

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра информационных технологий обучения  
и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ О.Г. Смолянинова  
подпись  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.01 Педагогическое образование  
44.03.01.01 Профиль «тьютор»

**Комплекс занятий, направленных на развитие навыков самопрезентации у  
подростков 15-16 лет**

Руководитель \_\_\_\_\_

канд. пед. наук, доцент  
доц. кафедры ИТОиНО

О.А. Иманова

Выпускник \_\_\_\_\_

О.С. Зозуля

Красноярск 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. Педагогические и методические аспекты развития навыков самопрезентации у подростков .....	6
1.1 Сущность понятие «самопрезентация» и развития навыков самопрезентации у подростков.....	6
1.2 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста 15-16 лет .....	13
2. Развитие самопрезентации с использование комплекс занятий по развитию навыков самопрезентации .....	17
2.1 Описание комплекса занятий по развитию навыков самопрезентации .....	17
2.2 Экспертная оценка комплекса занятий по развитию навыков самопрезентации .....	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	24
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ А Комплекс занятий, направленный на развитие навыков самопрезентации .....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Опросник «Шкала тактик самопрезентации» О.А. Пикулевой .....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ В Методика В. Ф. Ряховского для выявления уровня коммуникабельности .....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ Г Пример экспертного листа.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ Д Результаты экспертной оценки .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире любое взаимодействие носит коммуникативный характер и необходимым становится умение привлекать внимание окружающих. Люди по-разному управляют собой и многое зависит от личностных особенностей – мотивации, типа характера. В соответствии со сложившимися стереотипами самопрезентация – это осознаваемое и неосознаваемое, целенаправленное и стихийное самопредъявление своего «Я» при взаимодействии с людьми.

Многочисленные эксперименты в молодежной субкультуре наглядно продемонстрировали важность самопрезентации, благодаря которой подросток идентифицирует представителей своей группы. Различным аспектам посвящено изучение особенностей самопрезентации у подростков в виртуальном мире Интернета. Согласно работам Д. Кусс, М. Гриффитс, Дж. Биндер особенности личности подростков связаны с Интернет-активностью и риском впасть в зависимость. В работах С. Цзюнь и Е. Цой доказано, что группой риска Интернет-зависимости также являются подростки 11—18 лет, играющие в онлайн-игры более двух часов в день. В настоящее время И.Р. Абитов и И.И. Бабаева провели исследование и выявили, что особенности самопрезентации подростков также имеют гендерные различия. С одной стороны, в социальном взаимодействии, которое происходит в реальной жизни, подросток более ограничен в возможностях управления информацией о себе рамками реально воспринимаемого собеседником пола, внешности, признаков социального статуса, профессии, национальности, возраста. С другой стороны, виртуальная самопрезентация – это возможность почти абсолютного управления впечатлением о себе. И в стремлении произвести хорошее впечатление, подростки тратят деньги на оформления своего внешнего вида, часто не задумываясь о другом способе. Знание стратегий самопрезентации, а также осознанное действие и подбор техник под нужды может помочь с управлением впечатления о себе.

Достичь желаемого эффекта в общении можно следующим образом: рассказывая о себе, представляя рекомендательные письма или просьбы к другим передать информацию о нас через третье лицо. Каждый вариант достижения желаемого впечатления с помощью слов по-своему хорош. Однако можно управлять впечатлением и без слов.

Следовательно, надо исследовать особенности самооценки, «Я» - концепции, самосознания подростков. Особенно интересным представляется изучение формирования самопрезентации подростков, так как это может иметь значение для развития таких личностных качеств как эмпатия, инициативность. В отличие от большинства работ направленных на выявление интернет-зависимых подростков и изучение их личностных особенностей мы предполагаем проведение программы способствующей развитию навыков самопрезентации подростков в реальном пространстве. Основная причина данного запроса напрямую связана с решением проблем эффективного личностного становления подростков. Это скорее объясняется даже не требованиями современного общества, а условиями и задачами данного возраста. Исходя из этого, приходит необходимость в проведении исследования особенностей самопрезентации подростков, это позволит нам составить и апробировать программу развития навыков самопрезентации подростков.

Таким образом, мы считаем тему нашей работы достаточно актуальной и хотим перейти к более полному её рассмотрению.

**Объект исследования:** развитие навыков самопрезентации у подростков.

**Предмет исследования:** комплекс занятий как средство развития навыков самопрезентации у подростков 15-16 лет.

**Цель исследования:** разработка комплекса занятий, направленных на развитие навыков самопрезентации у подростков 15-16 лет.

**Гипотезы исследования:** развитие навыков самопрезентации у подростков возможно если:

- использовать комплекс занятий;
- при разработке данного комплекса учитывать возрастные особенности подростков;
- учитывать индивидуальные особенности каждого участника.

**Задачи:**

1. провести анализ основных педагогических аспектов развития навыков самопрезентации;
2. выделить психолого-педагогические особенности подростков;
3. описать комплекс занятий по развитию навыков самопрезентации;
4. провести экспертную оценку комплекса занятий по развития навыков самопрезентации у подростков;

**Методы исследования:**

1. теоретические:
  - анализ психолого-педагогической литературы;
  - синтез теоретических знаний для получения представлений об изучаемом явлении.
2. эмпирические:
  - опрос преподавателей по соответствию комплекса занятий цели и задачам исследования;
  - экспертная оценка комплекса занятий цели и задачам исследования.

## **1. Педагогические и методические аспекты развития навыков самопрезентации у подростков**

### **1.1 Сущность понятие «самопрезентация» и развития навыков самопрезентации у подростков**

Термин «самопрезентации», как и большинство понятий, имеет множество определений. В данном случае они содержатся в основном в психологических словарях и в специализированной литературе по профориентологии. В педагогических, социологических и философских словарях эта специфическая категория не раскрывается. Далее мы приведём определения, обнаруженные нами в результате анализа источников.

**Самопрезентация** – это презентация возможностей и способностей претендента на рабочее место [18].

**Самопрезентация** – создание у других людей определенного представления о себе путем разыгрывания ролей, демонстрации своих достоинств или, напротив, недостатков, сообщение о себе позитивной или негативной информации[1].

**Самопрезентация** – процесс представления себя в отношении социально и культурно принятых способов действия и поведения. Здесь подразумевается, что этот процесс основывается на использовании определенных стратегий, разработанных для того, чтобы формировать мнение других о себе [14].

**Самопрезентация** – процесс, посредством которого мы стараемся контролировать впечатления, возникающие о нас у других людей; синоним – управление впечатлением о себе [19].

**Самопрезентация** – акт самовыражения в процессе общения, направленный на создание определенного впечатления о себе у аудитории, в качестве которой может выступать как отдельный человек, так и группа людей. [2].

**Самопрезентация** – акт самовыражения и поведения человека, направленный на то, чтобы создать благоприятное впечатление или впечатление, соответствующее чьим-либо идеалам [11].

