клиент очень ограничен в осознании своих собственных чувств, мотивов и поведения;
- когда есть отклонения в сексуальном поведении;
- когда потребность клиента во внимании слишком велика, чтобы быть управляемой в условиях группы [4].

Для процесса группового консультирования свойственны некоторые нюансы. Рассмотрим стадии развития группы, сформулированные Дж. Кори на основе его опыта.

1. Стадия формирования группы.
2. Ориентационная фаза.
3. Переходная стадия. Характеризуется работой с конфликтами, защитами и сопротивлением.
4. Рабочая стадия. Эта фаза отмечена активными действиями — работой со значимыми личностными трудностями и переводом инсайта в действие как в группе, так и за ее пределами.
5. Стадия объединения и закрепления полученного опыта, сосредоточена на применении того, чему клиенты научились в группе, к повседневной жизни [9].

На эти стадии мы будем опираться при практической работе.

Дж. Кори предлагает особые рекомендации для участников группового консультирования. Он считает, что «групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать эти проблемы совместно с ровесниками. Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса о своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать

друг с другом, они получают выгоду от моделирования, основу для которого им предлагает консультант, и в безопасности экспериментируют с реальностью и исследуют свои пределы и ограничения. Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания» [11].

Существуют несколько теоретических подходов, которые имеют свое название, образуют свои цели, стадии развития групповой работы, определяют роль и функции группового консультанта, а также предлагают множество разнообразных стратегий и техник воздействия в групповом консультировании.

Таблица 2. Подходы и техники воздействия в групповом консультировании

Психоаналитический подход	Свободные ассоциации, интерпретация, анализ сновидений, инсайт, альтернативная сессия.
Группы психодрамы	Самопрезентация, обмен ролями, техника «дубля», монолог, «волшебный магазин», проекция будущего, повторение, ролевой тренинг.
Экзистенциальный подход	Используются различные методы для раскрытия и понимания участниками способов «бытия в мире».
Личностно-центрированный подход	Используется очень мало техник, особенно заранее подобранных и провоцирующих группу на «что-нибудь». Важнейшие техники – активное вслушивание, отражение чувств, объяснение, помощь.
Гештальтподход	Языковые упражнения, игра диалогов, фантазирование, репетиция, обратный эксперимент, преувеличение, анализ сновидения.
Транзактный анализ	Структурный анализ, анализ «сценариев»,

	моделирование семьи, ролевые игры.
Поведенческая групповая терапия	Подкрепление, контракт, моделирование, тренировка поведения, инструктирование, обратная связь, когнитивная реконструкция, решение проблем, поддержка.
Рационально-эмотивная терапия	Когнитивные приемы: домашние задания, устранение условностей; эмотивные приемы: использования юмора, ролевая игра, упражнение «атака на стыд»; поведенческие методы: подкрепление и наказания, тренинг навыков.

Опираясь на разработки Э. Дж. Нолана, Дж. Кори выделяет следующие приемы и навыки, уместные в работе с консультативными группами, как с подростковой, так и с другими возрастными категориями [30]:

Таблица 3. Навыки психолога-консультанта

Активное слушание	Подразумевающее полное внимание к говорящему и чувствительность к коммуникации на вербальном и невербальном уровнях
Перефразирование	Перефразирование того что говорит говорящий, в частности для того, чтобы смысл сказанного (включаящий в себя, в частности чувства мысли, переживания, понимание «проблемы» и отношение к ним) стал понятен ему самому и другим членам группы, а также для предоставления обратной связи участникам группы и сообщению им, что их понимают, а также как-то относятся к тому, что они сообщают.
Разъяснение	Фокусирования внимания на ключевой теме, проблеме и отношении к ней, и всестороннее её осмысление
Подведение итогов	Сведение воедино важнейших моментов и истории группового взаимодействия, для перехода от одной темы к другой. Особенно важно в конце сессии.
Интерпретация	Выраженное в форме гипотезы предложение возможных объяснений участникам группы чего-либо, в частности их

	мыслей, чувств, поведения их отношения к ним. Может помогать увидеть новые перспективы и альтернативы. Важно предлагать интерпретацию тогда, когда участник группы готов подумать над ней. Консультанту следует быть готовым, что интерпретация может быть отвержена
Конфронтация	Средство для изменения участников группы. При умелом проведении сфокусирована на несоответствиях, в частности на несоответствиях между вербальными и невербальными сообщениями, которые наблюдаются в группе.
Отражение чувств	Ответ на существенные моменты того, о чём сообщает клиент.
Поддержка	Обеспечение членов группы помощью и подкреплением, когда они раскрывают свою личность, исследуют болезненные чувства или идут на риск; осуществляется с помощью «психологического присутствия».
Эмпатия	Чувствительность к «внутреннему миру» участников группы.
Фасилитация	Практика расширения группового опыта и помощи членам группы в обогащении своих целей.
Инициативность	Практика предотвращения нахождения и движения группы вне конкретного направления; сосредоточение внимания членов группы на значимой работе.
Постановка целей	Практика помощи участникам группы отобрать, уточнить и согласовать собственные цели.
Оценивание, рефлексия	Практика, сопровождающая группу на всех этапах группового процесса, направленная на себя, своё и/или групповое движение/продвижение в ходе группового психологического консультирования.
Обратная связь	Сообщение наблюдений и отношения к различного рода проявлениям и действиям членов группы.
Совет, предложение	Форма взаимодействия, помогающая участникам группы развивать альтернативные способы мышления и действия.

Защита	Умение консультанта предохранять участников группы от излишнего психического или физического риска, связанного с различными аспектами пребывания в группе, не перерастающая в родительскую позицию.
Самораскрытие	Навык и знания консультанта о том, когда, что, как и в какой мере следует открыть о себе, и какой эффект это принесёт группе и её участникам.
Моделирование	Практика обучения межличностной коммуникации, в ходе которой, участники группы наблюдая за действиями и проявлениями консультанта, учатся вести себя таким же образом.
Связывание групповой работы	Организация взаимодействия между членами группы, в ходе связывания работы, осуществляемой участниками группы, с темами, рождающимися и выделенными в ходе её работы.
Блокирование	Вмешательство консультанта, в целях прекращения непродуктивного поведения в группе, осуществляемое без нападения на личности, осуществляемое, в частности, если один участник группы вторгается в личный мир другого, задавая и настаивая на ответе на очень личный вопрос, и т. п.
Завершение	Знание и умение консультанта о том, когда и как завершить работу с участником группы или группой в целом.

Программа групповых занятий должна, с одной стороны, обеспечить формирование психологического здоровья, а с другой стороны, обеспечить выполнение возрастных задач развития. Эффективность групповой динамики во многом зависит и от личности самого консультанта. Консультант, работающий с подростками, должен обладать рядом характеристик:

- эффективное управление группой связано с тем образом жизни, которые консультант на деле демонстрирует группе, а не на тех словах, которые он говорит, но которые им не подкреплены.
- психологическое (эмоциональное) присутствие — эмоциональное

вовлечение консультанта в работу с участниками группы.

- уверенность в себе, осознание своего влияния на других, и его продуктивное использование.
- смелость в процессе взаимодействия с членами группы (идти на риск, признавать свои ошибки, а не «укрываться за ролью» консультанта, вступать в продуктивное противостояние, и т. п.).
- готовность к конфронтации для обеспечения процесса самоисследования у клиентов.
- искренность и аутентичность.
- чувство собственной идентичности.
- вера в групповой процесс и энтузиазм.
- изобретательность и творчество.

Далее будет рассмотрена специфика методических средств, которые вполне применимы как в индивидуальной, так и в групповой работе с подростками.

Таблица 4. Специфика методических средств

Ролевые игры	Ролевые методы можно разделить на три подгруппы: ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и ролевые ситуации. Для подростков чаще используются ролевые образы, в основе которых принятие учащимися социальных и семейных ролей. Роль изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с ситуациями, релевантными тем случаям, которые характерны для их реальной (и значимой для них деятельности), при этом они ставят перед необходимостью изменить свои установки. Тем самым создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков
Психогимнаст	В психогимнастических играх у подростков формируются:

ические игры	а) принятие своего имени; б) принятие своих качеств характера; в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего; г) принятие своих прав и обязанностей.
Коммуникативные игры	Коммуникативные игры делятся на три группы: 1) игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное поглаживание; 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; 3) игры, обучающие умению сотрудничать.
Когнитивные методы	Когнитивные методы основываются на утверждении о каузальной функции когнитивных факторов при возникновении эмоциональных расстройств. Поэтому необходимо найти убеждения, которые мешают жить, и пересмотреть их.
Мини-лекции, дискуссии	Применяется с целью повышения психологической компетентности (грамотности) подростков в области обсуждаемых проблем. Предлагаемые разъяснения должны быть простыми по форме, а по содержанию приближены к конкретным жизненным ситуациям.
«Мозговой штурм»	Позволяет группе использовать свои интеллектуальные возможности для быстрого и эффективного решения поставленной задачи.

Вышеперечисленные приемы и техники психологического консультирования подростков показывают нам о возможном разнообразии работы с группой подростков, которые также применимы и в работе по проблеме принятия своего тела.

Выводы по главе 1

На основании проанализированной психолого-педагогической литературы по теме исследования можно сделать следующие выводы:

1. Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Подростковый возраст (отрочество) – это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытию «Я», обретения новой социальной позиции. Социальное самоопределение и поиск себя неразрывно связаны с формированием мировоззрения. Исследованиями в этой области занялись многие ученые. В частности: Ш. Бюлер, Л.С. Выготский, Э. Шпрангер, В. Штерн, З. Фрейд, К. Хорни и другие.

2. В подростковом возрасте наиболее интенсивно формируется представление человека о себе. По мысли Г.А. Цукерман, поиск определений и определенности границ Я происходит через соотнесение Я в собственном восприятии и в восприятии других людей.

3. Становление личности включает в себя также становление относительно устойчивого образа «Я», то есть целостного представления о самом себе. В этом возрасте ранее сформированный образ тела приобретает стабильность и может быть несколько изменен в результате формирования самооценки. Образ физического «Я» является составной частью самосознания.

4. Физический кризис – бурный рост и перестройка организма – обостряет повышенный интерес к своей внешности. Подростки начинают болезненно относиться к представлению о норме в отношении роста тела, его размера, веса, пропорций, прически, лица и т.д. Как правило, мало найдётся юношей и девушек, в большей степени, которые довольны своей внешностью в данный период.

5. Консультирование подростков – профессиональное вмешательство, направленное на разрешение или предупреждение психологических проблем у детей.

6. Дж. Кори считает, что «групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать эти проблемы совместно с ровесниками. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания».

7. В связи с тем, что для подростка именно сверстник, общение с ним, является главным источником развития, это позволит ему в становлении адекватного образа физического «Я».

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ Я У ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1. Методологическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Нами были определены критерии и уровни удовлетворенности своим телом.

Таблица 5. Критерии и уровни удовлетворенности своим телом

Критерии	Уровни проявления удовлетворения своим телом			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Уверенность в себе	Скованность, боязливость, застенчивость, скрытое выражение чувств	Ситуативное выражение чувств, желаний и использование местоимения «Я», боязливость	Открытое выражение чувств и желаний, использование местоимения «Я»	Тест-опросник уверенности в себе Рейзаса
Уровень самооценки	Неадекватная самооценка. Отсутствие подтверждения самооценки путём анализа реальных фактов.	Самооценка с тенденцией к завышению или занижению. Ориентация на мнение окружающих.	Адекватная, неситуативная, наличие рефлексивных описаний. Знание своих особенностей.	Методика семантического дифференциала Ч. Осгуда (в модификации Л.П. Пономаренко)
Отношение к собственному телу	Ощущение физической непривлекательности	Легкое ощущение физической	Ощущение физической привлекательности	«Опросник образа собственного

	льности. Неудовлетворенность своим внешним видом. Недовольство параметрами своего тела или оценками отдельных параметров.	непривлекательности Умеренная удовлетворенность своим внешним видом. Доволен большинством параметров своего тела.	сти. Удовлетворенность своим внешним видом. Доволен параметрами своего тела.	о тела» (ООСТ) О.А. Скугаревского
Удовлетворенность отдельными частями тела и телесной внешностью в целом	Неудовлетворенность отдельными сегментами тела и телесной внешностью в целом. Всегда или почти всегда возникают отрицательные эмоции по поводу собственной внешности	Неудовлетворенность отдельными «проблемными» сегментами тела. Удовлетворенность телесной внешностью в целом. Иногда возникают отрицательные эмоции по поводу собственной внешности	Удовлетворенность отдельными сегментами тела и телесной внешностью в целом. В основном положительные эмоции по поводу собственной внешности	«Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом» О.А. Скугаревского

На основе теоретических знаний, представленных в 1 главе, мы выбрали комплекс методик с целью выявления удовлетворения своим телом у подростков.

Для определения уровня сформированности удовлетворения своим

телом у подростков были использованы следующие диагностические методики:

1. Тест-опросник уверенности в себе Рейзаса (Приложение А).

Цель применения данной методики – выявить уровень развития уверенности в себе у подростков.

Опросник направлен в первую очередь на самосознание своего поведения, а не на выяснение каких-либо общих характеристик личности.

II. Методика семантического дифференциала Ч. Осгуда (Приложение А).

Цель применения данной методики – выявить уровень развития самооценки. Личностные качества, присущие человеку, расположены на континууме, состоящем из полярных характеристик. Работа заключается в определении этих полюсов в настоящее и будущее время жизни индивида. Суммирование полученных ответов позволяет выявить разницу позиций «реального Я» и «идеального Я».

III. Методика «Опросник образа собственного тела» (ООСТ) О.А. Скугаревский (Приложение А).

Цель применения данной методики – выявить уровень удовлетворенности своим телом подростков.

Опросник образа тела (ООСТ) представляет собой работоспособный психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела.

С точки зрения автора методики, оценочный компонент отношения к телу отражает:

- глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, специфическими его частями);
- эмоции и чувства по поводу внешности;
- когнитивный аспект (убеждения в отношении внешности, схема тела);
- определенное поведение (например, избегание смотреть на себя в

зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы).

IV. «Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом»
О.А. Скугаревского.

Цель применения данной методики – выявление уровня удовлетворенности своим телом в целом и отдельными сегментами тела.

Для измерения степени удовлетворенности отдельными частями тела была использована модифицированная «Шкала удовлетворенности собственным телом (ШУСТ)», также разработанная О.А. Скугаревским.

В оригинале данная шкала представляет собой перечень из 21 части тела, каждую из которых респонденту предлагается оценить по семибалльной шкале Лайкерта (от 0 до 6) в соответствии со степенью удовлетворенности ею, исходя из следующих критериев: 0 – полностью не удовлетворен, 6 – полностью удовлетворен.

Обработка данной шкалы подразумевает подсчет средних показателей (средних арифметических) значимости трех сегментов тела: головы, туловища и нижней части тела. Данные характеристики также являются компонентами конструкта «отношение к своей внешности».

Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты соответствующей тестовой процедуре обработке и проанализированы. Ниже представляем обсуждение полученных результатов.

На основании теоретического анализа нами был спланирован констатирующий эксперимент, с целью изучения удовлетворенности подростков своим телом.

Констатирующий эксперимент проводился на базе ТЗ «Рельеф» города Ачинска, в нем приняли участие 20 подростков в возрасте 16-17 лет, из них 10 девушек и 10 парней.

Анализ данных теста на уверенность в себе Рейзаса

Анализ результатов исследования уверенности в себе (Приложение Б, Таблица 10) позволяет сделать вывод о том, что 75% опрошенных имеют средний уровень уверенности в себе, 25% – высокий уровень.

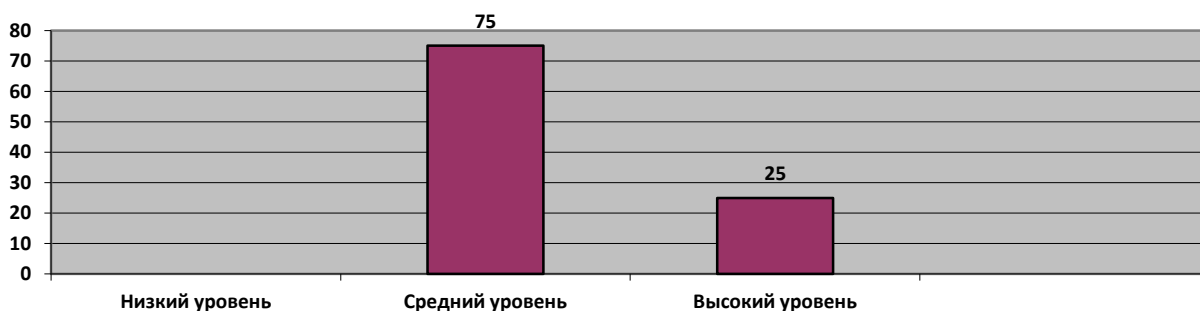


Рис. 1. Распределение опрошенных по степени уверенности в себе (частота встречаемости в %)

Основой навыка уверенного поведения считается открытость в выражении собственных чувств, желаний и требований от первого лица, то есть с использованием местоимения «я». Именно уверенный в себе человек использует открытые коммуникации: умение открыто и смело говорить другому человеку о своих чувствах и желаниях, не ожидая от него немедленных ответных действий.

Однако, обращая внимание на данные рисунка 1 можно утверждать, что большая часть подростков (75%) не обладает всеми умениями, либо их частью. У большинства подростков возникают трудности в прямой коммуникации с взрослыми, выражении своих чувств и мнения.

Анализ данных по методике семантического дифференциала Ч. Осгуда

В результате диагностики были получены данные (Приложение Б, Таблица 11), позволяющие выделить группы подростков с различными видами самооценки (Рисунок 2).

Анализ результатов исследования самооценки позволяет сделать вывод о том, что 45% опрошенных имеют низкий уровень самооценки, 50% – средний уровень, 5% – высокий уровень.

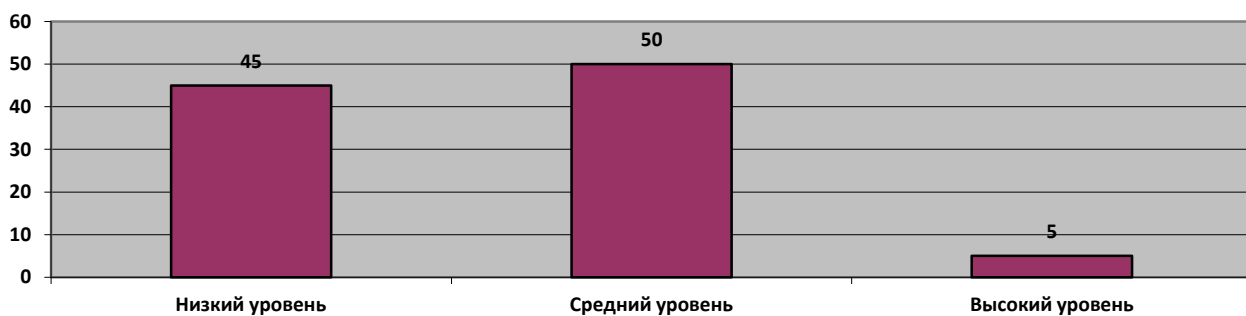


Рис. 2. Распределение подростков по уровням самооценки (частота встречаемости в %)

Из рисунка 2 видно, что подростки способны адекватно оценивать свои качества. Адекватная самооценка сформирована у 50% подростков, количество с завышенной самооценкой составляет 5%, а с заниженной – 45%.

Качественно проанализировав полученные в ходе исследования данные, можно сделать вывод об образах реального и идеального «Я» подростков. Идеальные качества, которые подростки хотели бы иметь в будущем, выделены: доброта, общительность, уверенность в себе, смелость, симпатичность, уравновешенность, активность, целеустремленность. А к качествам, которыми меньше всего желали бы обладать, отнесли: робость, глупость, пассивность, подчинение, несимпатичность, неуверенность в себе, замкнутость.

Анализ данных по методике «Опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского

В результате диагностики были получены данные (Приложение Б, Таблица 12), позволяющие выделить группы подростков с различными уровнями удовлетворенности телом в целом (Рисунок 3).

Согласно экспериментальным данным по выявлению уровня удовлетворенности телом в целом, у 70% общего числа опрошенных наблюдается низкий уровень удовлетворенности своим телом в целом, 25% – средний уровень, 5% – высокий уровень.

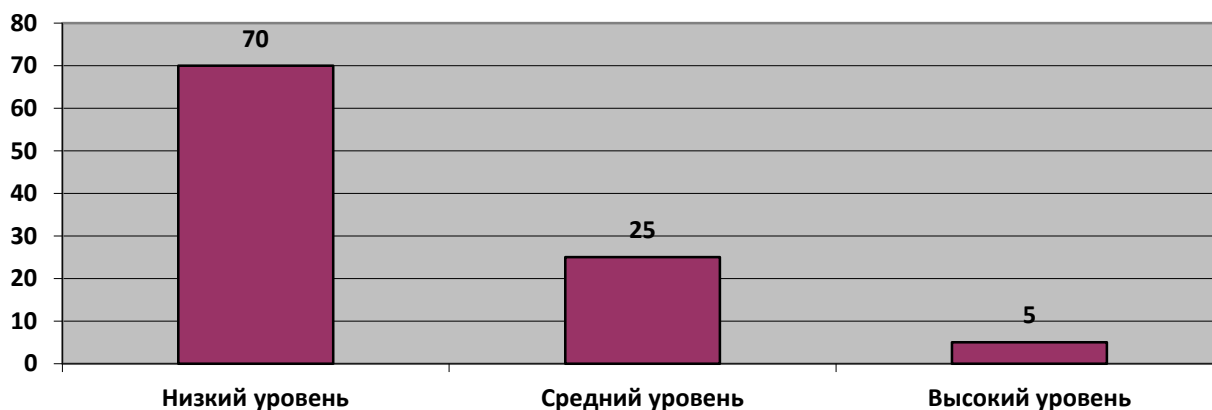


Рис. 3. Распределение подростков по уровням удовлетворенности своим телом в целом (частота встречаемости в %)

Таким образом, мы можем говорить об общей неудовлетворенности подростками собственным телом в целом, как среди девушек, так и среди юношей.

Анализ методики «Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом» О.А. Скугаревского

В ходе эксперимента среди подростков по выявлению уровня удовлетворенности телом в целом (Приложение Б, Таблица 13) было выявлено, что 40% опрошенных от общего числа имеют низкий уровень неудовлетворенности своим телом, 55% – средний уровень, 5% – высокий уровень.

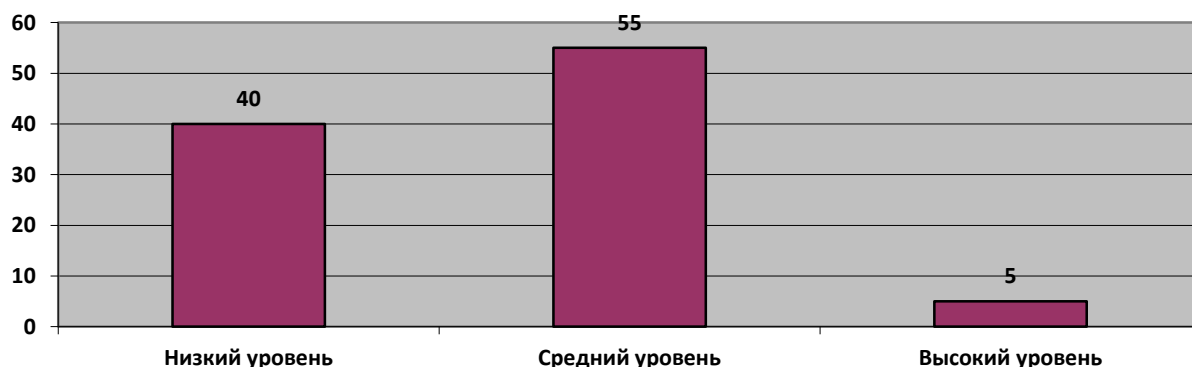


Рис. 4. Обобщенная степень удовлетворенности телом подростками (частота встречаемости в %)

Показатели данной методики в процентном соотношении от общего

числа опрашиваемых несколько разнятся с показателями предыдущей методики «Опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского. Есть изменения на низком и среднем уровнях.

Однако обращая внимание на данные рисунков 3, 4 можно утверждать, что большая часть подростков полностью не удовлетворены своим телом.

Для наглядности, полученные данные в ходе проведения методики (Приложение Б, Таблица 14) занесем в таблицу (Таблица 6):

Таблица 6. Показатели удовлетворенности головой, туловищем, нижней частью тела

Сегменты тела	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Голова	35%	60%	10%
Туловище	50%	45%	5%
Нижняя часть тела	20%	75%	0%

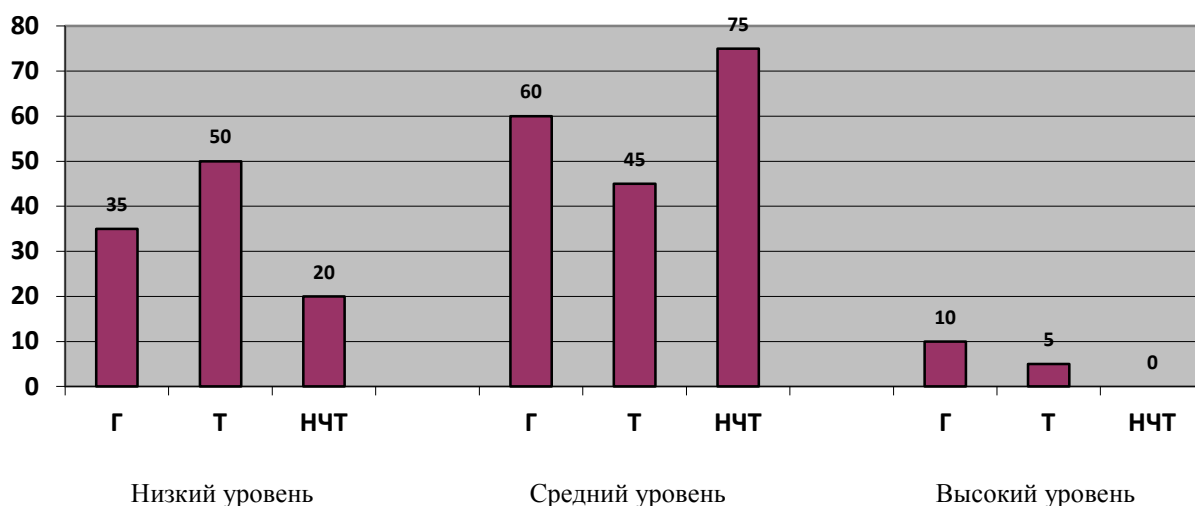


Рис.5. Распределение подростков по уровням удовлетворенности отдельными сегментами своего тела (частота встречаемости в %).

Условные обозначения: головой (Г), телом (Т), нижней частью тела (НЧТ)

Диагностика уровня удовлетворения отдельными сегментами своего тела позволила нам определить, что 35% испытуемых имеют низкий уровень удовлетворенности головой (лицо, волосы), 60% имеют показатель на уровне среднего уровня и лишь 10% полностью удовлетворены. Низкий уровень удовлетворения нижней частью тела (бедра, ноги) имеют 20%, средний – 75%, полностью удовлетворенных не оказалось. Большой процент (50%) неудовлетворенности среди подростков составляет туловище (торс), 45% – средний уровень удовлетворенности, высокий – 5%.

Таким образом, можно сделать вывод, что подростков больше всего в своем физическом образе тела волнует внешний вид туловища (грудь, талия, мышечная масса, плечи).

Модифицированная методика ШУСТ позволяет оценить степень удовлетворенности отдельными сегментами тела и телесной внешностью в целом, а также значимость этих сегментов для общей удовлетворенности внешностью. Полученные показатели отражают оценочный компонент «образа тела» и является составляющими конструкта «отношение к своей внешности».

Проанализировав все результаты, мы составили целостный портрет подростков по уровням удовлетворенности своим телом.

Для подростков с низким уровнем принятия собственного тела характерны: низкий уровень уверенности в себе скованность, боязливость застенчивость, скрытое выражение чувств, заниженная самооценка, ощущение физической непривлекательности, неудовлетворенность своим внешним видом, недовольство параметрами своего тела или оценками отдельных параметров, неудовлетворенность отдельными сегментами тела и телесной внешностью в целом, всегда или почти всегда возникают отрицательные эмоции по поводу собственной внешности, явно выраженные (хронические) телесные блокировки. В большой степени склонны к переживаниям и самобичеванию. Образ жизни – малоподвижный.

Для подростков со средним уровнем принятия собственного тела характерны: ситуативное выражение чувств, желаний и использование местоимения «Я», боязливость. Самооценка с тенденцией к завышению или занижению. Легкое ощущение физической непривлекательности, при умеренной удовлетворенности своим внешним видом, большинством параметров своего тела. Неудовлетворенность отдельными «проблемными» сегментами тела. Единичные случаи проявления телесных блокировок. Более интенсивно занимаются спортом или спортивными играми. Телесные изменения, которые происходят в данном возрасте, переживаемые подростками могут дать толчок перехода как на низкий, так и на высокий уровень отношения к своему телу.

Для подростков с высоким уровнем принятия собственного тела характерны: открытое выражение чувств и желаний, использование местоимения «Я», адекватная, неситуативная самооценка, наличие рефлексивных описаний. Ощущение физической привлекательности. Удовлетворенность своим внешним видом, параметрами своего тела, отдельными сегментами тела. В основном положительные эмоции по поводу собственной внешности. Отсутствие блокировок. Активно занимаются спортом, пользуются популярностью среди сверстников.

Таким образом, соединяя все уровни по разным показателям, была выведена общая картина отношения к телу у подростков, отображающая представления их о себе. Отсюда мы получили общую выборку, из которой можно делать определённые выводы и суждения. Все эти уровни и их критерии можно применить для разных групп подростков в данном возрасте для выявления уровня удовлетворенности своим телом.

Результаты всех диагностик позволяют сделать общий вывод о том, что подросткам необходима коррекция в отношении к себе, личностным качествам и образу «Я», что подтверждает сделанный ранее вывод о необходимости дальнейшего формирования «Я-образа» у подростков.

На основании проведенного исследования в данный момент, разрабатываются программы психологического консультирования подростков по проблеме принятия своего тела с учетом полученных в ходе эксперимента данных.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа подростков, нуждающаяся в повышении уровня удовлетворенности собственным телом. Однако для чистоты эксперимента было решено принять во внимание желание самих подростков, поэтому четкого разграничения и личного приглашения на дальнейшую работу не было.

В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы работы по становлению адекватного физического «Я» было выбрано групповое консультирование, так как оно позволит участникам группы исследовать свой стиль отношения с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки, также, немаловажным является то, что члены группы имеют возможность получить обратную связь о том, как их воспринимают окружающие. Консультативная группа, так или иначе, предлагает участникам поддержку и понимание, что увеличивает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они в эту группу пришли. Коллективный опыт позволяет в более широком контексте взглянуть на собственные проблемы. Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем поведенческих рисков.

Нами была создана программа групповых консультаций подростков по принятию собственного тела. Программа была составлена с учетом психологических особенностей подростков. На наш взгляд это позволит нам в полной мере отработать гипотезу нашего исследования.

Программа предполагает использование на занятиях следующих форм организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, мини-

лекции, упражнения и техники арт-терапии, телесно-ориентированные техники.

На первом этапе работы над программой были сформулированы цель и задачи.

Целью программы является формирование позитивного отношения к физическому «Я».

Задачи программы:

1. Развитие реалистичного и позитивного образа тела, принятие себя, познание своей личности через язык собственного тела.
2. Всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе.
3. Овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа физического «Я».

Вторым этапом работы над программой стало формирование экспериментальной и контрольной группы. В состав групп было включено по 5 девушек и юношей с различным уровнем отношения к собственному телу.

Следующим шагом нашей работы было выделение основных этапов реализации программы, определение содержания каждой консультации (встречи) и подборе необходимого материала и форм работы.

Программа групповых консультаций состоит из 10 встреч. Продолжительность одного занятия 2-3 часа, режим проведения 2 встречи в неделю, в течение 5 недель. Количество участников: 10 человек. Встречи осуществлялись на базе ТЗ «Рельеф» с клиентами 16-17 лет.

Таблица 7. Состав экспериментальной группы

№ п/п	Ф.И.	Уровень удовлетворенности собственным телом в целом		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Лариса К.	+		

2.	Мария Д.	+		
3.	Анна У.	+		
4.	Анна С.	+		
5.	Анастасия К.	+		
6.	Илья Г.	+		
7.	Максим К.	+		
8.	Евгений Ш.	+		
9.	Александр К.		+	
10.	Алексей М.		+	

Таблица 8. Состав контрольной группы

№ п/п	Ф.И.	Уровень удовлетворенности собственным телом в целом		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Екатерина Д.		+	
2.	Марина Б.		+	
3.	Ольга Л.		+	
4.	Елена Л.		+	
5.	Кристина Б.		+	
6.	Василий Д.		+	
7.	Александр К.		+	
8.	Виталий Д.		+	
9.	Семён П.		+	
10.	Иван Ю.		+	

Реализация программы включает три этапа:

1. Ориентировочный (1 занятие)
2. Реконструктивный (8 занятий)
3. Закрепляющий (1 занятие)

Задачи первого этапа:

1. Проведение пилотного занятия для понимания актуальности,

совершенствования и корректировки методов работы.

2. Знакомство с участниками и объединение их в группу.
3. Установление доверительной связи.
4. Создание благоприятного эмоционального фона во время занятия.
5. Формирование у подростков интереса к участию.
6. Установление согласия с процедурными принципами групповых консультаций.
7. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Задачи второго этапа:

1. Создание атмосферы комфорта на каждом занятии.
2. Уточнение индивидуальных переживаний участников, оказание психологической помощи.
3. Обеспечение необходимой информацией и практическими техниками участников группы.
4. Формирование позитивного «Я-образа».
5. Выработка уверенного поведения.
6. Формирование адекватной самооценки, самоуважения.
7. Формирование позитивного самовосприятия.
8. Обучение приемам релаксации и саморегуляции.

Основными задачами третьего этапа являются:

1. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе групповой консультации.
2. Обобщение и систематизация полученных знаний во время групповой консультации.
3. Рефлексия участников о проделанной ими работы над собой.
4. Подведение итога занятий.

Для закрепления полученных знаний и закрепления их на практике мы включаем обязательные домашние задания, обсуждение которых можно и не проводить. Главная цель домашних заданий – закрепить полученные на

консультациях выводы, еще больше направить подростков на применение и отработку полученных знаний.

Далее мы определили общую структуру занятий. Каждое занятие условно состоит из 3 частей:

1. Вводная (ритуал приветствия, разминка), целью вводной части является снятие мышечного и эмоционального напряжения участников, формирование благоприятного эмоционального фона для проведения занятий.

2. Основная, где реализуется главная цель программы – формирование у подростков позитивного отношения к собственному телу и к себе в целом.

3. Заключительная, цель, которой – подведение итогов занятия, снятие усталости и возможного напряжения, высвобождение накопившихся чувств и эмоций.

Внутри каждой части разграничены этапы и блоки. Ниже представлена подробная схема занятия.

Примерный структурный план консультативной встречи:

1. Приветствие. Вводное слово (для первой встречи – знакомство).
2. Психологическое просвещение в диалоговой форме (мини-лекции, дискуссии).
3. Практические упражнения.
4. Домашнее задание.
5. Завершение занятия.

Таблица 9. Программа групповой консультации по проблеме принятия физического «Я»

1 Ориентировочный блок
Задачи 1 блока: 1. Знакомство с участниками и объединение их в группу. 2. Установление эмоционального контакта с группой. 3. Установление правил поведения в группе

4. Создание благоприятного эмоционального фона в группе.

5. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Занятие	Цель занятия	Задачи занятия	Ход занятия	Время
1	Знакомство	- сообщение цели работы в группе - установление контакта с группой - ознакомление с графиком работы	Упражнение «Будем знакомы» Принятие правил работы группы Мини-лекция Упражнение «Познание своего «Я» Упражнение «Ищем секрет» Упражнение «Индивид и личность» Упражнение «Сколько всего «Я» Упражнение «Собрание субличностей» Перерыв Упражнение «Проблема как образ» «Самоотчет» «Домашнее задание» «Ритуал прощания»	5 мин 10 мин 5 мин 15 мин 15 мин 10 мин 20 мин 15 мин 10 мин 50 мин 15 мин 5 мин 10 мин

Итого: 3 часа

2. Реконструктивный блок

Задачи 2 блока:

1. Формирование позитивного «Я-образа».

2. Выработка уверенного поведения.

3. Формирование адекватной самооценки, самоуважения.				
4. Формирование позитивного самовосприятия.				
5. Обучение приемам релаксации и саморегуляции.				
1 раздел. «Образ тела»				
2	Формирование позитивного «Я-образа»	- снятие психофизиологических «зажимов» - выработка позитивного восприятия своего тела	«Ритуал приветствия»	5 мин
			Обсуждение домашнего задания	15 мин
			Мини-лекция	10 мин
			Упражнение «Тишина»	15 мин
			Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне»	15 мин
			Упражнение «Посмотри на себя глазами того, кто тебя любит»	25 мин
			Упражнение «Волшебный магазин»	25 мин
			Мини-лекция	15 мин
			«Самоотчет»	10 мин
			«Домашнее задание»	5 мин
«Ритуал прощания»	10 мин			
Итого по разделу: 2,5 часа				
2 раздел. «Самооценка»				
3	Адекватная самооценка	- снятие мышечного напряжения - развитие самопонимания, позитивного самовосприятия	«Ритуал приветствия»	5 мин
			Обсуждение домашнего задания	15 мин
			Мини-лекция	10 мин
			Упражнение «Какой я...»	50 мин
			Перерыв	10 мин
			Упражнение «Я - уникальный»	20 мин
			Упражнение «Ощуди себя»	45 мин
			«Самоотчет»	10 мин

			«Домашнее задание» «Ритуал прощания»	5 мин 10 мин
4	Адекватная самооценка	- снятие зажимов - осознание и принятие своего тела - развитие позитивного самовосприятия	«Ритуал приветствия» Обсуждение домашнего задания Упражнение «Я и мой внутренний мир» Упражнение «Потянулись-сломались» Упражнение «Самопрезентация» Перерыв Упражнение «Мнения» Упражнение «Притча про ворону и павлина» Упражнение «Сокровище природы» «Самоотчет» «Домашнее задание» «Ритуал прощания»	5 мин 15 мин 20 мин 20 мин 30 мин 10 мин 30 мин 15 мин 10 мин 10 мин 5 мин 10 мин
Итого по разделу: 6 часов				
3 раздел. «Уверенность в себе»				
5	Уверенность в себе	- самораскрытие - осознание уверенного поведения	«Ритуал приветствия» Обсуждение домашнего задания Упражнение «Пасть льва» Упражнение «Скульптура и глина» Мини-лекция «Уверенность» Упражнение «Иллюстрированные цели»	5 мин 15 мин 5 мин 30 мин 15 мин 20 мин

			Перерыв	10 мин
			Опросник «Уверены ли вы в себе?»	15 мин
			Упражнение «Символ уверенности»	15 мин
			Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».	25 мин
			«Самоотчет»	10 мин
			«Домашнее задание»	5 мин
			«Ритуал прощания»	10 мин
6	Формирование уверенности в себе	- самораскрытие - формирование положительного самоощущения - осознание уверенного поведения	«Ритуал приветствия» Обсуждение домашнего задания Упражнение «Ключи» Упражнение «Я управляю собой» Перерыв Упражнение «Не мое!» Упражнение «Аплодисменты». Упражнение «Объявление в газету» Упражнение «Если бы я был» «Самоотчет» «Домашнее задание» «Ритуал прощания»	15 мин 15 мин 30 мин 20 мин 10 мин 15 мин 10 мин 20 мин 20 мин 15 мин 5 мин 10 мин
Итого по разделу: 6 часов				
4 раздел. «Самоощущение. Самовосприятие»				
7	Развитие положительного самоощущения	- снятие мышечного напряжения -	«Ритуал приветствия» Обсуждение домашнего задания Упражнение «Карлики и	5 мин 15 мин 5 мин

		<p>формирование способности к межличностной чувствительности</p> <p>- повышение уверенности в себе</p>	<p>великаны»</p> <p>Мини-лекция «Предметы в теле»</p> <p>Упражнение «Зеркало»</p> <p>Упражнение «Годы юности»</p> <p>Перерыв</p> <p>Упражнение «Мои жизненные цели»</p> <p>Упражнение «Манифест свободного человека»</p> <p>«Самоотчет»</p> <p>«Домашнее задание»</p> <p>«Ритуал прощания»</p>	<p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>30 мин</p> <p>10 мин</p> <p>30 мин</p> <p>20 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p>
8	<p>Развитие положительного самовосприятия</p>	<p>- снятие психофизиологических «зажимов»</p> <p>- формирование уверенности в себе</p> <p>- выработка позитивного образа физического «Я»</p>	<p>«Ритуал приветствия»</p> <p>Обсуждение домашнего задания</p> <p>Упражнение «Ассоциация со встречей»</p> <p>Упражнение «Прислушайтесь к себе»</p> <p>Упражнение «Какая все же у меня есть прелестная штучка!»</p> <p>Упражнение «Сон»</p> <p>Перерыв</p> <p>Мозговой штурм «Я и мое тело»</p> <p>Мозговой штурм «Причины недовольства»</p> <p>Упражнение «Бумажные мячики»</p> <p>«Самоотчет»</p>	<p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p>

			«Домашнее задание»	5 мин
			«Ритуал прощания»	10 мин
Итого по разделу: 6 часов				
5 раздел. «Самоуважение»				
9	Выработка самоуважения к собственному «Я»	- снятие эмоционального напряжения - повышение самоуважения личности	«Ритуал приветствия» Обсуждение домашнего задания Упражнение «Это занятие будет иметь для меня смысл...» Мини-лекция «Самоуважение» Перерыв Упражнение «Нарцисс и ручей» «Самоотчет» «Домашнее задание» «Ритуал прощания»	5 мин 15 мин 15 мин 15 мин 10 мин 30 мин 15 мин 5 мин 10 мин
Итого по разделу: 2 часа				
3. Закрепляющий блок				
Задачи 3 блока:				
1. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе тренинговых занятий.				
2. Обобщение и систематизация полученных знаний во время тренинга.				
3. Рефлексия участников о проделанной ими работы над собой.				
4. Подведение итога занятий.				
10	Формирование полного представления о позитивном отношении к себе	- активизация полученного опыта, переживаний - высвобождение накопившихся	«Ритуал приветствия» Обсуждение домашнего задания Упражнение «Приветствие без слов» Упражнение «Рефлексия» Упражнение «Мои мысли»	5 мин 15 мин 15 мин 20 мин 40 мин

		эмоции	Перерыв	20 мин
			«Самоотчет»	25 мин
			«Ритуал прощания»	10 мин
Итого по разделу: 2,5 часа				

Четкое распределение упражнений позволяет более глубоко и качественно проработать каждый аспект удовлетворенности собственным телом. При этом особое внимание обращено на содержательную сторону упражнений и те проблемы, с которыми сталкиваются подростки при его выполнении.

Следующим шагом нашей работы стала реализация программы (Приложение В).

Основной целью реализации каждого занятия являлось создание комфортной психологически безопасной атмосферы. Немаловажной является и физическая организация пространства. Для работы необходимо просторное светлое помещение, в котором возможно активное перемещение. В помещении должна обеспечиваться вентиляция воздуха, так как многие на основе психологических переживаний способны отреагировать и физиологически: головная боль, тошнота, головокружение, нехватка воздуха.

Важным моментом является этап свободного разговора перед началом занятия, который позволяет понять общий настрой участников, готовность к занятию, ориентацию в новом пространстве, понимание окружения.

Помимо этого, участникам было предложено придумать ритуал приветствия для группы. Его суть состояла в обмене комплиментами. Также участниками был придуман ритуал прощания, который заключался в позитивной оценке деятельности на занятии каждого участника.

В начале первого занятия перед участниками были представлены правила работы в группе. Участникам было предложено дополнить новыми правилами список.

Для эффективной работы нами было предложено еще одно негласное правило – отключать звук сотовых телефонов и оставлять их в стороне во

время занятий, что позволит сосредоточиться на выполнении упражнений, так как программа предусматривала работу с содержанием бессознательного через телесно-ориентированную терапию, арт-терапию, что требует максимального включения для полного контакта с жизнью своего тела.

На первой встрече все подростки согласились с правилом оставить телефоны в стороне, чтобы не отвлекали, однако не сразу смогли «расстаться» с ними. Наконец, заняв приглянувшие им места, половина группы приняло «закрытые» позы (скрещивание ног, рук), половина «вызывающие» (широко расставленные ноги, закинутае руки на спинки стульев), в попытке демонстрации преимущества над группой. Данные факты свидетельствуют о существовании психофизиологических «зажимов», неуверенности. После знакомства и начала работы стали принимать более «открытые» позы, внимающие (наклон вперед) к обсуждению и рассказу собеседников. Следует отметить, что на первых занятиях подростки в некоторой степени чувствовали себя скованно (либо отказывались говорить, либо говорили шаблонно, повторяя слова других участников), но после проведения упражнений на раскрепощение они свободно чувствовали себя, высказывали собственные мысли.