**Самопрезентация** – вербальная и невербальная демонстрация собственной личности в системе внешних коммуникаций [6].

В социальной психологии часто можно увидеть в роли близкого понятия термин «самораскрытие». С. Джурард предложил понимать самораскрытие как сообщение личной информации о себе другому.

В отличие от самораскрытия, цели которого достаточно разнообразны, цель самопрезентации конкретна, и это управление впечатлением. Поэтому самопрезентация и самораскрытие рассматриваются как два самостоятельных, хотя и непосредственно взаимосвязанных феномена [7].

Среди вербальных стратегий в межличностном общении выделяются три: самораскрытие (рефлексивность высказываний и диалогичность), самопрезентация (раскрытие демонстрируемого «я» при неполной диалогичности и рефлексии) и произвольное самовыражение (отсутствие диалогичности и рефлексивности). Предлагается, что такое разделение справедливо и к невербальной самоподаче образа «я» в общении.

Проблему самопрезентации ставили, прежде всего, создатели «символического интеракционизма». Идеи классиков этого направления (Ч. Кули, Дж. Мид, Г. Блумер, М. Кун, Т. Макпартленд, И. Гоффман, Т. Шибутани и др.) во многом подтверждают современное представление о самопрезентации человека.

Начало экспериментального исследования самопрезентации в американской психологии датируется концом 60-х годов, в 70-х годах наблюдался всплеск интереса к этой проблеме со стороны общих и социальных

психологов, изучавших макиавеллизм (социальная желательность) как личностная черта.

В 80-х годах социально-психологические исследования были посвящены проблеме переосмысления психологических феноменов с точки зрения теории управления впечатлениями.

Традиционно различаются три группы теорий понимания самопрезентации. Первая группа основана на предположении, что самопрезентация обусловлена внутренними факторами - мотивацией. Вторая группа состоит из ситуационных теорий, согласно которым самопрезентация подвержена влиянию внешних факторов, то есть параметров конкретной ситуации, в которой действует человек. Третья группа - объединяющая, ее сторонники придерживаются мнения, что на самопрезентацию влияют как мотивация, так и ситуация.

Мотивационные теории отличаются тем, какие именно мотивы, согласно их сторонникам, лежат в основе самопрезентации. Так, например, с точки зрения И. Гофмана, это необходимость одобрения и желание избежать неодобрения. По мнению И. Джонса и Т. Питтмана, власть является основным мотивом для самопрезентации. А. Адлер занимает аналогичную позицию, но различие в том, самопрезентация объясняется как стремление к совершенствованию. По словам Дж. Уайта и Р. Де Чармса - это желание почувствовать собственную эффективность и потребность в уважении.

Некоторые авторы выделяют в качестве самостоятельного мотива - мотив самовыражения или мотив привлечения внимания к себе. В теориях, которые апеллируют к ситуативным факторам, основной упор делается на параметры ситуации - степень знакомства с окружением, продолжительность общения, зависимость от окружающей среды, значимость ситуации для человека с точки зрения его жизненного пути.



Самопрезентация, по мнению Г. Глитмана, - это поведение, которое вызвано повышенной мотивацией субъекта в результате концентрации его внимания на себе. Повышение мотивации может иметь улучшающий или разрушающий эффект. Это зависит от многих факторов [12].

Из отечественных исследователей можно выделить Е.Л. Доценко, Г.В. Бороздину и Ю.М. Жукова. Далее мы разберем их подходы к понятию сущности самопрезентации.

В книге «Психология манипуляции: феномены, управление и защита» Е.Л. Доценко предлагает определение самопрезентации как «управление коммуникатором образами реципиента» и относит данный процесс к манипуляциям.

Г.В. Бороздина считает самопрезентацию процессом управления восприятием реципиента путем целенаправленного привлечения его внимания к таким особенностям своего внешнего облика, своего поведения, ситуации, которые запускают механизмы социального восприятия.

Ю.М. Жуков рассматривал самопрезентацию в рамках делового общения. Он выделил правила общения, в которые входят правила самоподачи. Согласно исследователю, данные правила выполняют две функции: создание у окружающих определенного впечатления и регуляция собственного поведения в критических ситуациях[8].

Если рассматривать самопрезентацию в узком ее значении, то это акт самовыражения и поведения человека, направленный на то, чтобы создать благоприятное впечатление или впечатление, соответствующее чьим-либо идеалам. Данное определение можно использовать в контексте изучения умения подростка преподнести самого себя в новом для него коллективе, или условиях его пребывания. Корень само- употребляется для того, чтобы обозначить вклад собственных действий личности. Мы рассматриваем самопрезентацию как один из важных аспектов социальной адаптации подростка. Наряду с развитием способности подростка к адаптации

усиливается его стремление к самопрезентации, самоутверждению, т.е. к различным стратегиям «Я» [3].

Существует несколько возможных стратегий подачи себя в общении[4]:

1. **Социальная самореклама.** Состоит в подчеркивании и усилении социально желательных качеств и замалчивании нежелательных. Эту стратегию склонны использовать подростки с высокой самооценкой, высокой степенью самоосознания. Демонстрируют собственную успешность, положительное отношение к себе, уделяют большое внимание своему внешнему виду.

2. **Нерефлексивное самоодобрение.** При этой стратегии подросток приукрашивает собственный Образ-Я при этом плохо осознает свои недостатки, вытесняет социальную нежелательность и таким образом плохо рефлексировать обратную связь о восприятии себя другими людьми. Такая стратегия характерна для людей, плохо осознающих себя. При этом могут использоваться неадекватные способы самопрезентации (например, одежда, не соответствующая возрасту, особенностям телосложения).

3. **Греться в лучах чужой славы.** Данная стратегия состоит в подчеркивании знакомства или родства с престижными и привлекательными людьми и возвышении собственного имиджа за счет такой связи.

4. **Создание препятствий.** Данная стратегия состоит в создании самому себе препятствий на пути достижения цели и таким образом упреждении возможных негативных оценок со стороны других людей. В данном случае действует защитный механизм самооценки и имиджа: в случае неуспеха возможно использовать внешнюю атрибуцию («так сложились обстоятельства»).

5. **Самобичевание.** Состоит в демонстративном подчеркивании своих недостатков и трудностей, при этом смещая акцент ответственности на внешние обстоятельства. Такая стратегия может быть связана с потребностью в получении «поглаживаний», так как в ответ окружающие начинают уверять несчастного, что у него все совсем не так плохо.

**6. Похвала противника или оппонента.** Состоит в публичном восхвалении потенциальных противников. Это дает возможность сохранить самооценку и позитивный имидж в случае проигрыша сильному противнику.

**7. Ложная скромность.** В случае победы человек благодарит значительно большее число людей, чем следует.

**8. Самооборона.** Данная стратегия связана с наличием скрытого недовольства собой и раздражения в адрес других людей. При этом наряду с подчеркиванием своих позитивных характеристик человек использует активную дискредитацию других людей, постоянно ожидает нападков и критики и предупреждает их собственными нападками на других[4].

Задача самопрезентации решается подростком часто спонтанно в незначимых ситуациях, в значимых ситуациях характерно регулирование самопрезентации (исходя из умений и индивидуальных особенностей подростка). Это можно назвать уровнями самопрезентации.

*Регулируема самопрезентация включает в себя:*

- прогноз ситуации презентации;
- проектирование собственного презентативного поведения;
- коррекцию в соответствии с получаемой информацией о ситуации.

Независимо от характера процесса (стихийный, регулируемый), самопрезентация формирует у подростка определенный уровень ожиданий, стиль взаимоотношений, является средством воздействия на окружающих. Самопрезентация, предполагает следование подростком культурным образцам поведения как наиболее адекватным вариантам реагирования на те или иные обстоятельства общения.

Для подростка важно самоопределение в стиле жизни. Стиль имеет внутреннюю и внешнюю составляющую, экспериментирование в различных вариантах самопрезентации, условием является свобода выбора, поиск себе подобных. Вопрос о том, как приспособиться к интенсивным жизненным изменениям и при этом остаться цельной личностью, в той или иной мере возникает перед каждым человеком. Особенность ее звучания в подростковом

возрасте определяется многочисленными переменными, к которым подростки не всегда бывают готовы, но перед необходимостью принятия которых они поставлены.

При самопрезентации большое значение имеют социальные ожидания, связанные с образом «Я» и образом «Другого».

В то же время, достаточно часто решая задачу самопрезентации, подросток вырабатывает стереотипы поведения, которые влияют на стиль самопрезентации. Выбранный стиль является неосознанным отражением ценностей и самоотношения.

Стиль самопрезентации может включать набор индивидуальных средств самовыражения (в том числе одежда, манеры, мимика, клише словесные, манера общения).

Необходимость самопрезентации возникает вследствие изменения ситуации – начало общения, встреча и т.п., изменение статуса.

В молодежной среде имеются субкультурные нормы самопрезентации, благодаря которым подросток идентифицирует представителей своей группы, направления. Способ самопрезентации становится ритуальным поведением со своей символикой как способ различения «своих» и «чужих».

В структуре опыта самопрезентации можно выделить несколько компонентов:

1. **Субъективный** – ценностно-смысловой (образ «Я» и образ «Другого», самоотношение, позиция, самооценка). Как я субъективно отражаю себя и других людей (перцепция)? Данное отношение задает контекст самопрезентации и бывает конструктивным и неконструктивным.

2. **Содержательный** – совокупность обстоятельств, оцениваемых как значимые и незначимые.

3. **Операциональный** – умения, представления (знания), навыки, способы действий, техники, программы поведения и т.п.

4. **Объективный** – жизненные обстоятельства, в которых подросток находится в детском коллективе лагеря [15].

Таким образом, особенности самопрезентации в подростковом возрасте являются:

- стремление к подражанию, потребность быть частью группы;
- стремление заявить о себе как о самостоятельной индивидуальности;
- большое внимание к собственной внешности;
- стремление к экспериментам с собственным образом;
- личностная неустойчивость (необходимость соответствовать психолого-физиологическим изменениям, происходящим в его организме, а также изменениям требований, предъявляемых ему со стороны социума);
- отсутствие чувства меры, границ дозволенного – юношеский максимализм.

## **1.2 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста 15-16 лет**

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Говоря о самоопределении, можно сказать, что истоки находятся именно в подростковом возрасте, которому в классической психологии посвящено немало исследований. Процессы, происходящие в подростковом периоде, являются сложными и неоднозначными в становлении и формировании личности.

По мнению В.А. Крутецкого, подростковый возраст — это период развития детей от 11— 12 до 15 лет, отличающийся мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма. В это время происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил. Подростковый возраст называется иначе переходным возрастом, так как он характеризуется переходом от детского состояния к взрослому, от незрелости к зрелости. Подросток — уже не ребенок, но еще и не взрослый человек. Это

развитие завершается примерно к 16 годам превращением подростка в юношу или девушку[9].

Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис. Это время большой «перестройки» не только организма, но и личности.

Стоит отметить, что чувство взрослости считается одним из главных новообразований подросткового периода, но оно же и создает противоречия. Особенностью подросткового периода является «кризис идентичности» (Э. Эриксон). Это связано с переходом из детства во взрослость. Подросток пытается определить себя как индивидуальность, как личность, что является весьма непростым процессом, вызывающим множество трудностей и нарушения поведения. Подросток еще не осознает, каким должен быть взрослый, а также не имеет представления про себя как ребенка. Сравнивая себя со взрослым, подросток приходит к выводу, что между ним и взрослым никакой особой разницы нет. Он начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознает, что также обладает правами. Центральное новообразование этого возраста - возникновение представления о себе как не о ребенке; подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к миру детей, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, но зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.

Подростковым возрастом интересовались Ш. Бюлер, Э. Штерн, Э. Эриксон и др., среди отечественных психологов можно выделить классические работы Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович.

Главные новообразования этого возраста, по Э. Шпрангеру, – открытие "Я", возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Э. Штерн рассматривал подростковый возраст как один из этапов формирования личности. Центральной проблемой всякой психологии, по его мнению, должна

быть проблема человеческой личности, а для формирования личности решающую роль играет то, какая ценность переживается человеком как наивысшая, определяющая жизнь. Вслед за Э. Шпрангером, Э. Штерн отметил, что в зависимости от того, какая ценность переживается как наивысшая, определяющая жизнь, совершенно по-разному формируется личность[13].

Психологическим новообразованием, возникающим на границе старшего подросткового и юношеского возрастов, является личностное самоопределение. Его существенным моментом является формирование ценностно-смысловой системы, связанной с представлением о смысле собственной жизни. Одной из основных характеристик личностного самоопределения в указанных возрастах является устремленность в будущее (временная перспектива); самоопределение также связано с выбором профессиональной деятельности.

Во многих исследованиях подросткового возраста подчеркивается, что основной потребностью подростка является стремление занять определенное место в обществе. Поиск места в мире отягощается большим многообразием. Вариативность окружающей среды велика, в связи с этим, решиться на определенные действия является нелегким шагом для подростка. Такое неопределенное положение в мире делает период взросления еще тяжелее. Сейчас человек постоянно находится в таком положении, при котором постоянно требуется совершать выбор. В каком хобби реализовать себя, как совершить свое профессиональное самоопределение, понять, какие люди должны сформировать его круг общения, как относиться к различным жизненным ситуациям и т.д. Подросток, как взрослый, хочет независимости, но еще не может ее достичь, он хочет понять, кто он такой и обзавестись своими смыслами, но не может найти ответов на все вопросы, он хочет найти свое место в мире, определиться ценностно.

При переходе на подростковую ступень взросления в сознании ребенка начинает развиваться критическое рефлектирующее мышление. Определение подростком себя как личности, осознание своих индивидуальных качеств,

ценностей, убеждений, которые отличают его от людей вокруг, является важнейшим новообразованием возраста.



## **2. Развитие самопрезентации с использованием комплекса занятий по развитию навыков самопрезентации**

### **2.1 Описание комплекса занятий по развитию навыков самопрезентации**

Нами разработан комплекс занятий по развитию навыков самопрезентации для подростков 15-16 лет, который полностью представлен в приложении «А». В данном параграфе нами дана краткая характеристика данного комплекса

Цель: способствовать развитию навыков самопрезентации у подростков.