При выполнении первого арт-терапевтического упражнения «Познание своего «Я»», мы наблюдали охотное выполнение задания с явным погружением в работу. После чего наблюдался большой интерес самих участников к своим продуктам деятельности, к обсуждению полученных результатов группой.

На второй и последующих встречах уже были заметны значительные положительные изменения в эмоциональном настрое, в более дружелюбном приветствии. Высказывания происходили от первого лица, более «широкими» стали обсуждения имеющихся у них недовольств касательно своего тела, своей уверенности, самооценки. «Закрытые» позы случались ситуативно, в основном при признании перед группой о своих эмоциях, переживаниях, опасениях по поводу физического образа, внешней

непривлекательности. Упражнение «Ощути себя» (техника телесности), как мы и ожидали, не было принято в полной мере, участники отнеслись к нему как к физической зарядке, с шутками, двое юношей и девушка отказались от выполнения и, пока все остальные выполняли упражнение, сидели на своих местах, взяв в руки телефоны. Данный факт говорит о необходимости снятия «мышечной брони» и психофизиологических блокировок. На основании этого, в последующей работе нами использовались подобные упражнения с нарастающей сложностью, например, упражнение «Потянулись - сломались». После чего такие упражнения, как «Скульптура и глина», подростки выполняли старательно, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям. Обсуждения происходящего стали более открытыми, динамичными с опорой на личные чувства.

С целью обобщения и систематизации полученных знаний во время групповых занятий были использованы техники «Мои мысли», «Рефлексия». При обсуждении всех встреч, на последнем заключительном занятии, многие участники озвучили о произошедших психологических изменениях, они стали более увереннее и поняли, что не одни такие, испытывающие сходные чувства и эмоции. Выступили с предложением проведения подобных встреч и в дальнейшем.

В заключение можно добавить, что групповые занятия были успешны, являлись не только полезными для подростков, но и довольно интересными.

Анализ результатов нашей работы мы представим в следующем параграфе.

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента

Одной из задач программы формирующего эксперимента является развитие позитивного образа Физического Я, принятие себя подростками.

Для отслеживания изменений в отношении к собственному телу подростков, нами был проведен повторный срез. В работе были

использованы методики, аналогичные I срезу. Для проверки достоверности различий был применен T-критерий Вилкоксона. В итоге были получены следующие результаты (Приложение Д).

Анализ данных методики «Тест-опросник уверенности в себе Рейзаса»

Методика проводилась фронтально среди участников контрольной и экспериментальной групп (Приложение Г, Таблица 15, 16).

При помощи этой методики мы получили данные, позволяющие определить уровень навыка уверенного поведения, которые заключаются в умении открыто и смело говорить другому человеку о своих чувствах и желаниях после формирующего эксперимента. Данная методика позволила нам выявить следующие уровни проявления уверенности в себе: низкий, средний, средний и высокий уровень.

Результаты повторного среза среди подростков, с которыми было проведено групповое консультирование, показали, что в группе произошли изменения в уровне уверенности в себе.

Наглядно результаты методики представлены на Рисунке 6.

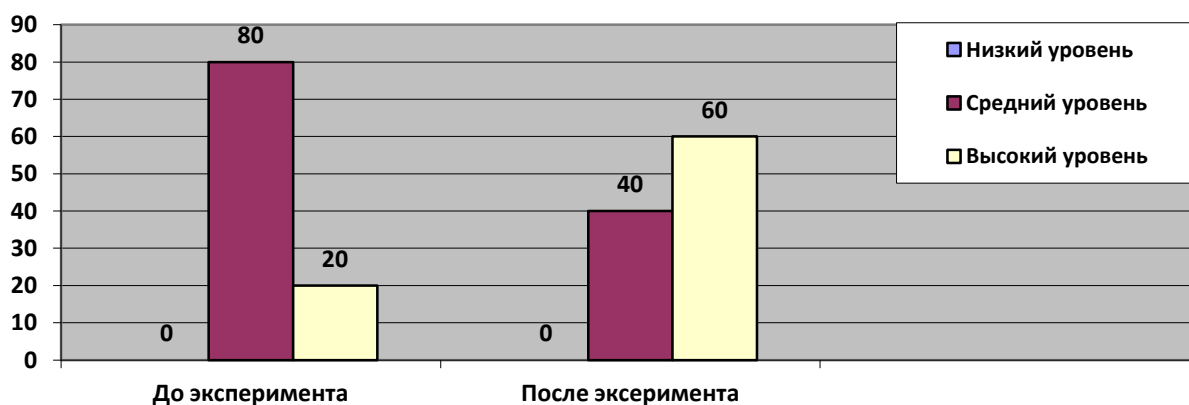


Рис. 6. Распределение подростков экспериментальной группы по уровню уверенности в себе до и после эксперимента (частота встречаемости в %)

В ходе констатирующего эксперимента по данной методике подростков с низким уровнем не выявлено, не произошло изменений данного уровня и после формирующего эксперимента, однако на среднем и высоком уровне произошли следующие изменения: среди общего количества

испытуемых средний уровень уменьшился с 80% на 40%, а высокий уровень уверенности приобрели 60%, в то время как показатель констатирующего эксперимента составил 20%.

Данные свидетельствуют о том, что формирующий эксперимент позволил экспериментальной группе предельно близко приблизиться к высокому уровню уверенности в себе: испытуемые выражали свои чувства и эмоции используя местоимение «Я», речь стала громче, четче, ровнее, не избегали зрительных контактов с собеседниками, мимика и жестикация подтверждали то, что они говорили, «закрытые» позы присутствовали частично. На наш взгляд это поможет подросткам в дальнейшем более адекватно оценивать себя, свое тело, изменить отношение к своему физическому образу.

В контрольной группе (Рисунок 7) изменений в степени уверенности в себе не произошло. Количество подростков с низким (0%), средним (70%) и высоким (30%) уровнем развития уверенности в себе осталось прежним.

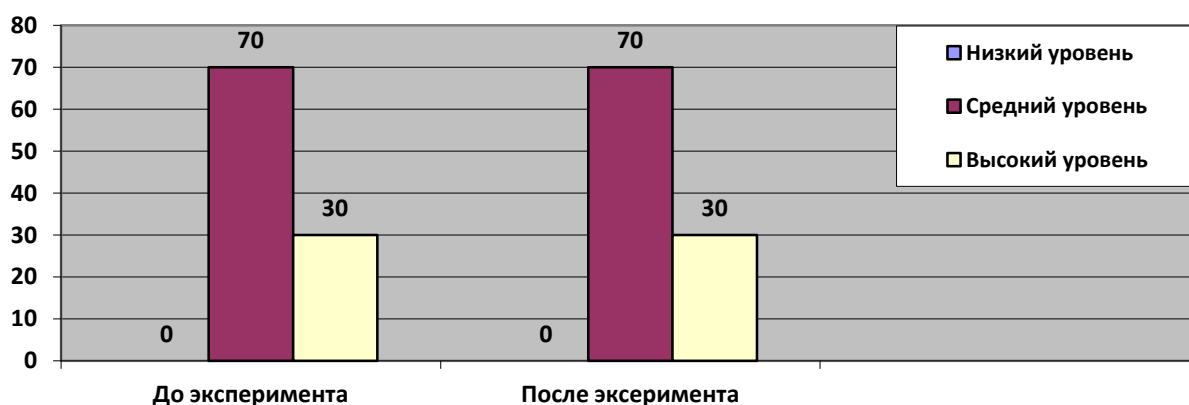


Рис. 7. Распределение подростков контрольной группы по уровню уверенности в себе до и после эксперимента (частота встречаемости в %)

Анализ данных методики семантического дифференциала Ч. Осгуда

Методика проводилась фронтально среди участников контрольной и экспериментальной групп (Приложение Г, Таблица 17, 18).

Из приведённых ниже рисунков видно, что подростки из экспериментальной группы научились более адекватно оценивать себя, окружающих.

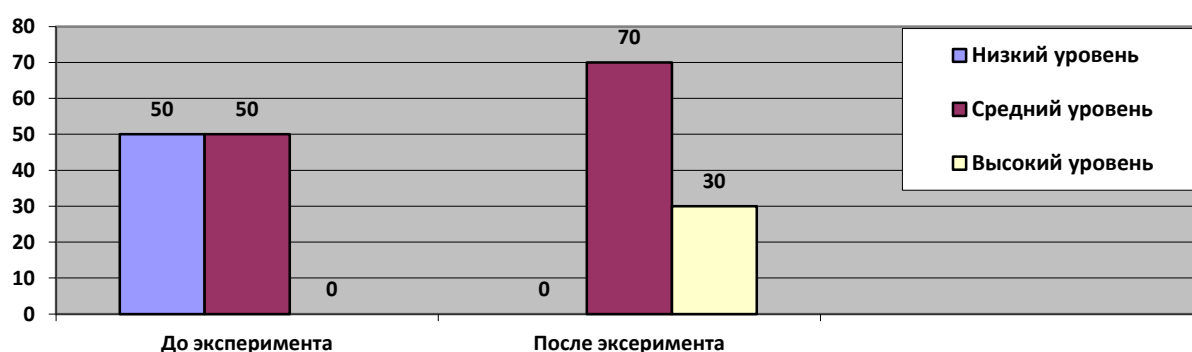


Рис. 8. - Распределение подростков экспериментальной группы по уровню самооценки до и после эксперимента (частота встречаемости в %)

Из Рисунка 8 наглядно видно, что после формирующего эксперимента, в экспериментальной группе подростков низкий уровень самооценки отсутствует – 0%, в то время как во время констатирующего эксперимента низкий уровень (50%) был наравне со средним (50%). Низкий уровень самооценки снизился с 50% до 0%, средний уровень с 50% до 70%, и появились подростки с высоким уровнем самооценки – 30%, что свидетельствует о пересмотре участниками группы своих представлений о себе, об их понимании чувств других людей и сдерживании своих эмоций.

В связи с тем, что уровень самооценки изменился, произошли изменения и в области желаемых и не желаемых качеств в будущем. Желаемыми остались лишь качества, которые не являются прямо связанными с образом тела: доброта, общительность, активность, целеустремленность, не желаемыми: глупость, пассивность, подчинение. В то время как данные констатирующего эксперимента указывали нам на наличие у подростков опасений по поводу своей уверенности, симпатичности, робости, замкнутости. Была отмечена и двойственность некоторых качеств: как в настоящем, так и в будущем хотели быть наполовину злыми и добрыми, смелыми и робкими, нуждающимися в поддержке других и

самодостаточными, импульсивными и уравновешенными, подчиняющимися и доминирующими.

Следует вывод о том, что подростки, оценивая себя после формирующего эксперимента, видят в себе те качества, которые были для них, по их мнению, недостаточно развиты (уверенность, симпатичность).

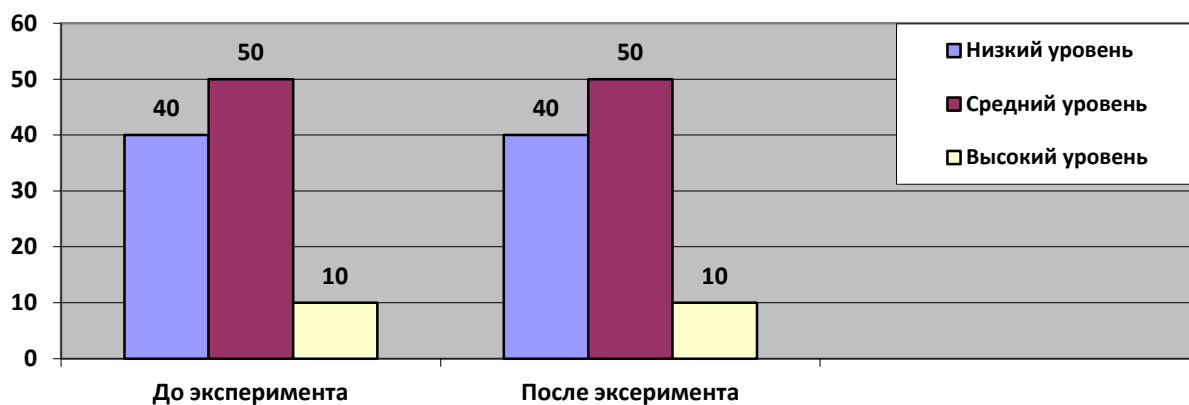


Рис. 9. Распределение подростков контрольной группы по уровню самооценки до и после эксперимента (частота встречаемости в %)

Полученные результаты контрольной группы, показывают, что изменения образов реального и идеального «Я» не произошли.

Анализ результатов «Опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского

Методика проводилась фронтально среди участников контрольной и экспериментальной групп (Приложение Г, Таблица 19, 20).

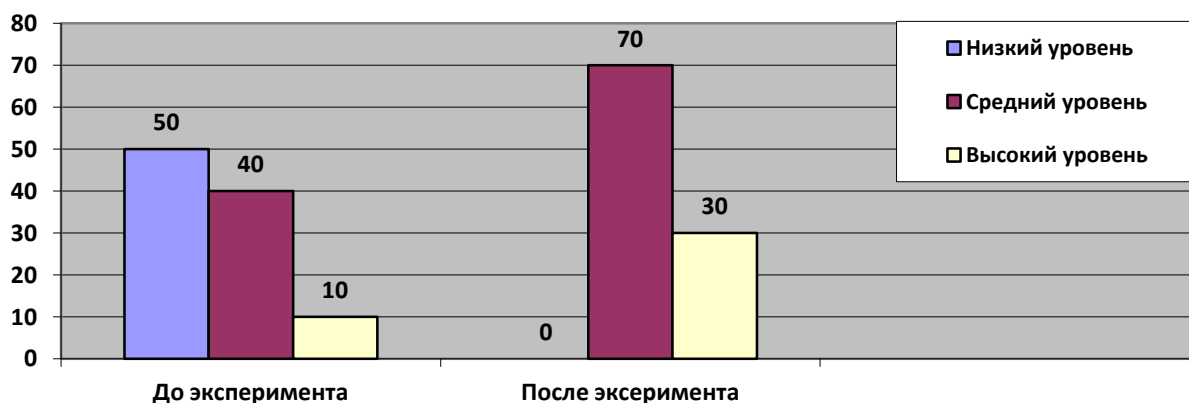


Рис. 10. Распределение подростков экспериментальной группы по уровню удовлетворенности своим телом в целом до и после эксперимента (частота встречаемости в %)

Согласно данным по выявлению уровня удовлетворенности подростками экспериментальной группы телом в целом, можно говорить о положительной динамике общих результатов: низкий уровень снизился с 50% до 0%, средний уровень повысился с 40% до 70%, высокий уровень повысился с 10% до 30%.

Таким образом, после формирующего эксперимента у подростков повысилось восприятие собственного тела, чувственная окраска этого восприятия и то, как, по мнению подростков, оценивают их окружающие. Юноши и девушки стали более адекватно оценивать свой физический образ (тело). У опрошенных на основании анализа когнитивных компонентов после формирующего эксперимента не выявлено наличие таких утверждений как: «Мне кажется, что другие люди должны считать мое тело безобразным». На основании анализа поведенческих компонентов: «Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть мое тело (например, посещение бассейна, пляжа и т.д.)» можно сделать вывод, что в результате коррекции нам удалось добиться значительных положительных изменений.

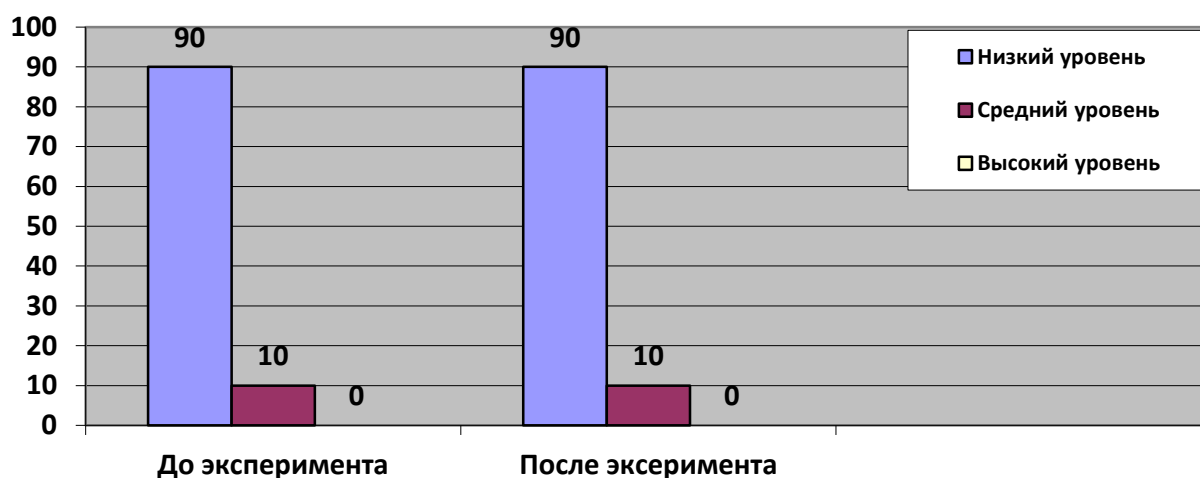


Рис. 11. Распределение подростков контрольной группы по уровню

удовлетворенности своим телом в целом до и после эксперимента (частота встречаемости в %)

Данные контрольной группы остались без изменений.

Анализ методики «Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом» О.А. Скугаревского

Методика проводилась фронтально среди участников контрольной и экспериментальной групп (Приложение Г, Таблица 21, 22).

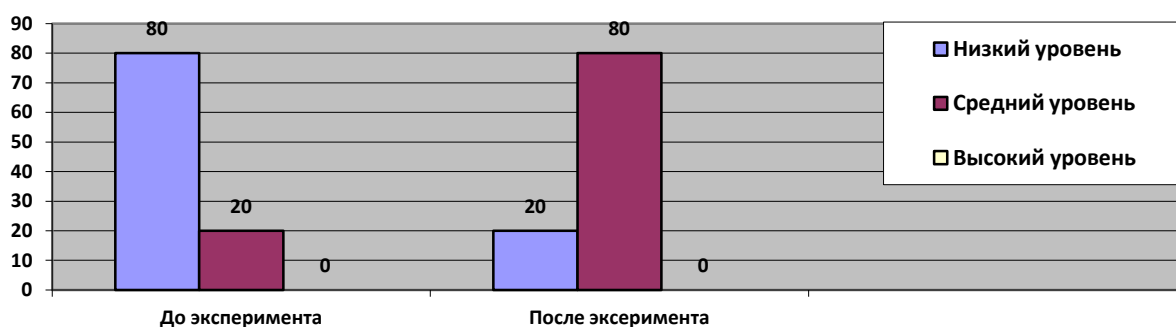


Рис. 12. Распределение подростков экспериментальной группы по обобщенной степени удовлетворенности телом до и после эксперимента (частота встречаемости в %)

Результаты демонстрируют нам качественные изменения среди показателей подростков экспериментальной группы. Общий показатель: низкий уровень снизился с 80% до 20%, средний повысился с 20% до 80%, высокий уровень не зафиксирован.

Подростки способом самоанализа описывают свои качественные положительные изменения следующим образом: реже проявляются случаи стеснения своего тела, стали менее подверженными чужому мнению по поводу физического образа, меньше испытывать негативные мысли относительно своей телесности, значительно снизилось желание подражания кому-либо.

Таким образом, после формирующего эксперимента экспериментальная группа демонстрирует большую степень принятия и

одобрения себя (компонент аутосимпатия), своего тела. Снизилась ориентация на внешнюю оценку.

Данные методики в контрольной группе.

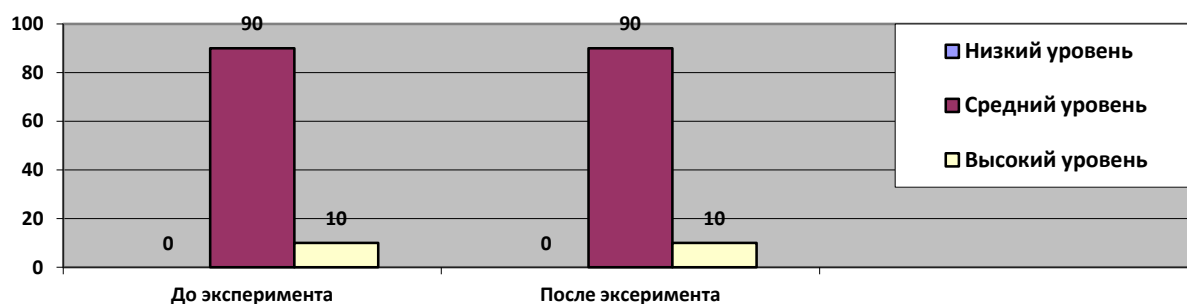


Рис. 13. Распределение подростков контрольной группы по обобщенной степени удовлетворенности телом до и после эксперимента (частота встречаемости в %)

Таким образом, в контрольной группе результаты остались без изменений.

Показатели удовлетворенности головой, туловищем, нижней частью тела (Приложение Г, Таблица 23, 24)

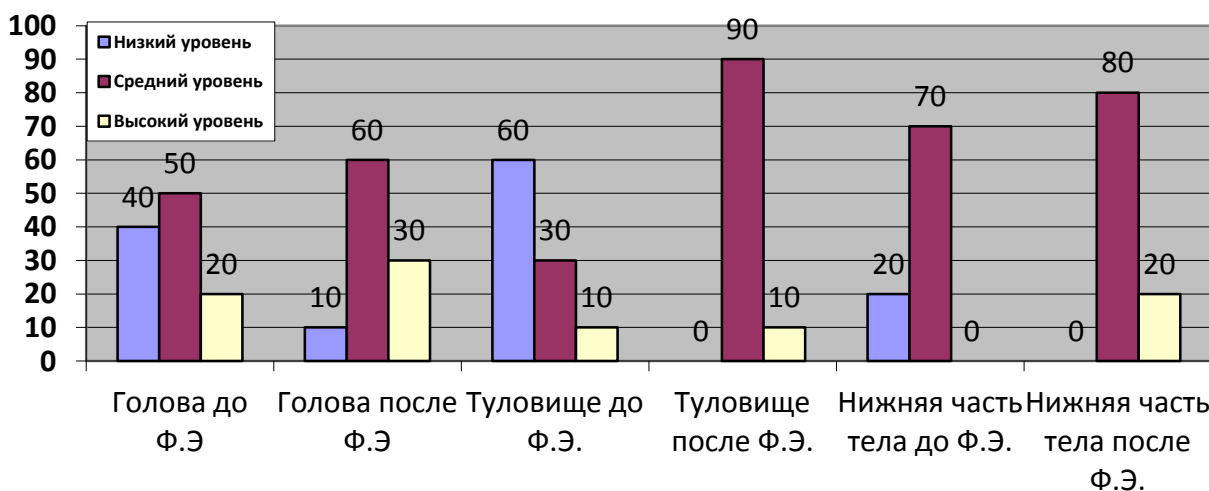


Рис. 14. Распределение подростков экспериментальной группы по уровням удовлетворенности отдельными сегментами своего тела (частота встречаемости в %)

Исходные данные контрольного среза диагностики и данные диагностики группы подростков, полученные после формирующего эксперимента, наглядно демонстрируют нам значительные положительные изменения в экспериментальной группе относительно всех изучаемых сегментов тела. Больше недовольство подростки выражали в отношении туловища (низкий уровень – 60%), следующий по значимости недовольства сегмент тела – голова (кожа, волосы, уши, нос, глаза) имели 40% испытуемых. Меньше всего их беспокоила нижняя часть тела (бедро, ноги) – 20%.