Задачи:

1. Направить подростков к осознанию важности первого впечатления и освоению навыков установления контакта;
2. Развить навыки вербального и невербального общения;
3. Мотивировать применять приемы самопрезентации;
4. Активизировать стремление познавать себя.

Комплекс рассчитан на пять занятий, которые проходят в формате мини-тренингов. Занятия проводятся один раз в неделю, то есть комплекс рассчитан на пять недель. Занятия разделены на три этапа:

- приветствие;
- основная часть (теоретическая часть и практические упражнения или задания);
- рефлексия (подводится итог занятия, собирается обратная связь по реализации занятия).

В конце каждого занятия осуществляется рефлексия, где подростки делятся впечатлениями о занятии, что было интересно, полезно, а какие моменты стоит улучшить.

Ниже приведена таблица №1, в которой кратко раскрыто содержание занятий комплекса

Таблица №1 –«Содержание комплекса»

№	Занятие	Содержание
1	«Актуализация». Как в жизни может пригодиться самопрезентация? Почему так важно первое впечатление?	Знакомство. Проблематизация. <i>Упражнение «Здравствуйте», «Просьба»</i> (умение формировать первое впечатление) Методика В. Ф. Ряховского для выявления уровня коммуникабельности (приложение «В»)
2	«Кто я?» Актуализация представлений о себе, своих качествах, способностях.	<i>Упражнение «Представь, что ты – книга»</i>
3	«Как я могу выразить себя?» Сподвигнуть к анализу себя и предоставить выбор стратегий самопрезентации	<i>Упражнение «Личное пространство»</i> (выявления границ) <i>Упражнение «Сказочная самопрезентация»</i> (выбор стратегии самопрезентации) Опросник «Шкала тактик самопрезентации» О.А. Пикулевой(приложение «Б»)
4	«Поиск внутренних ресурсов» Поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях	<i>Упражнение «Я сегодня вот такой(ая)...</i> » (понять свое состояние и выражать его вербально и невербально) <i>Упражнение «Список моих ресурсов»</i> (активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия) <i>Упражнение «Визуализация «Место покоя»</i> (формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к себе)
5	«Заключение»	<i>Упражнение «Вспомнить первое впечатление»</i> (вспомнить первое впечатление о себе и об участниках группы, выявление личностного результата)

Первое занятие направлено на знакомство, определение целей совместной работы, настрой на активную работу всех участников, создание мотивации и

доброжелательной атмосферы. Упражнениями основной части занятия являются упражнения на знакомство, создание интереса друг к другу и к тренингу в целом. Предполагаемый итог занятия – формирование группы, настроенной на дальнейшую работу.

Главная цель второго занятия – научиться лучше понимать себя, свои состояния. Осознание своей индивидуальности. Для достижения цели проводятся упражнения, направленные на актуализацию представлений о себе, своих личных качествах и способностях; на проявление чувств и эмоций. Интерес представляют задания, направленные на осознание собственных личных качеств.

Целью третьего занятия является осознание собственной специфики общения. Определение границ личности в процессе коммуникации, а также знакомство со стратегиями самопрезентации. Упражнения направлены на поиск подходящих стратегий в зависимости от ситуации и характерных особенностей персонажа.

Четвертое занятие охватывает поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроения в трудных, стрессовых ситуациях. Упражнения направлены на понимание собственной ресурсности.

Заключительное занятие направлено на подведение итогов, мотивацию на дальнейшую самостоятельную работу.

## **2.2 Экспертная оценка комплекса занятий по развитию навыков самопрезентации**

Для экспертной оценки был представлен разработанный нами комплекс занятий, направленный на развитие навыков самопрезентации у подростков 15-16 лет. Пример экспертного листа можно посмотреть в приложении «Г». В экспертной оценке участвовали:

1. Бекузарова Наталья Владимировна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ;
2. Достовалова Елена Викторовна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ;
3. Ермолович Елена Владимировна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ;
4. Иманова Ольга Анатольевна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ;
5. Кондратюк Татьяна Александровна, канд. пед. наук, доцент, заместитель директора института физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина КГПУ им. В. П. Астафьева.

Критерии оценки комплекса занятий разделены на две группы. В первую группу входят критерии по оценке комплекса с методической точки зрения:

- 1) Доступность для обучающихся (легко в понимании);
- 2) Актуальность для представленного возраста (важно, значимо для выбранного возраста);
- 3) Интерактивность (возможность обучающегося влиять на процесс);
- 4) Информативность (насыщенность информации);
- 5) Применимость на практике;
- 6) Возможность организации занятий дистанционно.

Данные критерии были разработаны в соответствии с нашим исследованием. В таблице №2 представлены результаты экспертной оценки, по вышеизложенным критериям, конечные цифры в столбце «оценка эксперта» представляет собой среднее арифметическое значение по определенному критерию оценки.

Таблица №2 – общие результаты экспертной оценки комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки	Оценка эксперта
1	Доступность для обучающихся	2
2	Актуальность для представленного возраста	1,4
3	Интерактивность	1,4
4	Информативность	2
5	Применимость на практике	2
6	Возможность организации занятий дистанционно	1,4

Во вторую группу входят критерии по оценке комплекса занятий с точки зрения развития навыка самоорганизации. Данная группа критериев позволяет определить, насколько актуальны мероприятия для развития самоорганизации у подростков.

Критерии разработаны с опорой на работы исследователей Н.А. Садыковой, А.Ю. Бригадной, Ю.В. Сорокиной, которые в качестве условий для достижения успешной самопрезентации выделяют: комплекс знаний о данной области, знание собственных сильных сторон, стрессоустойчивость, адекватный выбор стратегии самопрезентации и правильно поставленная речь. В таблице №3 представлены результаты экспертной оценки по вышеизложенным критериям, цифра в столбце «оценка эксперта» представляет собой среднее арифметическое значение по определенному критерию оценки.

Таблица №3 – Общие результаты экспертной оценки комплекса занятий с точки зрения развития навыков самопрезентации.

№	Критерии оценки	Оценка эксперта
1	Комплекс занятий содержит задания направленные на усвоение знаний в представленной области	1,8
2	Комплекс занятий содержит задания направленные на развитие стрессоустойчивости	1,4

### Окончание таблицы №3

3	Комплекс занятий содержит задания направленные на осознание собственных сильных сторон	1,8
4	Комплекс занятий содержит задания направленные на освоение стратегий самопрезентации	2
5	Комплекс занятий содержит задания направленные на развитие речевого аппарата	1,8

Для оценки критериев была разработана следующая шкала оценивания:

- 0 баллов — не выражено;
- 1 балл — выражено частично;
- 2 балла — выражено полностью.

Экспертная оценка показала, что комплекс занятий доступен для понимания обучающихся, содержит много информации по теме самопрезентации, а также применим на практике. Знания, полученные с помощью занятий, можно будет использовать в жизни, что является основным показателем результативности комплекса. Эксперты отметили наличие возможности организации процесса в дистанционной форме, но с последующей корректировкой некоторых упражнений под особенности формата. Рекомендовали спланировать возможные варианты обсуждения рефлексии, чтобы повысить в дальнейшем интерактивность комплекса. Также для того чтобы повысить привлекательность примеров для подростков, использовать не сказочных персонажей, а более близкие образы для данной возрастной группы. Таблице №2 приведены среднее арифметическое баллов, которые отражают выраженность каждого описанного критерия.

С точки зрения развития навыков самопрезентации экспертная оценка показала, что комплекс занятий содержит мало заданий на развитие стрессоустойчивости. Эксперты указали на то, что заданий направленных на стрессоустойчивость должно быть больше. Так же отметили, что блок заданий направленных на освоение стратегий самопрезентации, раскрыт в полном

объеме. В таблице №3 представлены результаты экспертной оценки с точки зрения развития навыков самопрезентации.

Проанализировав информацию, полученную от экспертов, мы пришли к выводу, что данный комплекс занятий является результативным для организации процесса развития навыков самопрезентации у подростков. Однако требуют доработки следующие моменты:

- актуальность для представленного возраста через дополнительно подобранные задания;
- возможность организации занятий дистанционно, с корректировкой некоторых упражнений под особенности формата;
- формирование навыка «стрессоустойчивость» через дополнительно подобранные задания.

Несмотря на полученные замечания экспертов, разработанные занятия могут успешно применяться для развития навыков самопрезентации у подростков 15-16 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В бакалаврской работе рассматривалась проблема развития навыков самопрезентации у обучающихся 15-16 лет.

Для проверки гипотезы была поставлена цель, определены задачи, обозначена методология исследования. Главной целью работы являлась разработка комплекса занятий, направленных на развитие навыков самопрезентации у обучающихся 15-16 лет.

В ходе исследования нами была проанализирована специальная педагогическая литература, которая позволила осветить теоретический аспект, характеризующий процесс развития навыков самопрезентации у подростков 15-16 лет. На основе проведенного анализа нами был разработан комплекс занятий, направленный на развитие навыков самопрезентации, с учетом психолого-педагогических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Нами было разработано пять занятий: занятие №1 «Актуализация»; занятие №2 «Кто я?»; занятие №3 «Как я могу выразить себя?»; занятие №4 «Поиск внутренних ресурсов»; занятие №5 «Заключение». К сожалению, из-за объективных факторов, реализовать комплекс занятий на практике было невозможно. С целью выявления результативности разработанного комплекса нами были предоставлены материалы (комплекс занятий, экспертные листы) для проведения экспертной оценки. В результате было установлено, что комплекс действительно позволяет развить навыки самопрезентации, однако требует доработки в отношении формирования навыка «стрессоустойчивость», возможности организации занятий дистанционно, а также актуальности для представленного возраста.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась практически полностью.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бендас, Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006. — 431 с: ил. — (Серия «Учебное пособие»).
2. Бодалев, А.А. Психология общения: энциклопедический словарь / Российской акад. образования, Психологический ин-т ; под общ.ред. А. А. Бодалева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Когито-Центр, 2015. – 671с.
3. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос.акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. - 349 с.
4. Болотова, А. К., Жуков, Ю. М. Психология коммуникаций: моногр. / А. К. Болотова, Ю. М. Жуков; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2015. — 495 с.
5. Бригаднова, А.Ю. Технология формирования готовности к самопрезентации в процессе практического обучения[Электронный ресурс] – А. Ю. Бригаднова//Вестник РМАТ. 2012. № 2-3. С. 114-119.– Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-formirovaniya-gotovnosti-k-samoprezentatsii-v-protssesse-prakticheskogo-obucheniya>.
6. Елькина, О.М. Самопрезентация автора текста в компьютерно опосредованной коммуникации. / О.М. Елькина // Вестник майкопского государственного технологического университета. Издательство: Майкопский государственный технологический университет – 2011.Режим доступа:<https://elibrary.ru/item.asp?id=16688655>.
7. Жуков, Ю.М. Коммуникативный тренинг. // М.: Гардарики, 2003. – 223 с. – Режим доступа: <https://s.siteapi.org/d38d8ec5012994a.ru/docs/d523d57bde340c4853bcc05d230cfb786fca3b05.pdf>.
8. Жуков, Ю.М. Эффективность делового общения / Ю. М. Жуков. - М. : Знание, 1988. - 63,[1] с.

9. Крутецкий, В.А. Психология: Учебник для учащихся пед. Училищ /В.А. Крутецкий. — М.: Просвещение, 1980. - 352 с
10. Лебедева, Н.В. Современные образовательные технологии в дополнительном профессиональном образовании специалистов социальной сферы: учебное пособие / Н.В. Лебедева. – М.: ИДПО ДТСЗН г. Москвы. - 2017. – 170 с.
11. Майерс, Дэвид Дж. Социальная психология: интенсивный курс: [перевод с английского] / Дэвид Майерс. - 4-е междунар. изд. - Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 510 с.
12. Михайлова, Е.В. Обучение самопрезентации : учебное пособие / Е. В. Михайлова ; Гос. ун-т - Высш. шк. экономики. - Москва : Изд. дом ГУ ВШЭ, 2006. - 166, [1] с.
13. Обухова, Л.Ф. Детская психология: Теория, факты, проблемы / Л. Ф. Обухова. - 3-е изд., стер. - Москва :Тривола, 1998. - 351 с
14. Ребер, А. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера: в 2-х тт: Т.1. / Пер. с англ. Чеботарева Е.Ю. — М.: Вече АСТ, 2003. — 592 с.
15. Романова, А.В. Визуальная самоподача образа «Я» и конфликтность: Учеб.-метод. пособ. к спецк. – М.: МГСУ, 2002. – 32 с.
16. Сорокина, Ю.В. Стратегия самопрезентации как элемент эффективного речевого воздействия в рамках педагогического дискурса./Ю.В. Сорокина// Вестник Челябинского государственного университета. 2014. № 6 (335). Вып. 88. С. 89–92.
17. Словарь по профориентации и психологической поддержке. Издатель ФГБОУ ВПО "МГТУ им. Н.Э. Баумана". Режим доступа: <https://vocabulary.ru/slovari/slovar-po-proforientacii-i-psihologicheskoi-podderzhke.html>.
18. Садыкова, Н.А. Самопрезентация как речевая тактика [Электронный ресурс] / Н.А. Садыкова. — Электрон.журн. — Уфа: Башкирский

государственный университет, 2012. — Режим доступа:  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=18242056>.

19. Чалдини, Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! (серия «Главный учебник»). – СПб.: прайм ЕВРОЗНАК, 2002. – 336 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### *Занятие 1. «Актуализация»*

Цель: Работа с навыками установления контакта, произведение первого благоприятного впечатления. Создание атмосферы открытости.