Коррекционная работа позволила нам добиться следующих результатов: низкий уровень неудовлетворенности туловищем и нижней частью тела не выявлен – 0%, низкий уровень неудовлетворенности головой понизился на 10%; средний уровень (легкая неудовлетворенность) головой повысился на 10% и составляет 60%, туловищем – повысился с 30% до 90%, нижней частью тела – повысился с 70% до 80%, появились подростки с высоким уровнем удовлетворенности сегментами тела нижней части – 20%, высокий уровень относительно туловища остался неизменным – 10%, относительно головы повысился с 20% до 30%.

Таким образом, показатели удовлетворенности головой, туловищем, нижней частью тела и телесной внешностью в целом, а также значимости этих сегментов для общей удовлетворенности внешностью в экспериментальной группе свидетельствуют о значительных качественных изменениях на всех уровнях.

Из чего можно сделать вывод, что формирующий эксперимент позволил нам добиться положительных качественных изменений в экспериментальной группе относительно всей системы личностных убеждений и установок, связанных со стремлением к соответствию высоким стандартам тела, к достижению наилучших результатов в борьбе за идеальную фигуру, а также к болезненному отношению к любым

критическим замечаниям по поводу физического образа. Так сказать, повлиять на физический перфекционизм.

Данные контрольной группы.

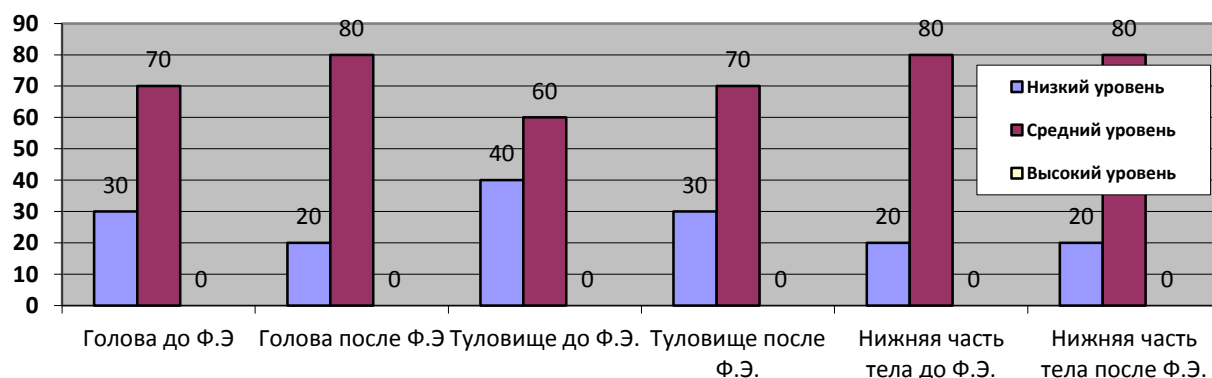


Рис. 15. Распределение подростков контрольной группы по уровням удовлетворенности отдельными сегментами своего тела (частота встречаемости в %)

В контрольной группе имеются положительные изменения, но являются мало значимыми. Относительно головы и туловища показатели всех уровней улучшились на 10%, нижняя часть тела осталась без изменений.

Обобщая результаты всех методик (Приложение Г, Таблица 25), можно сделать вывод о том, что у подростков после формирующего эксперимента повысился общий уровень удовлетворенности своим телом. Следует отметить снижение количества подростков с низким уровнем удовлетворенности, увеличение числа испытуемых со средним и высоким уровнями удовлетворенности.

Наглядно результаты методик представлены на Рисунке 29.

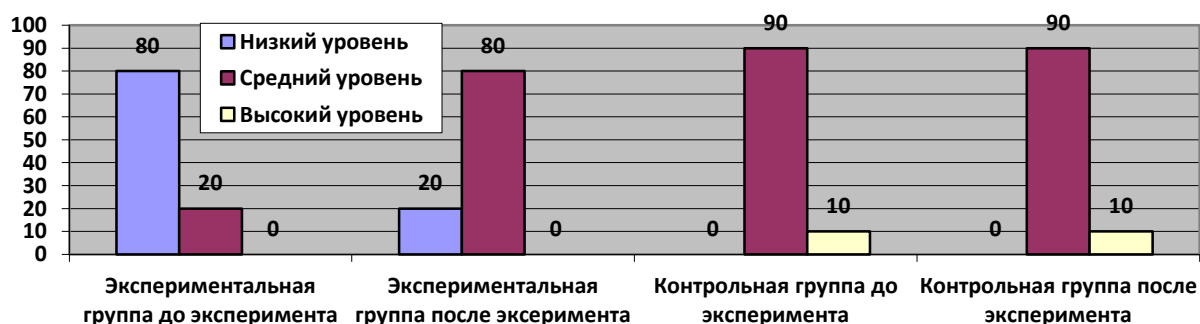


Рис. 16. Уровень удовлетворенности своим телом у подростков экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

По результатам формирующего эксперимента нами было выявлено, что в экспериментальной группе у всех подростков произошли значительные качественные изменения в степени удовлетворенности своим телом в целом. Повысился уровень уверенности в себе, появились подростки с позитивным самоотношением. Для них стали характерны уверенная речь (Я-высказывания), уверенное поведение, открытое выражение эмоций, адекватное восприятие и оценивание своего тела, своих возможностей и способностей, повысилась аутосимпатия и самоуважение. Изменилось количество подростков с недифференцированным чувством «за» и «против» своего «Я». На наш взгляд – это изменение связано со сменой отношения к своему телу у некоторых подростков (отсутствие подростков, негативно настроенных относительно собственного физического образа). В контрольной группе результаты оказались не совсем значительны, но они соответствуют индивидуальному социальному развитию подростков.

Переход данных подростков экспериментальной группы на более высокий уровень принятия своего тела, позитивного отношения к своему телу позволяет утверждать, что разработанная нами программа групповых занятий по проблеме принятия своего тела подростками полностью оправдала наши ожидания. Об этом свидетельствуют результаты нашей статистической обработки с помощью Т-критерия Вилкоксона (Приложение Д). Статистическая проверка показала, что выявленные различия в контрольном и экспериментальном классах после формирующего эксперимента достоверны на уровне 99%. Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что психологическое консультирование подростков по проблеме принятия своего тела будет эффективным, если:

- 1) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия, субъективный выбор активности и психологическое

воздействие будет направлено на повышение уровня удовлетворенности своим телом;

2) в содержание психологического консультирования будут включены дискуссии, информирование, практические психотехники и упражнения, способствующие активной позиции подростков в процессе консультирования.

Выводы по главе 2

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что у испытуемых подростков преобладает средний уровень развития удовлетворенности своим телом в целом – 55%, низкий уровень составляет – 40% и лишь 5 % имеют высокий уровень удовлетворенности своим телом в целом. Это говорит о том, что у подростков отсутствует позитивное отношение к своему физическому Я, существуют проблемы в адекватном принятии своего тела.

2. Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что у большинства испытуемых плохо сформирован навык уверенного поведения. На низком уровне (45%) находится умение открыто выражать собственные чувства, желания и требования от первого лица, то есть с использованием местоимения «я», не ожидая от него немедленных ответных действий. У 45% испытуемых наблюдается заниженная самооценка и двойственность некоторых качеств. На основании проведенного нами теоретического исследования, данные критерии являются составляющими общей степени удовлетворенности своим телом у подростков, и полученные результаты свидетельствует о недостаточной сформированности «Я-образа» и демонстрируют нам о необходимости формирования адекватного отношения к своему телу у подростков.

3. Исследование показало, что для более эффективной работы с подростками по проблеме принятия своего тела необходимо включение программы групповой консультации, которая благодаря использованию психотерапевтических методов, позволит скорректировать физический образ «Я».

4. Психологическое консультирование подростков по проблеме принятия своего тела способствует становлению устойчивой самооценки, преодолению неуверенности в себе и повышает общий уровень удовлетворенности своим телом путем осознания самими подростками свою индивидуальность в физическом образе тела, что в целом не может не повлиять на базовые характеристики личности подростков относительно такого феномена, как «физический перфекционизм».

5. Контрольный срез психологических диагностик, используемых в нашем исследовании позволил выделить нам следующие различия до и после формирующего эксперимента: в экспериментальной группе снизился низкий уровень с 80% до 20% за счет увеличения подростков со средним уровнем удовлетворенности своим телом с 20% до 80%, высокий уровень не выявлен; в контрольной группе, по результатам методик изменений не выявлено.

Таким образом, качественные положительные изменения в экспериментальной группе произошли у 60% испытуемых. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что психологическое консультирование подростков по проблеме принятия своего физического Я, является результативным, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, которые составляют содержательную часть его представлений о себе. Это неотъемлемые компоненты «Я-концепции», от которой зависят уверенность в межличностных отношениях, выбор стратегии взаимодействия и разрешения конфликтов, и становление полноценной личности. Знания о самом себе, естественно, человеку не безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его отношения к своему образу физического Я.

Исследованию понятия физическое «Я» посвящено множество специальных психологических исследований. Особо подчеркивается важность позитивного отношения к себе у подростков, так как особенности представлений о себе становятся основополагающими и особенно важными в этом возрасте и влияют на все сферы его дальнейшей деятельности. Образ тела самым тесным образом связан с ядром «Я» и также является составляющей базовых характеристик личности.

Рисуя образ «Я», подросток как бы предопределяет собственный путь развития, начинает жить и действовать, стремясь придерживаться намеченной линии. Роль самооценки в формировании личности подростка усиливается. Самооценка становится устойчивой и ее трудно, даже порой невозможно изменить. В этом возрасте ранее сформированный образ тела приобретает стабильность и может быть несколько изменен в результате формирования позитивного отношения к своему телу.

Именно поэтому наше исследование ориентировано на подростков, так как этот возраст позволяет, с помощью психологического консультирования и психотерапевтических методов скорректировать физический образ «Я».

В рамках нашего исследования была проанализирована научная литература по проблеме, изучены основные подходы. Рассмотрено развитие отношения к себе подростками в процессе становления личности. В

соответствии с этим были определены критерии и уровни удовлетворенности своим телом, подобран диагностический комплекс методик для определения сформированности этого важного компонента самоотношения у подростков.

Констатирующий эксперимент показал, что большинство подростков имеют негативное отношение к своему телу и к себе в целом. Так же, в ходе исследования выяснилось, что подростки обладают низкой уверенностью в себе, пониженным самоуважением, оценивают себя негативно, мало проявляют интерес к своему «Я-образу», что препятствует формированию позитивного отношения к своему телу. С целью формирования адекватного отношения подростков к своему телу нами была составлена и апробирована программа группового консультирования.

После проведения эксперимента произошли определенные изменения. В экспериментальной группе количество подростков с негативным отношением к своему телу снизилось, а количество подростков с позитивным – втрое увеличилось. В результате применения специальных психологических техник у подростков повысилась уверенность в себе, самооценка.

Применение статистических методов обработки и Т-критерия Вилкоксона показало, что различия в удовлетворенности подростками своим телом до и после формирующего эксперимента достоверны на уровне 99%, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Анализ работы позволил определить ее теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость работы заключается в сопоставлении различных точек зрения на все представления подростков о значимости тесной удовлетворенностью, причины проявления негативного отношения к своему телу, в общем, и отдельными его частями, а также на то, какие существуют способы психологической помощи в формировании положительного образа физического «Я», в получении экспериментальных данных, касающихся формирования адекватного отношения к своему телу у

подростков. Полученные данные позволяют сделать вывод, что отношение к собственному телу во многом зависит от правильного психологического и педагогического сопровождения подростков. Оценку к телу могут менять адекватные эффективные усилия специалистов, окружающих развивающуюся личность. Прежде всего, важен индивидуальный подход, учет психофизиологических и возрастных особенностей, своевременное выявление нарушений и их психокоррекция.

Практическая значимость работы состоит в составлении и апробации программы психологического консультирования, направленной на повышение уровня удовлетворенности своим телом у подростков.

Материалы исследования могут быть использованы в работе фитнес-тренеров, нутрициологов, коучей, а также психологов образовательных учреждений и консультативных центров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопов Г.В. Проблема сознания в психологии. Отечественная платформа / Г.В. Акопов. Самара: Изд-во СНЦ РАН-Сам ИКП, 2002. 206 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. СПб: Питер, 2002. 339 с.
3. Араканцева Т.А. Полоролевые представления современных подростков как действенный фактор их самооценки / Т.А. Араканцева, Е.А. Дубовская // Мир психологии. 1999. №3. С. 147-155.
4. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003
5. Арестова О.Н. Проективный вариант техники репертуарных решеток в исследовании структуры «Я» / О.Н. Арестова, Е.С. Шильштейн // Вестник Московского Университета, Серия 14. Психология. 1998. № 1. С. 8-18.
6. Анн Л. Ф. А68 Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. 271 с
7. Артемьева Е.Ю. Психология субъективной семантики /Е.Ю. Артемьева. М.: Изд-во МГУ, 1980. 128 с.
8. Байтингер О.Е. Психологические детерминанты переживания будущего как проблемы в юношеском возрасте. Автореф. канд. диссер. СПб., 1998., 17 С.
9. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты. Психологический журнал, 1988, №3, стр. 78-86
10. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание М, 1986
11. Бодалев А.А. Психология общения / А.А. Бодалев. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 230 с.
12. Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. М., 1990.
13. Газарова Е.Э. Тело и телесность: психологический анализ / Е.Э. Газарова // Психология телесности: между душой и телом / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ МОСКВА, 2007. С. 558-574.

14. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984. С. 207
15. Гордеева Н.Д., Чередование видов чувствительности как основа построения живого движения и сенсомоторного действия / Н.Д. Гордеева // Психология телесности: между душой и телом / Ред. сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ МОСКВА, 2007. С. 193-211.
16. Гусева А.Г. Особенности восприятия своей внешности студентами // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самосознание. Краснодар: КГУ, 1977. С. 52 - 66.
17. Гроф С. Путешествие в поисках себя: Измерения сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира / С. Гроф. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. с.327.
18. Детская и подростковая психотерапия / под. ред. Д. Лейна. СПб., 2001.
19. Дорожевец А.Н. Искажение образа физического «Я» у больных ожирением и нервной анорексией / А.Н. Дорожевец: Автореф. ... канд. дисс. М., 1986. 20 с.
20. Дорожевец А.Н., Соколова Е.Т. Исследование образа физического «Я»: некоторые результаты и размышления / А.Н. Дорожевец, Е.Т. Соколова // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М.: Инфан, 1991. 105 с.
21. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1972 № 2.
22. Дьяков Д.Г. Развитие самоидентификации как высшей психической функции у подростков в норме и с дефицитарным развитием / Д.Г. Дьяков // Психология и педагогика сегодня: монография. Книга 2 / под общ. ред. М.Ю. Бурыкиной. Ставрополь: Логос, 2013. 140 с.
23. Захарова А.В. Генезис самооценки / А.В. Захарова: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 1989. 21 с.
24. Коваленко Н.В. Телесный и эмоциональный опыт ребенка с бронхиальной астмой / Н.В. Коваленко: Дисс. канд. психол. наук. М.,

1996. 176 с.

25. Козлова И.Н. Личность как система конструкторов: Некоторые вопросы психологической теории Дж. Келли / И.Н. Козлова // Системные исследования. М.: Ежегодник, 1976. 43 с.
26. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. М.: Политиздат, 1984. 151 с.
27. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии / И.С. Кон // Психология самосознания. Хрестоматия/Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах, 2000. 96 с.
28. Коновалов В.Ю. Психосоматический аспект детского развития, его закономерности и этапы // Практическая психология и логопедия, 2005, №5-6, С. 4-9.
29. Куненкова С.А. Критерии, показатели и уровни развития самооценки в структуре «Я»-концепции подростка / С.А. Куненкова. М.: МОСУ, МАИ, 2004. 133 с.
30. Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. М., 2003
31. Лунева О.В. Развитие социального интеллекта телесно-ориентированными методами / О.В. Лунева // Психология телесности: между душой и телом / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ МОСКВА, 2007. С.449 – 511.
32. Мазиллов В.А. Стены и мосты: Методология психологической науки / В.А. Мазиллов. Ярославль: МАПН, 2004. С. 243 – 271.
33. Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р. Основы сексологии. М.: Мир, 1998, 721 с.
34. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями.
35. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание / В.С. Мерлин. Пермь, 1990. 256 с.
36. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С.

- Мерлин. М.: Педагогика, 1986. 253 с.
- 37.Монина Г. Б. Психологическая помощь и консультирование детей и подростков: мат-лы науч.метод. семинаров. СПб., 2009.
- 38.Мухина В.С. Возрастная психология. М., 1998. С. 51-52.
- 39.Мясищев В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. Л.: Политиздат, 1960. 482 с.
- 40.Николаева В.В., Арина А.Г. Клинико-психологические проблемы психологии телесности // Психологический журнал, 2003, том 24, №1, С 119-126.
- 41.Никольская О. С. Проблемы обучения аутичных детей // Дефектология. 1995. в 1.
- 42.Обухова Л.Ф. Детская психология: теория факты, проблемы. М., 1995. С. 275-277
- 43.Петрова, С.М. Мотивационная обусловленность «Я»-концепции личности в юношеском возрасте: Дис. ...канд. психол. наук / С.М. Петрова. СПб., 1999. 191 с.
- 44.Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поваренков. М.: Изд-во УРАО, 2002. 160 с.
- 45.Соколова Е.Т. К проблеме психотерапии пограничных личностных расстройств / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. 1995. № 2.С. 87-105.
- 46.Степанов С.Е. Особенности отношения к своему физическому Я в подростковом возрасте // Студенческий: электрон. научн. журн. 2021. № 39(167).
- 47.Степанов С.Е. Формирования отношения к своему физическому Я у подростков посредством группового консультирования // Студенческий: электрон. научн. журн. 2021. № 40(168).
- 48.Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. М.: Издательство Московского Университета, 1983. 284 с.
- 49.Черепанова Е.М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. М: Академия, 1997.

- 50.Чеснокова И.И. Особенности развития самосознания / И.И. Чеснокова. М.: Академия, 2004. 267 с.
- 51.Шамова Т. И., Давыденко Т. М. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией // М.: Центр «Педагогический поиск», 2001, 384 с.
- 52.Шорохова Е.В. Проблема «Я» и самосознание / Е.В. Шорохова // Проблемы сознания. Материалы симпозиума. Март-апрель / Под ред. В.М. Банщикова. М., 1966. С. 600 – 615.
- 53.Эриксон Э. Эго-теория личности / Э. Эриксон // Теории личности. СПб.: Питер пресс, 1998. 418 с.
- 54.Tiggemann M. The state of body image research in clinical and social psychology // Journal of Social and Clinical Psychology. – 2005. – V. 24. – pp. 1202- 1210
- 55.Williamson D.A., Stewart T.M., White M.A., York-Crowe E. An information-processing perspective on body image // T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.) Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. – NY: Guilford Press, 2002.
- 56.Winzelberg A.J., Abascal L., Taylor C.B. Psychoeducational approaches to the prevention and change of negative body image // T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.) Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. – NY: Guilford Press, 2002. – pp. 3-12.

Тест-опросник уверенности в себе Рейзаса

Против каждого вопроса проставьте цифру выбранного ответа:

1 - описание очень верное

2 - описание довольно верное

3 - описание скорее верное

4 - описание скорее неверное

5 - описание довольно неверное

6 - описание совсем неверное

1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я?
2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости?
3. Когда подаваемая в ресторане еда меня не удовлетворяет, я не жалуясь на это официанту или официантке?
4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили?
5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему "нет"?
6. Когда меня просят что-либо сделать, я настаиваю на знании необходимости этого?
7. Бывают случаи, когда я ищу сильный довод?
8. Я стараюсь вырваться вперед, как и большинство людей?
9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах?
10. Я получаю удовольствие, завязывая разговор с новыми знакомыми и посторонними?
11. Я часто не знаю, что сказать людям другого пола, которые кажутся мне привлекательными?
12. Я испытываю нерешительность, когда надо позвонить по телефону в учреждение или организацию?

13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить в колледж, чем пройти через собеседование?
14. Я стесняюсь возратить покупку?
15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение?
16. Я избегаю вопросы из страха показаться глупым?
17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и меня начнет трясти?
18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения?
19. Я избегаю спорить с продавцами о цене?
20. Когда я сделаю что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь чтобы об этом узнали другие?
21. Я откровенен и искренен в своих чувствах?
22. Если кто-то распространяет обо мне сплетни, я стремлюсь быстрее найти его, чтобы поговорить об этом?
23. Мне часто трудно сказать "нет"?
24. Я склонен сдерживать проявление своих эмоций, а не устраивать сцены?
25. Я жалуюсь на плохое обслуживание в ресторане и других местах?
26. Когда мне делают комплимент, я иногда не знаю, что сказать в ответ?
27. Если в театре или на лекции рядом со мной люди громко разговаривают, я прошу их говорить потише или беседовать в другом месте?
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, может быть уверен, что получит от меня отпор?
29. Я быстро высказываю свое мнение?
30. Бывают случаи, когда я просто не могу ничего сказать?