#### *Приветствие*

#### **Перестановка в аудитории.**

Правильно и бесшумно поставить стулья в рабочий полукруг, добиться пространственной точности и коллективной координации. Расстояния между стульями должны быть абсолютно одинаковыми.

#### Введение правил

Правила работы группы:

- 1) соблюдение времени начала занятий и длительности перерыва;
- 2) отключение телефона или перевод его в авиарежим;
- 3) доброжелательное отношение к каждому участнику группы;
- 4) право каждого выразить любые свои мысли и чувства;
- 5) уважение к каждому человеку, его мнению;
- 6) внимательное, без перебивания, выслушивание каждого участника;
- 7) искренность и честность высказываний, проявления чувств;
- 8) активное участие каждого в работе группы;
- 9) право каждого участника не отвечать на адресованные ему вопросы;
- 10) проявление взаимопомощи при выполнении групповых заданий;
- 11) конструктивная критика.

#### *Основная часть*

Давайте начнем с методики В. Ф. Ряховского (приложение «б»), чтобы понять насколько вы коммуникабельны и способны устанавливать контакт, а затем поговорим о самопрезентации и ее роли в нашей жизни.

### **Общее понятие о самопрезентации.**

Неоспоримым фактом является то, что одно из условий достижения успеха в любом деле – умение «подать себя», произвести нужное впечатление на окружающих, грамотно представить себя им. В состав этого умения входит и формирование нужного впечатления о себе. Огромную роль навыки самопрезентации играют при выступлении на публике, но для каждого из вас важно и то, как представить себя при обычном общении со сверстниками и учителями. Не просто так упражнения, направленные на развитие навыков самопрезентации, – важный компонент большинства социально-психологических тренингов.

По степени включения сознательной регуляции в процессе самопрезентации будем разделять её на «житейскую» (обычно неосознанную) и планируемую (сознательно выстраиваемую).

Нас будет интересовать планируемая, или осознанная, самопрезентация, в основе которой лежит искусственно выстроенная технология. Такая самопрезентация позволяет:

- целенаправленно строить процесс взаимодействия;
- выдавать о себе только желаемую информацию;
- акцентировать свои достоинства;
- не выпячивать собственные недостатки;
- скрывать проявление у себя негативных мыслей, переживаний;
- контролировать проявление своих ситуативных эмоций;
- производить нужное впечатление.

Все перечисленное является неотъемлемой частью выступления перед аудиторией как на концерте, конкурсе, так и на экзамене.

Необходимо уяснить, что единого образа самопрезентации не существует; нельзя научиться какому-то одному навыку или умению и успешно себя презентовать. Надо учитывать несколько моментов одновременно. Данный тренинг построен как раз таким образом, чтобы познакомить вас с основными навыками самопрезентации и их отработкой. Успешный образ самопрезентации складывается из следующих основных навыков:

- установления контакта;
- формирования первого впечатления;
- создания благоприятного впечатления;
- подстройки к партнеру (через жесты и интонацию);
- уверенного поведения и саморегуляции;
- регуляции эмоционального напряжения;
- невербального общения;
- привлечения внимания окружающих с помощью различных средств общения;
- саморефлексии.

### **Упражнение «Здравствуйте».**

Цель: развитие умения произвести первое благоприятное впечатление.

Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Попросите кого-нибудь послушать и «оценить» подтекст, который вы вкладываете в приветствие. Здравствуйте! (сухо, официально, радостно, грозно, с упреком, доброжелательно, равнодушно, гневно, с восторгом).

### **Упражнение «Просьба».**

Цель: развитие умения произвести первое благоприятное впечатление.

Задачи:

- развить навыки эффективного общения;
- развить навыки вежливых форм просьбы, отказа;
- планировать речевое поведение для достижения поставленных целей.

Ведущий напоминает, что очень многое зависит от того, как именно попросить человека о каком-то одолжении, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением.

Для просьбы вам необходимо выбрать себе партнера и попросить его о некотором одолжении (например, попросить у него на время ручку, мобильный телефон, погулять с вашей собакой). Но помните: все будет зависеть от той формы, в которой вы изложите свою просьбу. Ведь собеседники всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также не забывайте об оригинальности и находчивости. Поскольку трудно отказать в просьбе, если она исходит от друга, можно создать дружеское расположение к себе у совсем незнакомого человека. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета, ваши шансы повышаются, поскольку сам факт обращения как бы подчеркнет авторитет того, к кому вы обратились.

После работы в парах - групповое обсуждение лучшего варианта просьбы.

### **Упражнение «Мое настроение»**

Цель: получение обратной связи о настроении аудитории Участники коротко говорят о том, что они ожидают от тренинга, и об их настроении на данный момент.

### Представление программы тренинга

Ведущий: А теперь, когда мы обсудили ожидания друг друга и получили обратную связь о настроении каждого из участников, наступила моя очередь представить вам программу тренинга. Каждое занятие включает в себя следующие этапы:

1) разминочный;

2) основной - информация о развиваемых умениях и навыках; упражнения, направленные на обучение, формирование и развитие данных качеств; усвоение полученной информации, обсуждение и рефлексия;

3) заключительный - подведение итогов занятия, осмысление проделанной работы, информация о направлении дальнейшей работы. В ходе тренинга я освещу следующие вопросы:

- общее понимание самопрезентации и ее составляющих;
- умения и навыки эффективной самопрезентации;
- навыки уверенного поведения и саморегуляции;
- навыки выявления барьеров и «помощников», то есть обучение всестороннему анализу сильных и слабых сторон личности участника, направленному на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;
- навыки вступления в контакт, активного слушания и регуляции эмоционального напряжения;
- навыки невербального общения;
- знакомство с механизмами психической саморегуляции;
- овладение психотехническими приемами самопрезентации.

Результатом тренинга будет развитие навыков:

- саморегуляции психоэмоционального состояния;
- невербального общения;
- самопрезентации - эффективной подачи себя;



А теперь хотелось бы спросить, что именно вы ожидаете от тренинга, какие задачи вы хотите решить для себя в результате этого тренинга?

Сбор ожиданий участников

### **Упражнение «Продолжи фразу»**

Цель: создание атмосферы открытости, дружелюбия и доверия друг к другу

Материалы: легкий резиновый или теннисный мяч.

Ведущий начинает предложение, а заканчивает его тот участник, которому тренер бросает мяч. (- Я радуюсь, когда...- Мне хотелось бы, чтобы группа... - Я горжусь собой, если...- Я думаю, что друг - это...- Когда я участвую в тренинге, я понимаю, что...- Мне не хотелось бы чувствовать себя...- Жизнь удалась, если...- Мне трудно заставить себя...)

### **Рефлексия**

**Сбор обратной связи**

*Завершение*

## ***Занятие 2. «Кто я?»***

Цель: Снятие тревожности. Актуализация представлений о себе, своих качествах, способностях. Создание атмосферы доброжелательности и открытости. Развитие внимания.