Для следующих вопросов: 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29 прибавляются следующие баллы по соответствию выборов ответа:

- 1 - описание очень верное = + 3 балла
- 2 - описание довольно верное = + 2 балла
- 3 - описание скорее верное = + 1 балл

4 - описание скорее неверное = - 1 балл

5 - описание довольно неверное = - 2 балл

6 - описание совсем неверное = - 3 балла

Для следующих вопросов:

1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 прибавляются следующие вопросы по соответствию выборов ответа:

1 - описание очень верное = - 3 балла

2 - описание довольно верное = - 2 балла

3 - описание скорее верное = - 1 балл

4 - описание скорее неверное = + 1 балл

5 - описание довольно неверное = + 2 балла

6 - описание совсем неверное = + 3 балла

Интервалы оценок в баллах:

Низкий уровень 30..90: агрессивный

Средний уровень -90..-30: неуверенный в себе

Высокий уровень -29..29: уверенный в себе

Неуверенный в себе - безвольный, недотепа, слабый, беспомощный, боязливый, бесхребетный, зависимый, слабовольный, тряпка, бесхарактерный, нерешительный, внушаемый.

Уверенный в себе - боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

Агрессивный - скандалист, драчливый, скандальный, свирепый, склочный, лютый, злобный, забияка, грубый, злонравный.

Методика семантического дифференциала Ч. Осгуда

Инструкция испытуемым. Известно, что личностные качества, присущие человеку, расположены на континууме, состоящем из полярных характеристик. На бланке представлено 15 свойств характера, имеющие два полярных полюса. Последовательно по каждой паре определите, как это свойство проявляется у вас. В середине бланка имеются колонки, имеющие номера от 1 до 7. (При отсутствии бланков можно работать на листочках, предварительно расчертив их подобно табличке, представленной внизу.)

1. Добрый	1	2	3	4	5	6	7	Злой
2. Общительный	1	2	3	4	5	6	7	Замкнутый
3. Уверенный в себе	1	2	3	4	5	6	7	Неуверенный в себе
4. Раздражительный	1	2	3	4	5	6	7	Спокойный
5. Неоткровенный	1	2	3	4	5	6	7	Откровенный
6. Нерешительный	1	2	3	4	5	6	7	Решительный
7. Понимающий других	1	2	3	4	5	6	7	Непонимающий других
8. Смелый	1	2	3	4	5	6	7	Робкий
9. Симпатичный	1	2	3	4	5	6	7	Несимпатичный
10. Нуждающийся в поддержке других	1	2	3	4	5	6	7	Самодостаточный
11. Импульсивный	1	2	3	4	5	6	7	Уравновешенный
12. Подчиняющийся	1	2	3	4	5	6	7	Доминирующий
13. Умный	1	2	3	4	5	6	7	Глупый
14. Активный	1	2	3	4	5	6	7	Пассивный
15. Целеустремленный	1	2	3	4	5	6	7	Беспорядочный

На примере первой пары разберем, как работать с методикой. Если вы выбираете столбец под номером 1, это означает, что вы на 100% добрый человек (в вас нет ни 1% злости). Если вы считаете себя на 100% злым человеком, то должны выбрать столбец № 7. Столбец № 4 означает среднюю позицию (т. е. в вас 50% «доброты» и 50% «злости»). Столбец № 3 – вы, скорее добрый человек, чем злой (примерно 65% «доброты» и 35% «злости»). Столбец № 2 – примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная справа, и на 20% – та, что слева. Выбор столбца № 5, соответственно, означает, что у вас немного больше выражено качество, представленное

слева (в данном случае – примерно 65% «злости» и 35% «доброты»). Столбец № 6 – примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная слева, и на 20% – та, что справа. Итак, вы уже догадались, что, чем ближе расположен столбец к правой или левой стороне пары свойств, тем больше выражен этот полюс и, соответственно, меньше – второй.

На 1 этапе работы по каждой паре вы выбираете номер колонки, соответствующий тому, как каждое из свойств проявляется у вас в настоящий период вашей жизни («Реальное Я»). Выбор обозначьте крестиком («х») в соответствующем квадратике.

После того как все участники выполняют это задание, можно приступать ко 2 этапу работы. Теперь нужно снова вернуться к первой паре полярных характеристик и оценить, как бы вы хотели, чтобы это свойство было развито у вас, т. е. каким бы вы хотели быть. Например, вы оценили себя как человека, доброго на 100% (крестик под столбцом с № 1), но в жизни это часто мешает, и вы хотели бы, чтобы в вас поровну были представлены «злость» и «доброта». В таком случае вы на 2 этапе выбираете позицию столбца № 4 и обозначаете свой выбор кружочком. Может случиться, что вы удовлетворены тем положением, которое есть, – в таком случае поставленный на 1 этапе крестик просто обведите кружком. После того как вы еще раз просмотрели все 15 пар и по каждой из них отметили кружком позицию, отвечающую вашему «идеальному Я», приступаем к 3 этапу работы.

Обработка результатов. По каждой паре полярных свойств посчитайте разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Для этого высчитывается абсолютная разница (без учета знака) между номером столбца, где стоит крестик, и номером, где вы поставили кружок. Например, по первой паре вы оценили себя как человека, доброго на 80 % (крестик в столбце с № 2), а хотели бы, чтобы «доброты» и «злости» было 50 х 50 (кружок в столбце с № 4). В этом случае разница будет составлять $4 - 2 = 2$. Эту цифру запишите рядом с первой парой. Если крестик в столбце с № 7, а кружок – под № 6,

разница $7 - 6 = 1$. Если позиция крестика и кружка совпадает, разница будет 0. Эту цифру также следует записать рядом с соответствующей парой.

Заключительный этап работы состоит в суммировании всех 15 цифр, представляющих собой разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Полученная сумма сравнивается с ключом.

Интерпретация. Цифра более 25 свидетельствует о заниженной самооценке ее обладателя. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам, причем переживания бывают глубоки и длительны. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Сравнивая себя с другими, они приходят к неутешительным выводам, не любят принимать комплименты, видят в себе больше недостатков, чем достоинств. Обычно такие люди тонко чувствуют переживания других, ранимы, впечатлительны, «тонкокожи». Часто (если низкая самооценка не сопряжена с гиперкомпенсаторным стремлением продемонстрировать всем собственную значительность) они больше заботятся об удобстве других, чем о собственной пользе, могут пожертвовать своими интересами ради другого человека. Бывает, что этим пользуются окружающие. Надо сказать, что с такими людьми другим хорошо, однако сами они часто страдают.

В некоторых случаях пониженная самооценка приводит к стремлению самоутвердиться за счет других, болезненной склонности видеть за поступками других людей желание уязвить или обидеть. Иногда может проявляться немотивированная агрессивность и вспышки гнева. Скорее всего, истоки низкой самооценки следует искать в стиле воспитания в семье. Вероятно, родители (или кто-нибудь один из них) были слишком строги или критичны, или часто сравнивали вас с другими, или предъявляли высокие требования к вашим достижениям. Этого уже не изменить, и путь к зрелости лежит через осознание и проработку своих детских «комплексов».

Если вы набрали балл менее 25, вам следует пересмотреть свое отношение к себе. «Полюбите себя самого!» — вот главная задача для вас. Избавляйтесь от негативных мыслей, чаще хвалите самого себя, извлекайте пользу даже из неудач!

«Опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского

Методика представляет собой опросник из 16 пунктов-утверждений, направленный на диагностику недовольства собственным телом. Опросник образа тела (ООСТ) представляет собой работоспособный психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела. Психометрические свойства ООСТ позволяют использовать его как в качестве скринингового инструмента в популяционных исследованиях и в качестве вспомогательного теста в процессе клинической диагностики.

В рамках когнитивной теории психики неудовлетворённость собственным телом имеет два компонента: оценочный (основанный на мышлении) и перцептивный (основанный на восприятии). По результатам клинических исследований, первый компонент имеет гораздо большее значение.

С точки зрения автора методики, оценочный компонент отношения к телу отражает:

- глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, специфическими его частями)
- эмоции и чувства по поводу внешности
- когнитивный аспект (убеждения в отношении внешности, схема тела)
- определенное поведение (например, избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы).

Инструкция: оцените каждое утверждение по четырехбалльной шкале, исходя из следующих критериев: 0 - «никогда», 1 - «иногда», 2 - «часто», 3 - «всегда».

Текст опросника образа собственного тела:

№	Утверждение	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
---	-------------	---------	--------	-------	--------

1	Я не люблю смотреть на себя в зеркало				
2	Покупка одежды обращает моё внимание на то, как я выгляжу, и потому неприятна				
3	Я не люблю, когда на меня обращено внимание окружающих				
4	Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть мое тело (например, посещение бассейна, пляжа и т.д.)				
5	Я испытываю стыд за своё тело в присутствии определённых людей				
6	Я не люблю своё тело				
7	Мне кажется, что другие люди должны считать моё тело безобразным				
8	Я чувствую, что друзья и члены моей семьи смущаются при взгляде на меня				
9	Я сравниваю своё тело с другими для того, чтобы убедиться, что они полнее, чем я				
10	Мне сложно получать удовольствие от своей деятельности из-за того, что я испытываю неловкость в связи со своим внешним видом				
11	Я испытываю чувство вины в связи со своим весом				
12	У меня есть негативные мысли, и я самокритична в отношении своего тела и того, как я выгляжу				
13	Мне трудно принимать комплименты по поводу того, как я выгляжу				

14	Когда я смотрюсь в зеркало, то моё внимание сосредоточено преимущественно на тех частях тела, которые нуждаются в улучшении				
15	Я чувствую себя униженной и/или подавленной в присутствии человека, который, по моему мнению, более привлекателен, чем я				
16	Я беспокоюсь о собственном весе				

Обработка и интерпретация результатов. По шкале вычисляется один общий балл. Для подсчёта сырых баллов необходимо суммировать все баллы по всем пунктам шкалы. Значение сырых баллов 13 и выше говорит о выраженной неудовлетворённости собственным телом (чувствительность = 0,75 и специфичность = 0,74). Максимальный балл по шкале – 48.

Работать с сырыми баллами неудобно, поскольку разброс значений определяется количеством пунктов и диапазоном полученных значений. Это затрудняет сопоставление результатов, полученных с помощью разных методик. Для использования в статистическом моделировании необходимо модифицировать данные. Для практического применения удобен перевод в стенайны согласно следующей таблицы:

Сырые баллы	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-14	15-18	19-23	24 и более
Стенайны	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Предложенная автором интерпретация результатов выглядит следующим образом:

Высокий уровень – 1-2 стенайна: адекватное отношение к внешности;

Средний уровень – 3-7 стенайнов: легкая неудовлетворенность внешностью;

Низкий уровень – 8-9 стенайнов: умеренная неудовлетворенность внешностью.

«Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом»

О.А. Скугаревского

Для измерения степени удовлетворенности отдельными частями тела была использована модифицированная «Шкала удовлетворенности собственным телом (ШУСТ)», также разработанная О.А. Скугаревским.

В оригинале данная шкала представляет собой перечень из 21 части тела, каждую из которых респонденту предлагается оценить по семибалльной шкале Лайкерта (от 0 до 6) в соответствии со степенью удовлетворенности ею, исходя из следующих критериев: 0 – полностью не удовлетворен, 6 – полностью удовлетворен

Инструкция. Оцените, пожалуйста, в баллах (от «0» до «6») степень Вашей удовлетворенности отдельными частями собственного тела и значимость влияния каждой из них на общую удовлетворенность телом, исходя из следующих критериев:

полностью не удовлетворен не имеет значения для меня	<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">0</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">5</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	полностью удовлетворен имеет значения для меня
0	1	2	3	4	5			

Части тела	Удовлетворенность, баллы	Значимость, баллы
1. Лицо		
2. Глаза		
3. Нос		
4. Уши		
5. Зубы		
6. Челюсть		
7. Шея		
8. Грудная клетка		
9. Грудь		
10. Спина		

11. Живот		
12. Руки (плечо и предплечье)		
13. Кисть		
14. Ягодицы		
15. Таз		
16. Бедро		
17. Колени		
18. Нога (бедро и голень)		
19. Ступня		
20. Кожа		
21. Волосы		

Обработка сводится к подсчету показателей удовлетворенности головой, туловищем, нижней частью тела как средних арифметических, а также к подсчету обобщенной степени удовлетворенности телом как процентного соотношения суммарного балла удовлетворенности всеми частями тела к максимально возможному баллу.

В результате данная шкала позволяет оценить степень удовлетворенности своей внешностью в отношении отдельных частей тела для выявления наиболее и наименее «проблемных» сегментов, а также степень обобщенной удовлетворенности телом в процентах, исходя из показателей по отдельным частям тела. В целом, полученные результаты также характеризует оценочную составляющую образа тела и являются составными компонентами конструкта «отношение к своей внешности».

Нами к шкале удовлетворенности различными телесными характеристиками была добавлена шкала значимости каждого сегмента для общей удовлетворенности телом. Респондентам предлагается оценить значимость отдельных частей тела также по семибалльной шкале Лайкерта, исходя из следующих критериев: 0 – не имеет значения, 6 – имеет максимальное значение. Принцип построения данной шкалы был

заимствован из описания эмпирического исследования «образа внешности» у больных нервным ожирением и анорексией, проведенного А.Н. Дорожевым.

Обработка данной шкалы подразумевает подсчет средних показателей (средних арифметических) значимости трех сегментов тела: головы, туловища и нижней части тела. Данные характеристики также являются компонентами конструкта «отношение к своей внешности».

Таким образом, модифицированная методика ШУСТ позволяет оценить степень удовлетворенности отдельными сегментами тела и телесной внешностью в целом, а также значимость этих сегментов для общей удовлетворенности внешностью. Полученные показатели отражают оценочный компонент «образа тела» и является составляющими конструкта «отношение к своей внешности».

Таблица 10. Данные методики «Тест-опросник уверенности в себе Рейзаса» до формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Екатерина Д.		+	
2	Марина Б.			+
3	Лариса К.		+	
4	Ольга Л.		+	
5	Мария Д.			+
6	Елена Л.		+	
7	Кристина Б.			+
8	Анна У.		+	
9	Анна С.		+	
10	Анастасия К.		+	
11	Александр К.		+	
12	Алексей М.		+	
13	Василий Д.		+	
14	Александр К.			+
15	Максим К.		+	
16	Илья Г.			+
17	Иван Ю.		+	
18	Евгений Ш.		+	
19	Виталий Д.		+	
20	Семён П.		+	
Итого			15	5

Таблица 11. Данные методики семантического дифференциала Ч.

Осгуда до формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Екатерина Д.	+		
2	Марина Б.			+
3	Лариса К.		+	
4	Ольга Л.		+	
5	Мария Д.	+		
6	Елена Л.		+	
7	Кристина Б.		+	
8	Анна У.		+	
9	Анна С.		+	
10	Анастасия К.	+		
11	Александр К.		+	
12	Алексей М.		+	
13	Василий Д.	+		
14	Александр К.		+	
15	Максим К.	+		
16	Илья Г.	+		
17	Иван Ю.	+		
18	Евгений Ш.	+		
19	Виталий Д.		+	
20	Семён П.	+		
Итого		9	10	1

Таблица 12. Данные методики «Опросник образа собственного тела»
О.А. Скугаревского до формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Екатерина Д.	+		
2	Марина Б.	+		
3	Лариса К.		+	
4	Ольга Л.	+		
5	Мария Д.		+	
6	Елена Л.	+		
7	Кристина Б.	+		
8	Анна У.		+	
9	Анна С.	+		
10	Анастасия К.	+		
11	Александр К.		+	
12	Алексей М.	+		
13	Василий Д.	+		
14	Александр К.	+		
15	Максим К.	+		
16	Илья Г.			+
17	Иван Ю.	+		
18	Евгений Ш.	+		
19	Виталий Д.		+	
20	Семён П.	+		
Итого		14	5	1

Таблица 13. Данные методики «Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом» О.А. Скугаревского до формирующего эксперимента

Обобщенная степень удовлетворенности телом

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Екатерина Д.			+
2	Марина Б.		+	
3	Лариса К.	+		
4	Ольга Л.		+	
5	Мария Д.	+		
6	Елена Л.		+	
7	Кристина Б.		+	
8	Анна У.	+		
9	Анна С.	+		
10	Анастасия К.	+		
11	Александр К.		+	
12	Алексей М.		+	
13	Василий Д.		+	
14	Александр К.		+	
15	Максим К.	+		
16	Илья Г.	+		
17	Иван Ю.		+	
18	Евгений Ш.	+		
19	Виталий Д.		+	
20	Семён П.		+	
Итого		8	11	1

Таблица 14. Данные методики «Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом» О.А. Скугаревского до формирующего эксперимента

Показатели удовлетворенности головой, туловищем, нижней частью тела

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень			Средний уровень			Высокий уровень		
		Гол.	Тул.	НЧ Т	Гол.	Тул.	НЧ Т	Гол.	Тул.	НЧ Т
1	Екатерина Д.				+	+	+			
2	Марина Б.				+	+	+			
3	Лариса К.	+	+				+			
4	Ольга Л.		+		+		+			
5	Мария Д.	+	+				+			
6	Елена Л.				+	+	+			
7	Кристина Б.			+	+	+				
8	Анна У.	+	+				+			
9	Анна С.		+	+	+					
10	Анастасия К.	+				+		+		
11	Александр К.				+		+		+	
12	Алексей М.		+	+	+					
13	Василий Д.		+	+	+					
14	Александр К.	+	+				+			
15	Максим К.				+	+	+			
16	Илья Г.				+	+	+			
17	Иван Ю.	+				+	+			
18	Евгений Ш.		+				+	+		
19	Виталий Д.				+	+	+			
20	Семён П.	+	+				+			
Итого		7	10	4	12	9	15	2	1	0

Программа групповой консультации для группы по проблеме принятия
собственного тела

Занятие № 1 (3 ч.)

Цель: знакомство, формирование позитивного «Я-образа»

Задачи:

- сообщение целей групповой работы;
- снятие эмоционального напряжения;
- снятие мышечного напряжения;
- снятие психофизиологических зажимов;
- выработка позитивного самовосприятия.

Вводная часть

Упражнение «Будем знакомы»

Цель: знакомство

Задачи:

- снять эмоциональное напряжение;
- снять мышечное напряжение.

Необходимое время: 5 минут.

Материалы: не требуется.

Предполагаемый результат: снятие внутреннего напряжения, выработка положительного эмоционального фона.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения:

«Для начала необходимо познакомиться. Подумайте немного и представьте себя: как Вас зовут, или как бы Вы хотели, чтобы Вас называли здесь, и каковы Ваши ожидания от нашей встречи».

«Давайте придумаем ритуал приветствия».

Рекомендации ведущему: акцентирование внимания на каждом участнике группы. Уловить особенности интонации участника, его изображение имени.

Принятие правил работы группы.

Цель: знакомство, познание своего «Я».

Задачи:

- определение основных моментов и правил работы группы;
- установление контакта с группой;
- сообщение задач работы группы.

Необходимое время: 10 минут.

Происходит озвучивание правил консультативной группы.

1. «Конфиденциальность» (на все что происходит здесь, налагается запрет на обсуждение с другими людьми, не выносится за пределы зала).
2. «СТОП» (если обсуждение какой – либо темы неприятно для кого-то, вызывает болезненные ощущения, он говорит «СТОП» (это означает, что эта тема закрывается и никем не обсуждается и не критикуется).
3. «Правило поднятой руки».
4. Физическая и психологическая закрытость группы (начинаем и заканчиваем все вместе, не опаздывать).
5. Обращаемся к друг другу на «ТЫ», мы все здесь равны (исключение: если невозможно ко взрослому на ТЫ, допустимо ВЫ. Можно рассказать о том, как наши давние предки друг к другу обращались только на ТЫ, ВЫ – обращение было к врагам).
6. «Естественность». Если участнику не хочется говорить, обсуждать темы, он может молчать. Главное, чтобы каждому было комфортно.
7. «Активность» (каждый участник тренинга старается быть активным участником происходящего и стремится участвовать во всех событиях и процедурах).
8. «Высказывание от себя» (мы говорим от себя лично: «Я считаю, что...», «Я думаю...», и т.п. вместо высказываний «Большинство людей считает, что...», «Некоторые думают...»).
9. «Недопустимость непосредственных оценок человека». (при обсуждении происходящего на занятиях следует оценивать не участников, а их действия. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне

нравишься...». Следует говорить: «Мне нравится, когда ты говоришь...или поступаешь так-то...»).

10. «Здесь и теперь» (нередко участники стремятся перевести обсуждение в область общих соображений событий, случавшихся с другими людьми).

Основная часть

Мини-лекция

Необходимое время: 5 минут.

«Тело человека является материальным отражением всех эмоциональных состояний и служит связующим звеном бессознательного и сознательного с внешним миром.

У нас есть инстинктивное понимание этой связи, и независимо от того, признаём ли мы эту связь с научной точки зрения или нет, мы постоянно сталкиваемся с её проявлениями в нашей жизни.

Представьте себе на минуту, что вы чем-то страшно рассержены, расстроены или, наоборот испытываете огромную радость. Изменение вашего эмоционального состояния тут же вызовет изменение состояния физического, т.е. примет материальную форму. Причем изменение это произойдет помимо вашего желания.

Каждая переживаемая нами эмоция сопровождается определенными физическими процессами: сжатием или расслаблением мышц изменением давления и т.п. Мы знаем, что мышцы очень отзывчивы к упражнениям: постоянно занимаясь, например, поднятием тяжестей мы изменяем форму нашего тела. Подобно этому, если мы будем испытывать какие-то определенные эмоции на протяжении нескольких месяцев или лет (например, страх, раздражение, злость) это, несомненно, вызовет структурные и физиологические изменения в нашем организме.

Скрывая свои чувства, подавляя желания, мы «прячем» их в нашем теле - единственном месте, где это можно хранить, - и тем самым создаем блоки на пути движения жизненной энергии.

Основательно поняв, какие физические функции выполняет каждая часть тела, и, обнаружив местонахождение блока, мы сможем определить и те нефизические аспекты, которые с ними связаны.

Отношение – это основополагающая категория, которая описывает положение человека в мире, подчеркивает его активную роль и является движущей силой личности. Отношения личности определяют, как «целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности»

Эта система отношений представляет собой единство всех взаимосвязанных компонентов:

- 1) отношение человека к людям;
- 2) отношение человека к себе;
- 3) отношение к предметам окружающего мира.

Отношение к себе влияет на все направления нашей жизни. Люди, оценивающие себя позитивно, обладают уверенностью и спокойствием, которые отражают их внутреннее удовлетворение. Такие люди не нуждаются в похвалах и поощрениях, потому что знают себе цену. Они участники, инициаторы и движущие силы всего происходящего. Они способны отдавать и получать все лучшее, что создано в обществе. Люди, положительно относящиеся к себе, обычно «принимают» и окружающих, тогда как негативное отношение к себе часто сочетается с отрицательным, недоверчивым или недоброжелательным отношением к другим людям.

Нас интересует именно позитивное отношение к себе. Над этим мы и будем работать в течение наших занятий».

Упражнение «Познание своего «Я»

Цель: определить понятия «индивид», «личность», «Я», формировать убеждение об уникальности каждой личности.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки, карандаши и т.д.

Предполагаемый результат: снятие внутреннего напряжения, психофизиологических «зажимов».

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Изобразить: «Я такой, *какой* есть», «Я такой, каким бы хотел быть»

Обсуждение.

Определений личности много в разных областях науки.

Личность – система отношений человека к окружающему миру и с миром, к себе и с самим собой (психология).

Совокупность образов «Я», качеств, свойств, способностей, отношений, социальных ролей.

Индивид – человек, как единый биологический представитель рода *Homo sapiens*. (человек разумный) (биология).

Состоит: физическое, психическое (эмоции и сознание).

Упражнение «Ищем секрет»

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: не требуется.

Предполагаемый результат: снятие внутреннего напряжения, психофизиологических «зажимов», определение скрытых особенностей.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности. Представьте, что у вас есть двойник-биоробот. Ваш двойник идентичен вам во всём. Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Что в вас есть такого, что невозможно продублировать? Какой самый важный секрет вы раскроете, чтобы убедиться, что вы – это вы, а не ваша механическая копия.

Обратная связь: групповое представление и обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Упражнение «Индивид и личность»

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: карточки с особенностями человека, листы бумаги, ручки, карандаши т.п.

Предполагаемый результат: снятие внутреннего напряжения, психофизиологических «зажимов», определение качеств и особенностей человека.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ниже перечислены некоторые качества и особенности человека. Отметьте особенности, которые характерны 1) для индивида 2) для личности
Старательность, низкая адаптация к темноте, хорошая координация медленная скорость узнавания, большая эмоциональная возбудимость, трудолюбие, аккуратность, высокая сенсорная чувствительность, добросовестность, робость, быстрый темп деятельности.

Упражнение «Сколько всего «Я»

Цель: Определить составляющие понятия «Я», характеристик личности, «Я концепции», отношение к себе, самооценка.

Необходимое время: 20 минут.

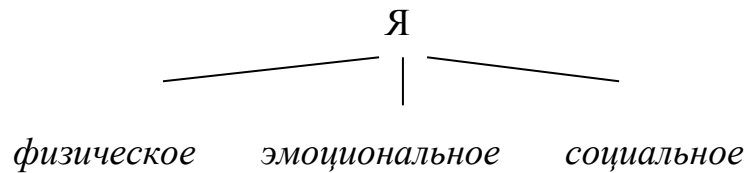
Материалы: схемы для наглядности.

Предполагаемый результат: понятие образа своего «Я»

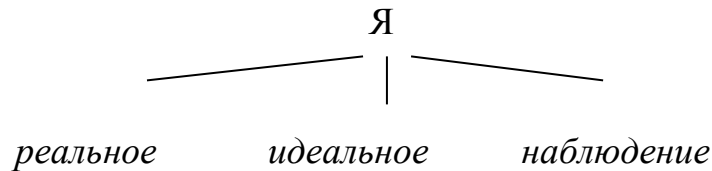
Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ощущать себя личностью человек начинает с осознания себя, с представления о себе. В результате – возникает образ самого себя – «Я-концепции».



Показать взаимосвязь этих компонентов (разрушение одного приводит к разрушению всей личности. Объяснить на примерах.



Шаги познания своего «Я»

1. Принятие своего тела
2. Принятие своих чувств
3. Отношение к себе, как к развивающему, целеустремлённому человеку.

Обратная связь: Обсуждение каждого пункта.

Образы «Я» (характеристика личности):

Я-прошлое, настоящее, будущее Я-хороший. плохой

Я-ребёнок, родитель, взрослый Я-мужчина, женщина

Я-гражданин, житель города.

Все эти образы называют субличности – стороны личности, определяющие какое-либо проявление личности.

Упражнение «Собрание субличностей»

Цель: Определить составляющие понятия «Я», характеристик личности, «Я концепции», отношение к себе, самооценка.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки, карандаши т.п.

Предполагаемый результат: понятие образа своего «Я»

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Запишите названия субличностей, имеющих для вас сейчас важное значение. Выделите 3-5 самых важных. Нарисуйте круг. Внутри – круг поменьше. В центральной части (ваше главное «Я») расположите 3-5

субличностей, которые выражают ваши основные проблемы. Каждой субличности можно дать имя, цвет. Названия субличностей могут меняться, в зависимости от того, как вы будете прояснять для себя, чего же они хотят на самом деле. Откройте собрание своих субличностей, где ваше главное «Я»-целостная личность-будет руководить собранием.

Обратная связь: Дайте высказаться каждой субличности.

Примечание: Психологический дискомфорт, который сопровождает процесс осознания своих субличностей – нормальное явление.

Перерыв: 10 мин

Упражнение «Проблема как образ»

Цель: анализ актуальной жизненной ситуации через рассмотрение проблемы (жизненного препятствия, цели для достижения) в виде образа, сказочного персонажа, персонажа литературного произведения.

Необходимое время: 40-50 минут.

Материалы: различные по темпу музыкальные композиции, бумага, простые и цветные карандаши, фломастеры (если позволяет аудитория, то краски и кисточки).

Предполагаемый результат: осознание своей проблемы

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «Определите для себя 2 момента:

1 момент – перечислите то, что вы считаете в себе отрицательным, не принимаете;

2 момент – то, что вы принимаете, считаете положительным (Участники на листах записывают то, что они принимают и считают отрицательным).

Теперь попробуем представить проблему, которую мы сегодня выделили для дальнейшей работы, в виде образа, сказочного персонажа, персонажа литературного произведения (каждый участник отдельно для

себя) и нарисуем его на листе бумаги. Вам в помощь есть карандаши, краски, фломастеры. Вам предоставляется полная свобода творчества. Когда ваши рисунки будут готовы, я попрошу каждого попросить представить группе свой рисунок и объяснить нарисованное на нем».

Обратная связь:

1. «С каким образом у вас ассоциируется данная проблема». Каждый из участников по очереди называет образ. Замечание: можно участникам предложить нарисовать этот образ, а затем представить его всем, подумать также, какие сказочные персонажи схожи с вашим и почему.

2. Ведущий организует обсуждение по примерной схеме: - что объединяет все эти образы, - что нужно сделать, чтобы образ стал менее грозным (более приветливым, более открытым, более достижимым, доступным).

3. Далее ведущий может предложить каждому из участников изменить образ с помощью цветных карандашей, фломастеров и других вспомогательных средств. Возможно, предложить участникам группы полностью переделать рисунок, если он их не устраивает.

4. Далее ведущий организует дальнейшее обсуждение: - с какими сказочными персонажами теперь ассоциируется ваш образ.

Рекомендации ведущему: упражнение может проводиться как в группе, так и использоваться в индивидуальной работе с подростковым возрастом, молодежью, а также со взрослыми людьми. Ведущему лучше воздержаться от приведения примеров образов перед началом работы, так как это может включить у участников стандартное мышление и упражнение будет скучным и неинтересным. Ведущий может проследить, возможное ассоциирование проблемы с какими-то архитипическими образами: отца, солнца и т.д. (под архитипом мы здесь понимаем первобытный образ, персонаж или модель, которые повторяются в литературе и в мышлении достаточно постоянно – в религиях, мифах, волшебных сказках, сновидениях, фантазиях). Ведущему при работе следует обратить внимание на то, что использует каждый из

участников для того, чтобы донести до группы (или индивидуально выразить) свой образ: простые или цветные карандаши, краски или фломастеры, насколько смело человек обращается с предложенными ему материалами, уверенно держит карандаш или сразу рисует фломастером, или размашисто нарисовал образ красками. Наиболее осторожных и неуверенных в себе участников ведущий после представления ими своего образа может спровоцировать на смелые изменения в этом образе с помощью ярких красок, фломастеров и т.д. Если кто-то из участников захочет вместо одного сказочного образа нарисовать целый сказочный сюжет, то не стоит его ограничивать.

Заключительная часть

«Самоотчет»

Необходимое время: 15 минут.

«Наша первая встреча подходит к концу. Подумайте, и в нескольких предложениях скажите, что понравилось вам, что вызвало удивление, каким было ваше самочувствие, настроение».

Данная процедура предназначена для отработки навыка рефлексии и постоянного контроля групповых процессов в ходе социально-психологической коррекции самоотношения личности.

Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое мнение о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме – вербально, невербально, рисунком на бумаге или доске. Желательно, чтобы каждый член группы дополнительно ответил на два вопроса: «что понравилось на сегодняшнем занятии?» и «что хотелось бы изменить на сегодняшнем занятии?». Ведущий высказывает своё мнение последним, чтобы не программировать ответы других членов группы.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

До следующего нашего занятия будет полезным выполнять следующие упражнения:

1. Самостоятельно расслабляться.
2. Использовать обращение по имени к собеседникам.
3. Написать письмо своему телу и попытаться ответить на него.

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

У нас есть ритуал приветствия. Давайте придумаем, как мы будем прощаться до следующей встречи.

Занятие № 2 (3 ч.)

Цель: формирование позитивного «Я-образа».

Задачи:

- снятие психофизиологических «зажимов»;
- выработка позитивного восприятия своего тела.

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Необходимое время: 5 минут.

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Сложно ли вам было выполнить задания?»

- Каждый участник зачитывает письмо к себе.

Основная часть

Мини-лекция

Цель: формирование представлений о самооценке личности, ее важности в жизни человека.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: ватман, фломастеры, маркеры, либо маркерная доска.

«Феномен самоотношения в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию.

Процессы самосознания и самопознания сопровождаются самооценкой, вернее, оценочный компонент самоотношения включает в себя самооценку. Самооценка подчеркивает оценочный характер представлений о себе, в котором присутствуют элементы сравнения себя с внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом.

Важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа «реального Я» с образом «идеального Я», т.е. с представлением о том, каким бы человек хотел быть.

Ученые выделяют 3 типа самооценки человека: завышенная, адекватная и заниженная. Как вы представляете себе человека с адекватной самооценкой? Какой он?

(В зависимости от характера самооценки, человек, адекватно, реально оценивающий себя, видит как положительные, так и отрицательные качества, способен меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям).

Чем особенен человек с завышенной самооценкой?

(Человек с завышенной самооценкой заставляет других людей испытывать трудности в общении с ним).

Что отличает человека с заниженной самооценкой?

(Если же человек ощущает большой разрыв между своим реальным «Я» и идеальным образом «Я», его самооценка, по всей вероятности, будет низкой).

Адекватно оценивая себя мы способны на установление позитивных отношений с другими, веру в себя, преодоление своих недостатков, что приводит к полноценной жизнедеятельности личности в обществе, ее саморазвитию и самосовершенствованию».

Обратная связь: Теоретическая часть проходит в форме беседы. Участниками, совместно с тренером, выявляются особенности адекватной и неадекватной самооценки человека. Все сказанное участниками записывается на ватман.

Упражнение «Тишина»

Цель: развитие умения концентрироваться на звуках извне и на ощущениях внутри тела, снятие напряжения.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: спокойная музыка

Предполагаемый результат: умение концентрироваться на звуках извне и на ощущениях внутри тела.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Участники располагаются полукругом. Ведущий предлагает всем закрыть глаза, расслабиться и в течение нескольких минут прислушаться к тому, что делается во внешнем мире (в комнате, за окном, в соседних помещениях). Нужно услышать и запомнить, как можно больше звуков и ощущения, которые эти звуки вызвали.

Обратная связь: обсуждение ощущений.

Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне»

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: бумага, ручки и т.п.

Предполагаемый результат: осознание своей проблемы

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Упражнение, которое сейчас мы выполним, называется «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают.

Обратная связь: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

Упражнение «Посмотри на себя глазами того, кто тебя любит»

Цель: развитие уверенности в себе, позитивного отношения к своей личности, достижение внутренней гармонии.

Необходимое время: 25 минут.

Материалы: спокойная музыка

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Упражнение проводится в соответствии с технологией медитации. Ведущий обращается к группе: «Определите для себя человека, который Вас любит или когда-то любил. В своем внутреннем воображении как можно более отчетливо представьте его: внешний облик, характер. А теперь постарайтесь сменить свою позицию наблюдения. Вы как бы входите в этого человека и становитесь на время им. Входя в него, вы приобретаете способность увидеть себя со стороны его любящими глазами. Вы обнаруживаете в себе качества, о которых и не подозревали или даже считали недостатками. Вы находите, что заслуживаете любви, вами можно восхищаться. Сохраняя такое положительное видение себя, возвращайтесь в исходную позицию, становитесь самим собой, помните только о человеке, который Вас любит, и старайтесь сохранить к себе положительное отношение».

Обратная связь: Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями, легко ли было выполнять упражнение, почему?

Перерыв: 10 минут.

Упражнение «Волшебный магазин»

Цель: расширение представлений о самом себе, установка на самосовершенствование.

Необходимое время: 25 минут.

Материалы: спокойная музыка

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ведущий предлагает представить, что участники попали в магазин, но не простой, а волшебный, в котором они могут приобрести все, что хочется, но не купить, а обменять на свое одно отрицательное качество.

Обратная связь: обсудить, почему поменяли именно это качество, чем оно мешает. Что даст новое приобретение.

Мини-лекция

Цель: формирование представлений об отношении к себе, важности его положительности в жизни человека.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: ватман (маркерная доска), маркеры.

«Важнейшей составляющей нашей жизни является то, как мы воспринимаем собственное тело. Подспудно, восприятие тела и отношение к телу сильно влияет на нашу самооценку. Физическое тело – это то средство, которое мы используем для исследования, понимания и переживания мира. Тело является нашим самым главным коммуникативным инструментом. Мы создаем и поддерживаем взаимосвязь с другими на телесном уровне. Кроме того, тело одновременно является и вместилищем «Я» и объектом, с которым «Я» имеет взаимоотношения.

Исходя из этого, образ тела может быть, как позитивным, так и негативным.

Образ тела это...

То, как вы видите свое тело в зеркале и то, какая картинка собственного тела у вас в мыслях.

То, чему Вы придаете значение из своей внешности (включая ваши воспоминания, предположения о себе).

То, как вы чувствуете свое тело, включая ваш рост, формы и вес.

То, как вы воспринимаете и контролируете свое тело во время движения. Как вы чувствуете себя в своем теле, но не то, что вы думаете о нем.

Негативный образ тела это...

Искаженные представления о своих формах – вы воспринимаете части своего тела не такими, какие они есть на самом деле.

Вы уверены в том, что только другие люди привлекательны внешне и что ваши размеры и формы тела показывают вашу несостоятельность, неполноценность.

Вы чувствуете стыд, застенчивость и озабоченность по поводу своего тела.

Вы чувствуете свое тело как неудобное и громоздкое.

Позитивный образ тела это...

Близкое к реальности, освобожденное от стереотипов чувствование своих форм – вы видите различия между своими частями тела такие, какими они являются на самом деле.

Вы радуетесь и оцениваете по достоинству свои природные формы тела, и вы понимаете, что внешние физические данные очень мало что могут говорить о характере и ценностях человека.

Вы чувствуете гордость от принятия своего тела таким, какое оно есть, и считаете, что не резонно тратить время в заботах о еде, весе и калориях.

Вы чувствуете себя в собственном теле комфортно и безопасно.

Люди с негативным образом тела имеют большую вероятность развития пищевых расстройств и вероятность страданий от депрессии, изоляции, низкой самооценки, и навязчивых мыслей о снижении веса, повышенной телесной травматизации и др.

Мы все можем проводить наши дни с чувством громоздкого и неудобного тела, но ключом к развитию позитивного образа тела является обучение умению брать верх над нашими негативными мыслями и чувствами. Мы можем обучаться видеть образ своего тела в позитивном ключе. Давайте попробуем это сделать».

Теоретическая часть проходит в форме беседы. Участниками, совместно с ведущим, выявляются позитивные и негативные моменты образа тела. Все сказанное участниками записывается на ватман.

Заключительная часть

«Самоотчет» (см. занятие №1)

Необходимое время: 10 минут.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

1. Утром в зеркало сказать своему телу 10-15 комплиментов

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Занятие № 3 (3 ч.)

Цель: выработка адекватной самооценки.

Задачи:

- снятие мышечного напряжения;
- развитие самопонимания;
- выработка позитивного восприятия своего тела.

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Необходимое время: 5 минут.

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Сложно ли вам было выполнить задания?»

Основная часть

Мини-лекция

Цель: формирование представлений о самооценке личности, ее важности в жизни человека.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: ватман, фломастеры, маркеры, либо маркерная доска.

«Феномен самоотношения в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию.

Процессы самосознания и самопознания сопровождаются самооценкой, вернее, оценочный компонент самоотношения включает в себя самооценку. Самооценка подчеркивает оценочный характер представлений о себе, в котором присутствуют элементы сравнения себя с внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом.

Важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа «реального Я» с образом «идеального Я», т.е. с представлением о том, каким бы человек хотел быть.

Ученые выделяют 3 типа самооценки человека: завышенная, адекватная и заниженная. Как вы представляете себе человека с адекватной самооценкой? Какой он? (В зависимости от характера самооценки, человек, адекватно, реально оценивающий себя, видит как положительные, так и отрицательные качества, способен меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям).

Чем особенен человек с завышенной самооценкой? (Человек с завышенной самооценкой заставляет других людей испытывать трудности в общении с ним).

Что отличает человека с заниженной самооценкой? (Если же человек ощущает большой разрыв между своим реальным «Я» и идеальным образом «Я», его самооценка, по всей вероятности, будет низкой).

Адекватно оценивая себя мы способны на установление позитивных отношений с другими, веру в себя, преодоление своих недостатков, что приводит к полноценной жизнедеятельности личности в обществе, ее саморазвитию и самосовершенствованию».

Теоретическая часть проходит в форме беседы. Участниками, совместно с тренером, выявляются особенности адекватной и неадекватной самооценки человека. Все сказанное участниками записывается на ватман.

Упражнение «Какой я...»

Цель: адекватное оценивание своего телесного образа «Я».

Необходимое время: 40 – 50 минут.

Материал: Не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: осознание своего «Я», осознание своего поведения.

Ход упражнения

Состоит из 2-х частей:

1. «ХВАСТОВСТВО»

Цели:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- совершенствование навыков уверенного поведения.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). «Каждый должен похвастаться перед группой, рассказать о своих частях тела, которые он любит и ценит у себя».

На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

2. «КОНТРАРГУМЕНТЫ»

Цель: создание условий для самораскрытия.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих нелюбимых частях тела – о том, что он не принимает в себе и, которые хотелось бы ему изменить.

Обратная связь. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

Рекомендации ведущему: Ведущий должен проследить за тем, чтобы выступил каждый участник группы. Ведущий занимает нейтральную позицию по отношению к каждому участнику, но вправе менять свою позицию в качестве защиты участника.

Упражнение подходит для студентов, взрослых, подростков. Следует напомнить участникам о правилах группы, о свободном высказывании каждого. Никто не должен перебивать выступающего. Ведущий вправе задавать наводящие вопросы, если участник замолкает.

Перерыв: 10 минут.

Упражнение «Я - уникальный».

Цель: формирование представления о собственной уникальности.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: два небольших мяча.

Предполагаемый результат: осознание своей уникальности.

Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Рекомендации ведущему: В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого подводим участников к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение «Ощути себя»

Цель: снятие мышечных зажимов, самопринятие.

Необходимое время: 40-45 минут.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Предполагаемый результат: осознание возможностей своего тела, самопринятие.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «Сядьте, отведите согнутую правую ногу вправо и подтяните левую ногу к себе. Разверните тело и обопритесь на левую руку, отставленную как можно дальше. Поднимите правую руку на уровень глаз и двигайте ею влево в горизонтальной плоскости. Посмотрите на правую руку и поверните голову и глаза к любой точке, расположенной на стене, далеко влево от руки. Затем посмотрите на руку, потом на стену, потом снова на руку, повторяя движение раз двадцать: десять раз – закрыв левый глаз и переводя с руки на стену только правый глаз, а затем десять раз – закрыв правый глаз и переводя с руки на стену только левый глаз. Потом попытайтесь выполнить все движения еще раз с обоими открытыми глазами и посмотрите, будет ли увеличиваться диапазон поворота влево. Отведите согнутую левую ногу влево, подтяните правую ногу к телу и, выполняя перечисленные выше действия, попытайтесь увеличить диапазоны поворота вправо. Не забудьте выполнить упражнение каждым глазом поочередно».

Интерпретация: Согласно Фельденкрайзу, занимаясь этими безболезненными упражнениями по осознанию мышечных напряжений, люди всех возрастов могут не только приобрести хорошие телесные привычки, найти наиболее эффективный способ движения, но и стать достаточно ловкими для успешного выполнения разных трюков, например, таких, как касание большим пальцем ноги лба и закидывание ноги за голову.

Рекомендации ведущему: Следует избегать торопливости в речи, следить за тем, чтобы выполнение упражнения было правильным. Иногда требуется помощь участникам в принятии позы.

Заключительная часть

«Самоотчет» (см. занятие №1)

Необходимое время: 10 минут.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

Негативные мысли плохо влияют на вашу жизнь, и концентрация внимания на том, что вам не нравится в собственном теле, не приведет ни к чему хорошему.

1. К следующему занятию отследите насколько часто вы думаете, что-либо о собственном теле. Как часто вы думаете или говорите что-то негативное о своем теле? Как часто вы думаете о своей внешности что-то хорошее? Может так оказаться, что вы чаще критикуете себя, чем хвалите.

2. При выполнении этого задания попробуйте вести запись подсчетов в любом виде (блокноте или в телефоне).

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Занятие № 4 (3 ч.)

Цель: формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- снятие психофизиологических «зажимов»;
- осознание и принятие своего тела;
- выработка позитивного самовосприятия.

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Необходимое время: 5 минут.

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Какие результаты получились?» «Сложно ли вам было выполнить задание?» «Почему?» и т.п.

Основная часть

Упражнение «Я и мой внутренний мир»

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Предполагаемый результат: осознание своего внутреннего мира, настрой на работу группы.

Как я уже говорил, наши занятия будут посвящены и самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? Ответы участников записываются на маркерной доске или ватмане.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы участников).

Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Упражнение «Потянулись-сломались»

Цель: осознание и принятие своего тела, позитивное самовосприятие.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: Не требуется.

Предполагаемый результат: осознание и принятие своего тела.

Подготовка: специальной подготовки не требуется

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: (исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать)

«Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Возможные вопросы при рефлексии: Что чувствовали в процессе? Удалось ли «сломаться»? что почувствовали после этого?