### ***Приветствие***

### ***Основная часть***

#### **Что является исходным пунктом самопрезентации?**

Исходным пунктом самопрезентации является критерий целесообразности. Самопрезентация означает умение управлять впечатлением о себе. Необходимо, прежде всего, ответить на вопрос: «Зачем? С какой целью проводится работа по созданию впечатления?». Ответ определит цели и задачи самопрезентации. Навык самопрезентации сродни навыку актерского мастерства, и для его развития имеет смысл использовать опыт известных театральных школ. Например, весьма эффективной является «работа из образа», предложенная К.С. Станиславским. Образом может стать реальный человек, обладающий нужными вам чертами или некий собирательный образ. Вся атрибутика (одежда, аксессуары, стиль поведения, выбор темы для беседы) должна быть продиктована образом самопрезентации, но никогда – наоборот. Образ должен быть вам близок, это придаст уверенности в себе.

#### **Упражнение «Представь, что ты – книга»**

**Ведущий:** Представьте, что каждый из присутствующих – это книга.

- Какой заголовок больше всего подходит этой книге?
- Как выглядит обложка книги? Что на ней изображено?
- С чего начинается повествование? О чем повествуют первые строчки книги?

- К какому жанру относится это произведение? Комедия? Драма? Детектив? Фантастика? Репортаж с места событий? Как вы «ощущаете» себя в этом жанре?

- Как организован текст? Много ли в книге глав? Назовите некоторые из них.

- Есть ли в этой книге главы, которые вам тяжело читать?

- Есть ли страницы, которые вам хочется переписать заново?

Вычеркнуть из книги?

- Как, по-вашему, захотят ли люди прочитать эту книгу? В чьи руки вам бы хотелось передать эту книгу? Каким вы представляете себе читателя этой книги? Что, как вам кажется, может он сказать, прочитав книгу?

Расскажите (желающие) одну из глав своей жизни, которая поможет лучше понять вас.

*Вопросы для группового обсуждения.*

Что вы думаете о книгах, представленных сегодня?

Какие из книг вы поставили бы на вашу книжную полку?

Что объединяет все представленные сегодня книги?

**Рефлексия**

**Сбор обратной связи**

*Завершение*

### ***Занятие 3 «Как я могу представить себя?»***

Цель: сподвигнуть к анализу себя и предоставить выбор стратегий самопрезентации

#### ***Приветствие***

#### ***Основная часть***

Для человека является характерным демонстрировать различные социальные лица различным партнерам, чтобы представить себя наиболее выгодным образом и произвести наилучшее впечатление, а затем сформировать собственное представление о себе, рефлексировав мнение и поведение окружающих. Учёные считают, что в основе самопрезентации лежит стремление расширить и поддержать влияние в межличностных отношениях, т.е. стремление к власти. Они выделяют пять стратегий самопрезентации, каждая из которых направлена на получение определенного вида власти.

1. Стараться понравиться. Такая стратегия обязывает окружающих быть любезными, доброжелательными к субъекту, таким образом, достигается власть обаяния.

2. Самореклама, или самопродвижение человеком своей компетентности дает власть эксперта.

3. Запугивание – демонстрация силы обязывает окружающих подчиниться, таким образом, достигается власть страха.

4. Пояснение примером - демонстрация духовного превосходства, достигается власть наставника.

5. Мольба – демонстрация слабости, дает власть сострадания.

Стратегии навязывают окружающим определенный способ поведения по отношению к субъекту. Но самое главное в эффективной самопрезентации – добиться того, чтобы у объекта самопрезентации на момент расставания с субъектом возникло ощущение, что без дальнейшего сотрудничества никак не

обойтись, возникла своего рода зависимость. Чтобы владеть ситуацией общения в полной мере – субъект должен владеть широким спектром знаний, умений и навыков.

Можно сейчас узнать какие стратегии преобладают в вашей презентации с помощью опросника О.А. Пикулевой (приложение «В»).

Специфична и дистанция общения, которую необходимо соблюдать для успешного взаимодействия. Ее диапазон — от 30 см у южных народов до 80 см у северных. Нарушение дистанции может рассматриваться как вторжение в личное пространство, осложняя переговоры, а увеличение дистанции — как проявление высокомерия.

### **Упражнение «Личное пространство».**

Работа в парах. Два человека выходят к доске и становятся лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метров. Затем один начинает медленно приближаться к другому. Стоящий неподвижно должен сказать «стоп», когда почувствует, что другой вторгается в его личное пространство. Ученые установили: чем агрессивней человек, тем больше его личное пространство.

### **Упражнение «Сказочная самопрезентация»**

Обучающие объединяются в группу по 4 человека. Каждый участник выбирает себе сказочного персонажа, а группа определяет ситуации (например, уговорить человека сходить в кино). Обучающиеся должны устроить самопрезентацию от имени этого персонажа, раскрыв личностную сторону героя (его мотивы, поведение, отличительные черты). Время подготовки – 5 минут. Остальные участники из хода самопрезентации должны угадать, что же это за персонаж и справился ли со своей задачей.

*Вопросы для обсуждения после завершения:* Легко ли было выбирать должности и службы для персонажей? Легко ли было их представлять?

### **Рефлексия**

**Сбор Обратной связи**

*Завершение*

## ***Занятие 4 «Поиск внутренних ресурсов»***

Цель: поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в трудных, стрессовых ситуациях.

### ***Приветствие***

#### **Вступление**

Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности очень часто поглощают человека настолько, что он не замечает ничего вокруг себя, заикливается и живет этими чувствами. Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах.

Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Сегодня на занятии мы и поработаем с некоторыми внутренними ресурсами.

А сейчас давайте представимся...

#### **Упражнение «Я сегодня вот такой(ая)...»**

Цель: Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Инструкция: Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте, меня зовут... Сегодня я такая... (мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)». Группа отвечает: «Здравствуй. Сегодня ... такая (отображают действия участника)».

#### **Рефлексия.**

- Легко ли было изобразить свое настроение?
- Легко ли было повторить движения, мимику водящего?

- Приятно ли было, когда кто-то в точности повторял ваши движения.

### ***Основная часть***

#### **Упражнение «Установление правил»**

Цель: установка правил, которыми будет руководствоваться группа.

Инструкция. Для того, чтобы наше занятие прошло успешным, необходимо принять некоторые правила:

1. Говорить по одному.
2. Уважать мнение друг друга
3. Я – высказывание
4. Безоценочность суждений
5. Активность
6. Конфиденциальность
7. «Здесь и сейчас»

Ведущий: Ресурсы у человека бывают внутренние и внешние.

Внутренние ресурсы (личностные, физиологические особенности человека) – это наши способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер и т.д.

Внешние ресурсы (окружение, материальные ресурсы, произведения искусства) - работа, семья, друзья, обучение, творчество, здоровье, деньги, информация и т.д. Внешний и внутренний ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять связи со внешними, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы.

Внешние ресурсы мы можем контролировать только через собственное поведение.



Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это надежда, вера, душевная сила (мужество).

Внутренний ресурс отвечает на вопрос: «какой я?» и характеризуется самоутверждением: «Я могу». Чем больше у человека ответов на вопрос «Какой Я?» и позволения (присвоения) себе быть каким-либо и мочь, тем сильнее его автономия как личности, тем увереннее он стоит на ногах

### **Упражнение «Выбери свою фигуру»**

Цель: показать вариативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

Инструкция: «Выберите ту фигуру, которая наиболее схожа с вами по внешним и внутренним качествам».