Рекомендации ведущему: Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае). Когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Упражнение «Самопрезентация»

Цель: стимулирование творческого самовыражения, повышение самооценки.

Необходимое время: 20-30 минут.

Материалы: музыка – фанфары или торжественный, энергичный марш.

Предполагаемый результат: высвобождение чувств, повышение самооценки.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Участники сидят или стоят, располагаясь полукругом.

Ведущий дает следующую инструкцию: «Каждый из Вас по очереди в свободной импровизации делает торжественной походкой круг по площадке, выходит на середину зала и под аплодисменты группы представляет все свои части тела отдельно и все тело в целом, затем «раскланивается», т.е. делает несколько поклонов-реверансов».

Обратная связь: Участники делятся впечатлениями о своей «самопрезентации».

Рекомендации ведущему: Ведущий принимает участие в упражнении, но не выходит на площадку. При объяснении задания возможно показательное «прохождение» траектории движения с некоторыми телодвижениями. Ведущий должен стимулировать участников на проявление их скрытых возможностей с помощью комментария.

Перерыв: 10 мин.

Упражнение «Мнения».

Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самоотношение.

Необходимое время: 20-30 минут.

Материалы: Не требуется.

Предполагаемый результат: осознание влияния окружающих людей на самоотношение.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Мы обсудили, кто и что оказывает влияние на формирование самоотношения. Теперь мы попробуем посмотреть, как это происходит в реальной жизни. Для этого сейчас по очереди будем называть одно лучшее качество каждого из участников. В сумме должна получиться привлекательная характеристика. Причем мнение должно выражаться метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

Обратная связь: приятно ли говорить человеку о его положительных качествах? Трудно ли выделить эти качества у человека? Как менялось ваше настроение в зависимости от того, как вы слышали хорошие отзывы о себе? Как вы думаете, положительная оценка других влияет на самоотношение? Почему?

Упражнение «Притча про ворону и павлина»

Цель: создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: Не требуется.

Предполагаемый результат: осознание самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?»

Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обратная связь: как вы думаете, в чем смысл этой притчи? Кто прав: ворона или павлин? Почему?

Упражнение «Сокровище природы»

Цель: дать несколько советов, повышающих самооценку.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: не требуется.

«Для некоторого завершения нашего занятия на сегодня я хочу дать Вам пример того, что один человек выделил для себя следующее:

Примите себя таким, какой Вы есть!

Помните: Вы уникальны и неповторимы!

Примите к сведению, что если вы не довольны собой, это еще вовсе не означает, что Вы непривлекательны и неталантливы!

Относитесь с юмором к своим недостаткам (но для начала разберитесь – действительно ли это недостатки?): если на Ваш взгляд Вы слишком полны – никто не назовет Вас «худышкой», если у Вас тонкие губы – сэкономите деньги на губной помаде!

Проанализируйте: как давно Вы не довольны собой?

Ответьте на вопрос: что Вы сделали, чтобы помочь себе?

Внесите новую струю в вашу жизнь: придумайте себе неповторимый имидж, выберите себе хобби...но начните с танцев, они придадут Вам жизненной силы!

Поверьте: некрасивых людей не бывает! Бывают люди скучные, вредные, неинтересные!

Выучите «памятку» успешного человека и регулярно повторяйте, как молитву»: «Я – фантастически привлекательное, божественно красивое, исключительно оригинальное, бесспорно талантливое, невероятно перспективное, необычайно работоспособное, неопишимо творческое **СОКРОВИЩЕ ПРИРОДЫ!**»

«Быть успешным – значит быть довольным собой, а это может позволить только уверенный в себе человек!»

Заключительная часть

«Самоотчет» (см.занятие №1)

Необходимое время: 10 минут.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

1. Написать мини-сочинение на тему «Что значит мнение окружающих для меня»

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Занятие №5 (3 ч.)

Цель: выработка уверенного поведения.

Задачи:

- самораскрытие;
- осознание особенности уверенного поведения.

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Необходимое время: 5 минут.

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Какие результаты получились?» «Сложно ли вам было выполнить задание?»

«Почему?» и т.п.

Основная часть

Упражнение «Пасть льва»

Цель: снятие психологического напряжения.

Необходимое время: 5 минут.

Материалы: не требуется.

Предполагаемый результат: положительный настрой на работу.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «Раскройте широко глаза. Затем открываем широко рот и пытаемся изо всех сил достать языком

подбородок. (В этот момент человек начинает извлекать звук «ААААА», не забывая выполнять все предыдущее).

Для достижения большего эффекта можете еще попробовать водить глазами по сторонам или смотреть в зеркало».

Рекомендации ведущему: Для ведущего очень важно легко настроить группу на рабочий лад, выработать положительный эмоциональный фон. Голос должен быть серьезным.

Упражнение подходит для разминки голоса, голосовых связок, снятия эмоционального напряжения.

Упражнение «Скульптура и глина»

Цель: восприятие участников друг другом, самораскрытие, осознание ролей уверенного, неуверенного человека.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Предполагаемый результат: самораскрытие через образ, создание скульптур, образов уверенного и неуверенного человека.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу).

Ведущий дает следующую инструкцию: «Сначала придайте форму глине, если бы это был не уверенный в себе человек. Как бы он выглядел? Глина податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами (участникам не разрешается переговариваться).

А теперь представьте, что скульптор лепит фигуру с уверенного человека, отображая на глине его состояние».

Участники так же меняются ролями «скульптора», «глины» после того как дадут названия своим творениям.

Обратная связь: «В какой роли «глине» было комфортно и в связи с чем? «Скульптор» легко подбирал форму уверенному и неуверенному человеку?»
Рекомендации ведущему: Перед ведущим предстает яркое видение того, в какой степени присутствует уверенность в себе у каждого участника: как человек создает фигуру, какие прилагает усилия для создания скульптуры и как он в ней себя ощущает. Следует каждому «скульптору» предложить посмотреть на свою скульптуру со стороны. Важно знать его отношение к ней, может ли он ее как-то еще изменить.

Таким образом, ведущему предоставляется возможность увидеть самих участников в их «скульптурах». «Глине» же почувствовать – как это – быть уверенным и неуверенным человеком.

Мини-лекция «Уверенность»

Цель: формирование представлений об уверенной в себе личности.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: ватман, маркеры или маркерная доска.

«Одним из важных показателей положительного самоотношения является уверенность личности в себе. Об уверенности свидетельствуют все поведенческие реакции. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения. Неуверенный в себе человек сдерживает чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений.

Выделяют 6 основных характеристик уверенной в себе личности:

Эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств.

Под открытостью понимается умение давать точное название испытываемым чувствам с указанием конкретного человека, который эти чувства испытывает. Подлинность заключается в умении точно обозначать степень, глубину испытываемых чувств – без того, чтобы их преувеличивать или преуменьшать, а спонтанность возникает в силу того, что чувства выражаются в момент их возникновения;

Экспрессивность и конгруэнтность поведения в речи: ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением;

Умение противостоять и атаковать как прямое и честное выражение собственных мнений и желаний;

Использование местоимения «Я» во всех его языковых формах как отражение того, что за человек стоит за словами, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;

Принятие похвалы как отказ от самоуничижения и недооценки своих сил и качеств;

Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей, повседневных забот.

Уверенный в себе человек всегда способен принимать самостоятельно решения, совершать обдуманые поступки. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей, он внушает доверие и надежду, он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор».

Теоретическая часть проходит в форме беседы. Участниками, совместно с ведущим, выявляются особенности уверенного и неуверенного в себе человека. Все сказанное участниками оформляется на ватмане или доске.

Упражнение «Иллюстрированные цели»

Цель: формирование уверенности в себе.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: чистые листы бумаги, маркеры, фломастеры, цветные карандаши.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: умение установления контакта.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «Я предлагаю Вам сегодня рассказать о том, чего Вам хотелось бы достичь, работая в этой группе.

Сделаем это следующим образом. Каждый, кто будет говорить о своих целях, может выбрать себе иллюстратора, который во время его выступления подготовит небольшой набросок, наглядно изображающий сказанное. Рассказав о своих целях, он сможет еще раз вместе с нами взглянуть на рисунок, чтобы проверить, правильно ли его поняли, и не забыл ли он что-нибудь важное. При этом он может предложить что-то изменить в рисунке или дополнить его. Затем он повесит рисунок на стену. После этого о своих целях расскажет следующий член группы».

Обратная связь: Примерные вопросы: Что было сложнее – роль рассказчика или иллюстратора? Какие чувства испытывали при этом?

Рекомендации ведущему: Ведущий тем самым предоставляет большую возможность участникам осознать свои реальные возможности по достижению желаемых целей. Ведущему следует узнать об отношении самого иллюстратора к целям выступающего, тому, что он изобразил на листе.

Возможен другой вариант работы: участники рассказывают свои цели, а потом каждый для себя определяет, чьи цели он будет рисовать. Через некоторое время происходит представление иллюстраций. «Хозяин целей» должен выслушать иллюстратора и проанализировать рисунок.

Перерыв: 10 мин.

Опросник «Уверены ли вы в себе?»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: бланк теста, ручки, карандаши

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Выберите один из предложенных ответов.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как

вы поступите:

а) поищите удобного случая выяснить отношения;

б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

а) громко протестуете; б) молча пытаетесь пробраться вперед;

е) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;

д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;

д) без колебаний направляетесь в первый ряд;

е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

д) нет; е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет; е) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

б) нет; в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

д) нет; е) да

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет; в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы.

д) используете эту возможность; е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы
- б) под любым предлогом избегаете этого;
 - в) звоните без колебаний;
 - е) звоните после долгих, мучительных колебаний.
12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:
- б) молча переживаете;
 - г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.
13. Вы не понимаете объяснений. Вы:
- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
 - в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
 - г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.
14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:
- б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
 - в) вежливо просите их перестать разговаривать;
 - е) молча терпите.
15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:
- б) глотаете про себя обиду;
 - д) даете ему отпор.
16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:
- б) очень трудно; не знаю, что сказать;
 - в) легко;
 - г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.
17. Умеете ли вы торговаться:
- а) да;
 - б) нет.
18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:
- б) да;
 - д) нет.
19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:
- б) не знаете, что сказать в ответ;
 - д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

а) устный; б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы.

Ответ «а» – 3 балла, «б» – 0 баллов, «в» – 5 баллов, «г» – 2 балла, «д» – 4 балла, «е» – 1 балл. Определите общую сумму.

Оценка: менее 12 баллов – сильная неуверенность в себе, 12-32 балла – низкая уверенность в себе, 33-60 баллов – средний уровень уверенности в себе, 61-72 балла – высокая уверенность в себе, более 72 баллов – очень высокий уровень уверенности в себе.

Упражнение «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением.

Обратная связь: Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Необходимое время: 25 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

Заключительная часть

«Самоотчет» (см. занятие №1)

Необходимое время: 10 минут.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

1. Продолжить суждение минимум 5 раз «Я чувствую себя неуверенным, потому что...»

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Занятие № 6 (3 ч.)

Цель: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- самораскрытие;
- положительное самоощущение;
- осознание уверенного поведения.

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Упражнение «Художники»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Здравствуйтесь, сегодня мы начнем наше занятие с необычного приветствия. Сейчас я дам одному из вас лист бумаги и карандаши. Первый человек нарисует какую-то деталь, передаст следующему, который должен попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник и продолжить рисунок. И так далее, пока у нас не получится картина. А тема ее будет «Что я жду от сегодняшнего занятия».

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Какие результаты получились?» «Сложно ли вам было выполнить задание?»

«Почему?» и т.п.

Основная часть

Упражнение «Ключи»

Цель: выработка уверенного поведения

Необходимое время: 20-30 минут.

Материалы: связка ключей, музыкальные композиции.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: открытое выражение своих мыслей и чувств.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «В процессе учебы мы расстаемся со многими представлениями, как бы «запираем на ключ» ошибочные предположения, иллюзии, отслужившие взгляды, устаревшие задачи, ненужные отношения и т.п. И в то же время многое открываем для себя: приобретаем новый взгляд на вещи, обращаемся к новым темам, задачам, людям. Все это будет символизировать связка ключей. Тот, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать ее в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также, с чем именно связана его цель: придется ли ему что-то «открывать» или, наоборот, «запирать». После того, как Вы

расскажете о своих целях, передайте, пожалуйста, связку следующему участнику. Кто хочет начать?»

Обратная связь. Участники обсуждают о символике каждого ключа, его значимости в жизни человека, делятся своими впечатлениями.

Рекомендации ведущему: Связка ключей не должна содержать в себе брелоки, это значительно упрощает и стереотипизирует мышление участников.

В процессе выполнения этого упражнения происходит материализация желаемого, неприятного, потерянного. Происходит внутренний анализ участниками своей жизни, своей деятельности, своих отношений.

Упражнение «Я управляю собой»

Цель: овладение навыками саморегуляции.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: осознание своих возможностей.

Ход упражнения

Сядьте поудобнее и расслабьтесь; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее.

1. У меня есть тело. Но я – это не мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.

2. У меня есть чувства, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

3. У меня есть ум, но я – это не мой ум. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внешнего и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.

4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я сын (дочь) своих родителей. Я ученик, я хороший друг. Я вовлечен в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Перерыв: 10 мин.

Упражнение «Не мое!»

Цель: выработка уверенности в себе.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: чистые листы бумаги, фломастеры, цветные карандаши, маркеры.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: высвобождение негативных чувств, контроль над своими чувствами.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «У каждого человека иногда бывает плохое настроение. Оно может проявляться во враждебности, повышенной агрессии, злости, негодовании. Закройте глаза и постарайтесь прочувствовать, мысленно пережить это состояние. Нарисуйте символический образ своей злости на листе бумаги. Работу можно никому не показывать.

Поступите с рисунком так, как хотите. При желании исправьте, дорисуйте изображение, сомните, порвите или уничтожьте другим способом. Таким образом, вы приобретаете власть над своими чувствами, а, соответственно, и уверенность в своих действиях».

Обратная связь: Какие чувства испытывали при рисовании? Сложно ли было выполнять задание?

Рекомендации ведущему: Как известно, в процессе рисования происходит актуализация негативных чувств и вместе с тем осознание условного характера их изображения. Ведущему необходимо это помнить в процессе работы и быть готовым к негативным поступкам участников.

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: снятие эмоциональной напряженности

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: высвобождение негативных чувств.

Ход упражнения

Сначала я начинаю тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Упражнение «Объявление в газету»

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: высвобождение негативных чувств.

Ход упражнения

А теперь попробуйте дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но информативными. Подумайте, что бы вы хотели написать о себе в первую очередь? Затем объявления зачитываются и обсуждаются. Важно отметить, что в большей степени нашло отражение в объявлениях участников: черты их характеры, желания, мечты и т.д.

Обратная связь: что вас заинтересовало в объявлениях других ребят? Легко ли было писать объявление? Что пытались отразить в первую очередь? Почему вы думаете, что именно это важно?

Упражнение «Если бы я был»

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Теперь вам нужно будет подключить свою фантазию. Выберите себе какой-либо предмет или вещь (мороженое, абакур, стул, ручку и т. д.). Погрузитесь в ее мир, вообразите себя этой вещью, ощутите ее «характер». От лица этой вещи расскажите, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Выбирайте только те, предметы, которые не шокируют других.

Обратная связь: по какому принципу вы выбирали предмет? Трудно ли самораскрываться? Трудно ли было проникать в смысл, прогнозировать будущее?

Заключительная часть

«Самоотчет» (см. занятие №1)

Необходимое время: 15 минут.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

1. Продолжить суждение минимум 5 раз «Я уверен в себе, потому что...»

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Занятие № 7 (3 ч.)

Цель: развитие положительного самоощущения.

Задачи:

- снятие зажимов;
- осознание отношения к себе;
- формирование способности к межличностной чувствительности;
- повышение уверенности в себе.

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Необходимое время: 5 минут.

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Какие результаты получились?» «Сложно ли вам было выполнить задание?»
«Почему?» и т.п.

Основная часть

Упражнение «Карлики и великаны»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Необходимое время: 5 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

Мини-лекция «Предметы в теле»

Цель: дать представление о самоощущении, как необходимом компоненте позитивного отношения к себе.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: не требуется.

«Дано мне тело – что мне делать с ним, таким единым и таким моим?»

(О. Мандельштам)

«Как вы понимаете это высказывание?»

Слышали когда-нибудь словосочетание «Вещи в теле»?... Сразу хочу сказать, что речь не идет о реальных вещах, забытых в теле, а о предметах в «теле» сознания. И те предметы, которые там «забывает» человек – это злость и обида, разочарование и скорбь, ревность и беспокойство. Эти предметы нельзя увидеть с помощью рентгена, но от этого их губительное воздействие на здоровье не меньше.

Топливо.

Обычно о чувствах, эмоциональных зарядах, аффектах, говорят не как о вещах, а как о чем-то подвижном, направленном, стремящемся к выражению. Любовь побуждает обнимать, а отвращение – отталкивать, злость – убивать, а сострадание – залечивать раны ближнего. В латинском корне глагола *emovere* слышится «возбуждать», «заставлять двигаться».

Эмоциональный заряд подобен топливу, выделяющемуся для совершения той или иной работы.

Как задумано природой? Совершается «работа» – наступает чувство удовлетворения. И все было бы хорошо, если бы не ситуации, в которых эмоции не находят своего естественного выхода.

Человек сгорает.

Что происходит с выделившимся зарядом? Нередко эмоции долгие годы горят - не сгорают, если нет возможности направить их к «адресату» или «отменить». Тогда сгорает человек. В других случаях они «перегорают», образуя не всегда приятный «осадок».

То самое «топливо», которое первоначально было светом, загустевает до консистенции газа, газ – до консистенции жидкости, жидкость – до массы, а масса – до камня. И вот мы имеем «окаменевшую эмоцию». Такие

«чужеродные предметы» ранят человека, трудно поддаются переживанию, проработке, переработке.

И хотя это два разных класса ситуаций, однако и окаменевшие эмоции «собственного производства», и камни, принятые в душу извне, в равной степени способны нарушать состояние человека...

«Тяжел камень ко дну тянет».

Самая мягкая форма потерь, связанных с ношением «камней за пазухой», – отвлечение сил от восприятия, от активности. Ощущение обиды в груди “обездоливает” руки, ощущение страха в животе – ноги и все части тела. Но внимание забирается не только от частей организма, но и от частей жизни. Человек оказывается «завернут».

Собранные негативные заряды расхищают потенциал человека. Но не только: они еще и искажают его, а значит, повышают риск в жизни человека. И этот риск касается практически всех сфер: здоровья, семьи, работы.

В сфере здоровья такой риск при определенном стечении обстоятельств реализуется в виде психосоматических заболеваний.

В сфере межличностных отношений вред, наносимый неотработанными комками обиды в груди, раздражения, беспокойства и т.п., – хорошо известен каждому. Именно они приводят к тем «завихрениям» в отношениях, которые так осложняют жизнь.

То, что творческая активность страдает от воздействия зарядов, не находящихся своего исхода, – также не подлежит сомнению. И опять речь идет не только о том, что человек в полной мере не распоряжается своим потенциалом, – неотработанные заряды придают творческой активности особую «окраску», портящую результаты. Не говоря уже о том, что разовый сбой в психическом функционировании может стоить человеку жизни. Риск может реализовываться тысячами разных путей, и он «умеет ждать». Вряд ли стоит позволять ему это.

С этим надо что-то делать!

Каждый человек понимает это даже интуитивно. Можно понадеяться на саморегуляцию: ведь организм стремится решить какие-то проблемы во сне, какие-то – в процессе самой жизни. Но в том-то и дело, что при невротических состояниях саморегуляция дает сбой и время – «не лечит».

Некоторые люди в подобной ситуации пускаются «во все тяжкие» – в ход идут алкоголь, наркотики. Но они не могут решить проблем души.

Возникает вопрос: А, что тогда делать?

А. Нечто новенькое.

Речь идет не о назначении лекарств, не о гипнозе и не о психоанализе. Хотя и то, и другое, и третье возможно. Разговор пойдет о работе «с ощущениями».

Это удивительный вид работы, для которого выражения «комки обиды в груди», «туман беспокойства во лбу», «кинжал предательства в спине»... звучат как диагноз. На «стрелы Амура в сердце» жалуются редко: их чаще принимают с удовольствием (впрочем, не всегда, зная, чем это грозит).

В. Не надо быть в *delirium tremens*.

Может быть, для того чтобы человек обнаружил такие «вещи» в себе, ставил себе такие диагнозы, нужны какие-то особые условия?

Нужно ли еще что-нибудь для того, чтобы человек мог начать осознавать, что он в себе носит? Нет! Тем более, что речь не идет об осознании того, чего нет, а исключительно того, что есть.

Подбодренный вопросами человек способен описать «содержимое» своего внутреннего пространства. Правда, ему предлагается продвинуться в этом чуть дальше, чем он обычно это делал.

С. Сколько кошек?

Обычно человек описывает свои ощущения при переживаниях: «на сердце кошки скребут», «башню рвет» и т.д. – и на этом останавливается. Врач-психиатр, услышавший это, начинает думать, какую таблетку пациенту назначить. Психолог пускается в исследование конфликта в отношениях, который породил такое состояние. «Бабка» сразу определяет, что «сделали на

смерть» и надо «порчу снимать». Но редко или вовсе никогда страдалец не слышит уточняющих вопросов: «Сколько кошек? Цвет? Размеры? Начали рвать сердце одновременно или постепенно подключились?» «Стены башни толстые, тонкие? В ней собралось что-то газообразное, жидкое? Это похожее на массу, на твердое тело? Еще на что-нибудь?»

Терапия с опорой на ощущения открывает поразительную возможность через подобные вопросы идти к энергетическому заряду, связанному с переживанием.

D. Пасть овчарки.

Расскажу одну историю. На одного человека напал отличавшийся «дуростью» кобель овчарки. В тот момент, когда человек увидел открытую пасть, автоматически сработал когда-то услышанный от его отца совет: сунуть руку собаке в пасть и схватить ее за язык. Что он и сделал. Воля овчарки оказалась парализованной. Вместо того чтобы закрывать рот, смыкать челюсти, она старалась максимально разжать их. Однако человек не знал, что делать дальше. По идее, надо было размахнуться и отбросить собаку подальше. К сожалению, он сообразил это гораздо позже. А тогда пришлось ждать хозяина.

Но собака все-таки укусила его.

К чему я это рассказываю? То, что сегодня будет происходить – нечто похожее по стилю на вкладывание руки в пасть овчарки: движение по кратчайшей траектории, открытая конфронтация с расстраивающим сознание агентом, «хватание за язык»... Как мы поняли, самое главное – понять, что делать дальше».

Упражнение «Зеркало»

Цель: формирование представления о своем идеальном «Я».

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Сейчас вам предлагается написать о себе в двух зеркалах: в одном зеркале отражается то, какие вы есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом зеркале – то какими вы бы хотели стать.

Обратная связь: существенны ли различия в двух зеркалах? С чем они преимущественно связаны? Как можно добиться изменения в себе? Что для этого нужно?

Упражнение «Годы юности»

Цель: осмысление ресурсов личности.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: маркерная доска, либо ватман с надписью.

Подготовка: специальной подготовки

Знаменитое высказывание Эммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы, ибо это годы выбора» записано на доске. Проводится дискуссия: одна группа учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая – опровергнуть.

По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

Перерыв: 10 минут.

Упражнение «Мои жизненные цели»

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: бумага, ручки, карандаши и т.п.

Подготовка: специальной подготовки не требуется

Ход упражнения

Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели добиться в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?
3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).
4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.
5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

Упражнение «Манифест свободного человека»

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: бумага, ручки, карандаши и т.п.

Подготовка: специальной подготовки не требуется

Ход упражнения

На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифэст (от позднелат. *manifestum* — призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

Обратная связь: какие трудности у вас возникли при написании манифеста?
Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Какие чувства вы испытывали при написании манифеста?

Заключительная часть

«Самоотчет» (см. занятие №1)

Необходимое время: 15 минут.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

1. Перед зеркалом поговорить самим с собой, поругать, похвалить, подбодрить и т.п.

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Занятие № 8 (3 ч.)

Цель: позитивное самовосприятие.

Задачи:

- снятие психофизиологических «зажимов»;
- формирование уверенности в себе;
- выработка позитивного образа физического «Я».

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Необходимое время: 5 минут.

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Какие результаты получились?» «Сложно ли вам было выполнить задание?»
«Почему?» и т.п.

Основная часть

Упражнение «Ассоциация со встречей»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: не требуется.

Предполагаемый результат: создание положительного рабочего фона, высвобождение организма от негативных эмоций.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Упражнение «Прислушайтесь к себе»

Цель: развитие положительного самоотношения, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: положительное отношение к своему телу.

Ход упражнения

Группа рассаживается в полукруг. Ведущий предлагает участникам расслабиться, прислушаться к тому, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе), к тому, что делается в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице. На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное.

Обратная связь: Услышали ли вы что-то новое в себе, в окружении? Что изменилось в вас за эти дни? Вы можете не говорить в слух, но осознайте ваши ощущения, запомните их.

Рекомендации ведущему: Ведущему предлагается осуществить контроль тишины: отсутствие «лишних» раздражителей, шумов для полной сосредоточенности участников.

Упражнение «Какая все же у меня есть прелестная штучка!»

Цель: формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Предполагаемый результат: позитивное самовосприятие.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «Пожалуйста, выберите любую часть своего тела, которая вам нравится. Расскажите о ней и о своем отношении к этой части, о своих чувствах по этому поводу».

Обратная связь. «Расскажите, пожалуйста, о ваших чувствах».

Рекомендации ведущему: Это упражнение полезно тем, что, говоря о своей части тела, люди часто рассказывают о себе, не осознавая этого. Ведущему необходимо следить за тем, чтобы каждый участник раскрыл все пункты (рассказ о части тела, отношение к ней, чувства по этому поводу).

Упражнение «Сон»

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: медленные, спокойные музыкальные композиции.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: снятие эмоционального напряжения.

Ход упражнения

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

1-й вариант: ведущий дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «космос», «море», «облако» и т.д.) и участники под музыку отдаются своим фантазиям.

2-й вариант: ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне музыки.

На втором этапе все делятся своими сновидениями.

Обратная связь: Какие чувства испытывали? Какие сновидения видели?

Рекомендации ведущему: Четкое определение варианта сна.

Перерыв: 10 мин.

Мозговой штурм «Я и мое тело»

Цель: расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: бланки для ответов

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Сегодня вы будете заниматься некоторыми приемами изменения своего тела. Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом в различных жизненных ситуациях. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.

Предлагается ответить на вопросы:

1. Что мы делаем со своим телом?
2. Для чего?

Что мы делаем со своим телом	Для чего
1. Татуировка	– красиво и модно – в подражание другим – стереотипы – чтобы выразить внутренний мир – показать индивидуальность – это «круто», показать свою силу, авторитет (у зеков) – необычность, стиль – чтобы шокировать окружающих – вызывает чувство гордости
2. Пирсинг	– принадлежность к какому-нибудь клану, вере – стильность – сексуальность – имидж – чтобы не быть как все – модно

Рекомендации ведущему: Добавить к причинам те, которые подростки не указали.

Отрицательные стороны: вредно для здоровья; невозможность впоследствии полностью избавиться; «забивает» индивидуальность, становишься рабом отдельного круга людей, моды, рекламы; может не понравиться другу/подруге и послужить причиной конфликта; навязывание стереотипа поведения, иногда губительного для личности.

Положительные стороны: подчеркивает индивидуальность; появляется чувство гордости за то, что ты не такой, как все; меняется настроение и поведение в целом, например был замкнутым, «забитым», стал крутым и сильным; красота и привлечение внимания.

Обратная связь: Обсудить, зачем человек прибегает к таким способам изменения своей внешности. Разобрать культурные и исторические аспекты нанесения татуировок, макияжа, прокалывания различных частей тела, например: ритуал, средство привлечения внимания, коммуникации, статусные отношения.

Мозговой штурм «Причины недовольства»

Цель: расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

На протяжении веков критерии красоты и гармонии человеческого тела менялись и зависели от веяний моды и социальных критериев. Однако каждое тело обладает уникальностью и неповторимостью, а потому и беспрельдно ценно.

Чего стесняются	Причины
– большой рост – большой нос	– мнения окружающих – насмешки, издевки

– полнота/худоба	– уровень личностного развития
– косметические дефекты	– после болезней
– угри	– боятся быть хуже других
– цвет кожи	– из-за образа жизни
– кривые ноги	– сниженная самооценка
– ненакачанное тело	– боязнь быть на виду
	– неуверенность в себе
	– боязнь быть непризнанным
	– из-за сниженной силы воли

Рекомендации ведущему: Завершить обсуждение кратким резюме по поводу индивидуальной стратегии работы и непохожести одного тела на другое.

- Излишне акцентируя внимание на отдельных частях тела и игнорируя другие, мы тем самым формируем искаженный образ тела, создавая дефицит телесного опыта.
- Человек стесняется своего тела чаще всего из-за насмешек других людей, общественного мнения. По этой причине он может замкнуться в себе.
- Иногда даже человек с хорошей фигурой начинает «комплексовать», так как у него нарушена внутренняя гармония. Он думает, что некрасив, и остальные относятся к нему так же.
- Следует повышать свою самооценку, любить себя таким, каков ты есть, потому что ты такой один — единственный и неповторимый, несмотря на все твои недостатки.

Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: эмоциональная разрядка.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: не требуется.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

А сейчас я предлагаю вам сделать из старых газет мячики. Поделитесь пополам и постройтесь в две линии на расстоянии 4-5 метров друг напротив друга. На полу мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя,

иначе можно оказаться в стане противника. По команде бросайте свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» вы перестаете бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Необходимо соблюдать технику безопасности, не целитесь друг другу в лицо и голову.

Заключительная часть

«Самоотчет» (см. занятие №1)

Необходимое время: 15 минут.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

Не забывайте, что образ тела - это лишь одна часть образа самого себя. Важно научиться не только принимать и любить собственное тело, но и понимать, что ваша ценность для самого себя не ограничивается тем, насколько вы удовлетворены своей внешностью.

1. Составьте список людей, которые вызывают у вас чувства любви, уважения и восхищения. Затем подумайте, за какие именно качества вы цените их столь высоко. Скорее всего, вы обнаружите, что физическая привлекательность играет весьма незначительную роль в столь высокой оценке этих людей вами.

2. Сделайте то же самое в отношении самого себя. Каковы ваши лучшие качества? Как бы вы хотели запомниться людям? И снова, вряд ли окажется, что главная цель вашей жизни - носить одежду 40 размера все свою жизнь до гробовой доски.

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Занятие № 9 (2 ч.)

Цель: повышение самоуважения личности.

Задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- самопринятие.

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Необходимое время: 5 минут.

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Какие результаты получились?» «Сложно ли вам было выполнить задание?»

«Почему?» и т.п.

Основная часть

Упражнение «Это занятие будет иметь для меня смысл...»

Цель: анализ готовности к занятию.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: карточки по числу участников, на которых с одной стороны написано: «Это занятие будет для меня иметь смысл, если...». А на обороте: «Занятие будет для меня бессмысленным, если...».

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Предполагаемый результат: получение положительной обратной связи, настрой на работу.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «Дополните, пожалуйста, предложения, записанные на карточках. Постарайтесь быть максимально откровенными».

Обратная связь: каждый читает и комментирует написанное им на карточках, группа и тренер могут задать уточняющие вопросы: От кого зависит выполнение этого желания? Что может помешать достичь этой цели?

Рекомендации ведущему: Обязательное высказывание каждого участника группы. Это упражнение служит своеобразной диагностикой готовности к работе.

Мини-лекция «Самоуважение»

Цель: формирование представлений о самоуважении.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: ватман, маркеры, либо маркерная доска

«Отношение личности к себе как результат деятельности самосознания, является в то же время одним из фундаментальных ее свойств, значительно влияющих на формирование содержательной структуры и формы проявления целой системы других психических особенностей личности.

Чрезвычайно важный компонент – самоуважение. Это понятие многозначно, оно подразумевает и удовлетворенность собой, и принятие себя, и чувство собственного достоинства, и положительное отношение к себе, и согласованность своего наличного и идеального «Я». «Самоуважение выражает установку одобрения или неодобрения и указывает, в какой мере индивид считает себя способным, значительным, преуспевающим и достойным. Другими словами, самоуважение – это личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида к себе».

Поскольку высокое самоуважение ассоциируется с положительными, а низкое – с отрицательными эмоциями, мотив самоуважения – это «личная потребность максимизировать переживание положительных и минимизировать переживание отрицательных установок по отношению к себе».

Известная формула У.Джеймса отражает зависимость самоуважения человека от уровня его притязаний и реальных достижений. Уровень притязаний – один из компонентов личности – характеризует установку человека, его ожидания в отношении своих достижений, положения в обществе и т.п. Чем выше притязания, тем большими должны быть успехи, чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным.

Недостаточное самоуважение препятствует формированию устойчивого и стабильного понятия о себе. Люди с пониженным самоуважением отличаются чрезвычайной ранимостью, чувствительно реагируют на все, что касается их личности».

Обратная связь: обсуждение в группе

Перерыв: 10 минут.

Упражнение «Нарцисс и ручей»

Цель: разрядка психоэмоционального напряжения, развитие позитивных взаимоотношений, самопринятие и взаимопринятие.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: медитативная музыка, музыка с элементами звуков природы – шум дождя, плеск воды и т.п.

Предполагаемый результат: повышение групповой поддержки, принятия.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Упражнение проводится в парах. Ведущий рассказывает группе легенду о Нарциссе, который, однажды увидев свое отражение в ручье, влюбился в него. Участники становятся друг напротив друга и смотрят друг другу в глаза. Один из них – «Нарцисс», другой – его зеркальное отражение. «Нарцисс» начинает спонтанно двигаться, выражая лучшие стороны своей личности, наслаждаясь своими движениями, любуясь своим «отражением» и осознавая возникающие чувства. В роли «Ручья» участник зеркально отражает движения партнера. Через 10-15 минут «Нарцисс» и «Ручей» меняются ролями.

Обратная связь. По окончании участники делятся чувствами «здесь и теперь» в парах, затем обсуждение в группе.

Рекомендации ведущему: Следует следить за тем, чтобы каждый участник побывал в обеих ролях. Обратить внимание на то, что один участник является зеркальным отражением другого. Жесты и взгляды, расположение танцующих относительно друг друга и местоположение, позы и ритм движений предоставляют много информации внимательному наблюдателю и участнику.

Заключительная часть

«Самоотчет» (см. занятие №1)

Необходимое время: 15 минут.

«Домашнее задание»

Необходимое время: 5 минут.

1. Написать письмо своему телу и ответить на него

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Занятие № 10 (2,5 ч.)

Цель: формирование полного представления о позитивном отношении к себе.

Задачи:

- активизация полученного опыта, переживаний;
- высвобождение накопившихся эмоций;
- осознание и отражение чувств.

Вводная часть

«Ритуал приветствия»

Необходимое время: 5 минут.

Обсуждение домашнего задания

Необходимое время: 15 минут.

«Какие результаты получились?» «Сложно ли вам было выполнить задание?»
«Почему?» и т.п.

Основная часть

Упражнение «Приветствие без слов»

Цель: снятие психологического напряжения.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Предполагаемый результат: получение и проявление положительных эмоций.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас мы попробуем поприветствовать в течение трех минут как можно большее количество членов группы без слов, используя лишь возможности своего тела, взгляда, мимики, жестикуляции. Можно приветствовать одного участника несколько

раз. Постарайтесь попробовать как можно больше разных возможностей для приветствия. Не забывайте об улыбке. Я буду следить за временем».

Обратная связь: Какие варианты приветствия вам больше всего понравились? Какое количество возможностей невербального приветствия вам удалось использовать? Как партнер реагировал на ваше приветствие?

Рекомендации ведущему: Сравнение типов приветствия в реальной жизни участников и в данный момент. Необходимо, чтобы каждый выбрал для себя наиболее оптимальный для него вариант приветствия.

Упражнение «Рефлексия»

Цель: формирование полного представления о позитивном отношении к себе.

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: все использованные на предыдущих занятиях ватманы, чистый ватман, маркеры.

«На протяжении всех наших занятий мы выносили самое главное на ватманы. Давайте обобщим наши знания, опыт, наши мысли и чувства и постараемся понять – как это «позитивно относиться к себе»? В какой степени у каждого из Вас это сформировано? Посмотрите внимательно на записи и вспомните все наши встречи, все ваши действия, мысли – проанализируйте себя».

Обратная связь. Обсуждение участников.

Упражнение «Мои мысли»

Цель: отражение чувств, самораскрытие, самопонимание.

Необходимое время: 40 минут.

Материалы: чистые листы бумаги, краски, кисти, вода, маркеры, фломастеры, музыкальное сопровождение.

Предполагаемый результат: самораскрытие, положительное самопринятие.

Подготовка: специальной подготовки не требуется.

Ход упражнения

Ведущий дает следующую инструкцию: «Наши занятия подходят к концу. У каждого из вас есть листы бумаги. В течение часа постарайтесь

изложить ваши мысли, чувства, которые вы испытывали за это время. Все, что вас волновало, устрашало, радовало, заставило задуматься».

Обратная связь. Обсуждение рисунков, выбор цветов, изображений.

Рекомендации ведущему: Сконцентрировать внимание участников на их прошлые работы, на выбор цветов. Очень важно, чтобы высказался каждый участник.

Заключительная часть

«Самоотчет» (см. занятие №1)

Необходимое время: 25 минут.

Подводятся общие итоги работы в группе в следующей форме: проведение творческой заключительной комплексной письменной (или устной) аналитической работы, с ответами на две группы вопросов:

1. Что мне удалось (не удалось) достичь в ходе работы группы;
2. Что понравилось (не понравилось) в ходе работы группы при взаимной (с ведущим) рефлексии полученных ответов.

«Ритуал прощания»

Необходимое время: 10 минут.

Таблица 15. Данные методики «Тест-опросник уверенности в себе Рейзаса» экспериментальной группы после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Лариса К.		+	
2.	Мария Д.			+
3.	Анна У.			+
4.	Анна С.			+
5.	Анастасия К.		+	
6.	Илья Г.			+
7.	Максим К.			+
8.	Евгений Ш.		+	
9.	Александр К.			+
10.	Алексей М.		+	

Таблица 16. Данные методики «Тест-опросник уверенности в себе Рейзаса» контрольной группы после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Екатерина Д.		+	
2.	Марина Б.			+
3.	Ольга Л.		+	
4.	Елена Л.		+	
5.	Кристина Б.			+
6.	Василий Д.		+	
7.	Александр К.			+
8.	Виталий Д.		+	
9.	Семён П.		+	
10.	Иван Ю.		+	

Таблица 17. Данные методики семантического дифференциала Ч. Осгуда экспериментальной группы после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Лариса К.		+	
2.	Мария Д.		+	
3.	Анна У.			+
4.	Анна С.			+
5.	Анастасия К.		+	
6.	Илья Г.		+	
7.	Максим К.		+	
8.	Евгений Ш.		+	
9.	Александр К.		+	
10.	Алексей М.			+

Таблица 18. Данные методики семантического дифференциала Ч. Осгуда контрольной группы после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Екатерина Д.	+		
2.	Марина Б.			+
3.	Ольга Л.		+	
4.	Елена Л.		+	
5.	Кристина Б.		+	
6.	Василий Д.	+		
7.	Александр К.		+	
8.	Виталий Д.		+	
9.	Семён П.	+		
10.	Иван Ю.	+		

Таблица 19. Данные методики «Опросник образа собственного тела»
О.А. Скугаревского экспериментальной группы после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Лариса К.		+	
2.	Мария Д.			+
3.	Анна У.			+
4.	Анна С.		+	
5.	Анастасия К.		+	
6.	Илья Г.			+
7.	Максим К.		+	
8.	Евгений Ш.		+	
9.	Александр К.		+	
10.	Алексей М.		+	

Таблица 20. Данные методики «Опросник образа собственного тела»
О.А. Скугаревского контрольной группы после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Екатерина Д.	+		
2.	Марина Б.	+		
3.	Ольга Л.	+		
4.	Елена Л.	+		
5.	Кристина Б.	+		
6.	Василий Д.	+		
7.	Александр К.	+		
8.	Виталий Д.		+	
9.	Семён П.	+		
10.	Иван Ю.	+		

Таблица 21. Данные методики «Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом» О.А. Скугаревского экспериментальной группы после формирующего эксперимента

Обобщенная степень удовлетворенности телом

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Лариса К.	+		
2.	Мария Д.		+	
3.	Анна У.		+	
4.	Анна С.		+	
5.	Анастасия К.		+	
6.	Илья Г.		+	
7.	Максим К.		+	
8.	Евгений Ш.	+		
9.	Александр К.		+	
10.	Алексей М.		+	

Таблица 22. Данные методики «Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом» О.А. Скугаревского контрольной группы после формирующего эксперимента

Обобщенная степень удовлетворенности телом

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Екатерина Д.			+
2.	Марина Б.		+	
3.	Ольга Л.		+	
4.	Елена Л.		+	
5.	Кристина Б.		+	
6.	Василий Д.		+	
7.	Александр К.		+	

8.	Виталий Д.		+	
9.	Семён П.		+	
10.	Иван Ю.		+	

Таблица 23. Показатели удовлетворенности головой, туловищем, нижней частью тела экспериментальной группы после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень			Средний уровень			Высокий уровень		
		Гол.	Тул.	НЧ Т	Гол.	Тул.	НЧ Т	Гол.	Тул.	НЧ Т
1.	Лариса К.				+	+	+			
2.	Мария Д.				+	+	+			
3.	Анна У.	+				+	+			
4.	Анна С.				+	+	+			
5.	Анастасия К.				+	+				+
6.	Илья Г.					+	+	+		
7.	Максим К.				+	+				+
8.	Евгений Ш.					+	+	+		
9.	Александр К.						+	+	+	
10.	Алексей М.				+	+	+			
Итого		1	0	0	6	9	8	3	1	2

Таблица 24. Показатели удовлетворенности головой, туловищем, нижней частью тела контрольной группы после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень			Средний уровень			Высокий уровень		
		Гол.	Тул.	НЧ Т	Гол.	Тул.	НЧ Т	Гол.	Тул.	НЧ Т
1.	Екатерина Д.				+	+	+			
2.	Марина Б.				+	+	+			
3.	Ольга Л.		+		+		+			
4.	Елена Л.				+	+	+			

5.	Кристина Б.			+	+	+				
6.	Василий Д.		+	+	+					
7.	Александр К.		+		+		+			
8.	Виталий Д.				+	+	+			
9.	Семён П.	+				+	+			
10.	Иван Ю.	+				+	+			
Итого		2	3	2	8	7	8	0	0	0

Таблица 25. Сводная таблица диагностики уровня удовлетворенности своим телом

№ п/п	Ф.И.	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Лариса К.	+		
2.	Мария Д.		+	
3.	Анна У.		+	
4.	Анна С.		+	
5.	Анастасия К.		+	
6.	Илья Г.		+	
7.	Максим К.		+	
8.	Евгений Ш.	+		
9.	Александр К.		+	
10.	Алексей М.		+	
11.	Екатерина Д.		+	
12.	Марина Б.		+	
13.	Ольга Л.		+	
14.	Елена Л.			+
15.	Кристина Б.		+	
16.	Василий Д.			+
17.	Александр К.		+	
18.	Виталий Д.		+	
19.	Семён П.		+	
20.	Иван Ю.		+	

Статистическая обработка данных

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня удовлетворенности своим телом до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

H_1 - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 26. Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня удовлетворенности своим телом

№ п/п	Ф.И.	Уровень удовлетворенности своим телом до формирующего эксперимента (t до)	Уровень удовлетворенности своим телом после формирующего эксперимента (t после)	Разность (t после - t до)	Ранговый номер разности
1	Лариса К.	25	36	11	7
2	Марина Д.	32	44	12	9
3	Анна У.	30	39	9	3,5
4	Анна С.	17	27	10	5,5
5	Анастасия. К.	36	45	9	3,5
6	Александр К.	20	32	12	9
7	Алексей М.	15	23	8	1,5
8	Максим К.	19	27	8	1,5

9	Илья Г.	29	41	12	9
10	Евгений Ш.	17	30	13	11
Сумма					60,5

Проверим совпадение ранговой суммы с контрольной:

$$\sum R = 1,5 + 1,5 + 3,5 + 3,5 + 5,5 + 7 + 9 + 9 + 9 + 11 = 60,5;$$

$$n * (n + 1) : 2 = 10 * (10 + 1) : 2 = 60,5$$

$$T = \sum R_x$$

где R_x - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в нашем случае нет нетипичных сдвигов, поэтому

$$T_{\text{эмп.}} = 0$$

Определим критические значения T для $n=10$

$$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 17 \text{ и } T_{\text{кр.}} (p \leq 0,01) = 9$$

Так как $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,01)$, то H_0 отвергается и принимается H_1 , на уровне значимости $p \leq 0,01$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью, большей 99 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем H_1 на обоих уровнях достоверности.