### **Рефлексия.**

### **Упражнение «Поиск ресурса. Список моих ресурсов»**

Цель: создание позитивного образа «Я», активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы, напишите все свои сильные стороны – то, что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни»

- Напишите, что у Вас получается лучше всего. В любых сферах.
- Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?
- Напишите, в чем у Вас есть хороший опыт, образование и навыки.
- В чем Вы могли бы теоретически стать номер один в мире?

- Проанализируйте и выпишите, топ 6 пунктов, что Вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем Вы сильны по-настоящему.
- Составить список из 6 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают вас в ресурсное состояние.
- Вспомните событие из вашей жизни, которое негативно повлияло на вас. Для начала возьмите событие из не очень далекого прошлого. Найдите в нем позитивные интерпретации.

### **Рефлексия.**

Ведущий: Одним из важных личностных ресурсов является творческое мышление. Для проявления этого ресурса я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

### **Упражнение «Визуализация «Место покоя»**

Цель: формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к себе.

Инструкция: Сядьте удобно, закройте глаза. Пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, сконцентрируется на себе, своих ощущениях, создавайте внутренние образы. Почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 минута) ...

А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива (пауза). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там, в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа - язычка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т. д.

Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами (пауза 20 сек.)

Запомните это ощущение. Что бы ни происходило, внутри вас живет спокойствие. Вы можете черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами...

Откройте глаза, запомнив свой образ. К нему можно обращаться тогда, когда нужно».

### **Рефлексия.**

- Что удалось? Почему не удалось?
- Какие чувства, ощущения вызвало это упражнение?
- Какой образ представили?

### **Рефлексия**

### **Сбор обратной связи.**

### ***Завершение***

## ***Занятие 5 «Заключение»***

Цель: вспомнить первое впечатление о себе и об участниках группы, выявление личностного результата

### ***Приветствие***

### ***Основная часть***

#### **Упражнение «Вспомнить первое впечатление»**

Процедура проведения: участникам предлагается вспомнить тот момент, когда они впервые увидели своего соседа слева, вспомнить первое впечатление, которое возникло в момент первого контакта. Затем участники высказывают свои первые впечатления.

Вопросы для обсуждения после завершения: изменилось ли первое впечатление в ходе тренинга? Если изменилось, то как?

### **Рефлексия.**

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас за это время?

### **Обсуждение итогов**

### ***Завершение***

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Опросник «Шкала тактик самопрезентации» О.А. Пикулевой (дополненный опросник С. Ли, Б. Квигли)

Инструкция: Ниже приводятся утверждения, связанные с тем, как Вы себя воспринимаете. Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию и постарайтесь дать как можно более точные и искренние ответы на все утверждения.

Помните, не существует верных и неверных ответов. Отвечая на вопросы, пожалуйста, обведите в кружок на приведенной шкале ту цифру, которая в большей степени соответствует вашему поведению.

*Очень редко-123456789-Очень часто*

Таблица №1 – Опросник «шкала тактик самопрезентации»

1.	Я веду себя так, что другие боятся меня	123456789
2.	Я использую свою силу для того, чтобы оказывать влияние на людей, когда мне это необходимо	123456789
3.	Если я обижаю кого-то, я извиняюсь и обещаю больше этого не делать	123456789
4.	Я даю объяснения до того, как делаю то, что может не понравиться окружающим	123456789
5.	Я оправдываю свои поступки, чтобы уменьшить отрицательные реакции со стороны окружающих	123456789
6.	Я рассказываю людям о своем успехе в тех делах, которые другие находят трудными	123456789
7.	Я использую свои слабости, чтобы добиться расположения от окружающих	123456789
8.	Я прошу других помочь мне.	123456789

Продолжение таблицы №1

9.	Я выражаю то же самое мнение, что и другие, для того чтобы они хорошо относились ко мне	123456789
10.	Когда мне кажется, что я потерплю неудачу, я заблаговременно оправдываюсь	123456789
11.	Я использую лесть, чтобы располагать к себе окружающих	123456789
12.	Я болеваю под грузом ответственности «делать все хорошо»	123456789
13.	Я прошу прощения, если сделал что-то не так	123456789
14.	Я навожу других на мысль о том, что не могу что-то сделать, для того чтобы получить помощь	123456789
15.	Я стараюсь служить образцом того, как должен вести себя человек	123456789
16.	После дурного поступка я стараюсь, чтобы окружающие поняли, что, если бы они были на моем месте, им пришлось бы поступить точно также	123456789
17.	Я стараюсь заручиться поддержкой окружающих перед тем, как делать что-то, что может быть негативно воспринято	123456789
18.	Я стараюсь загладить любую обиду, которую я причинил другим	123456789
19.	Рассказывая другим о тех вещах, владельцем которых я являюсь, я также упоминаю об их стоимости	123456789
20.	Я обращаю внимание на некорректные положения, заявления оппозиционных политических партий	123456789
21.	Я стараюсь вызвать желание подражать мне, являясь для окружающих положительным примером	123456789
22.	Когда я рассказываю кому-то о прошлых событиях, я претендую на больший вклад в выполнении хороших дел, чем это было на самом деле	123456789
23.	Я рассказываю людям о своих достоинствах	123456789
24.	Я стараюсь быть примером для подражания	123456789
25.	Я заранее извиняюсь за действия, которые могут не понравиться другим	123456789
26.	Я стараюсь убедить других вести себя так же положительно как я	123456789
27.	Я подавляю других для того, чтобы самому выглядеть лучше	123456789
28.	Я делаю одолжения для людей, чтобы расположить их к себе	123456789

Продолжение таблицы №1

29.	Я признаю ответственность за плохой поступок, когда моя вина очевидна	123456789
30.	Я преувеличиваю значимость моих достижений	123456789
31.	Я нерешителен и надеюсь, что другие возьмут на себя ответственность за общее дело	123456789
32.	Я угрожаю другим, когда полагаю, что это поможет мне получить от них то, что я хочу	123456789
33.	Я высказываю мнения, которые понравятся окружающим	123456789
34.	Я критически высказываюсь о непопулярных группах	123456789
35.	Я стараюсь убедить других в том, что не отвечаю за неудачу	123456789
36.	Когда дела не ладятся, я объясняю, что в этом нет моей вины	123456789
37.	Я веду себя в соответствии с представлением о том, как другим следует себя вести	123456789
38.	Я рассказываю другим о своих положительных качествах	123456789
39.	Когда меня упрекают в чем-то, я извиняюсь	123456789
40.	Я обращаю внимание на добрые дела, которые делаю, так как их могут не заметить другие люди	123456789
41.	Я поправляю людей, которые недооценивают ценность подаренных мною подарков	123456789
42.	Слабое здоровье - причина моих посредственных оценок в школе	123456789
43.	Я помогаю другим, зная, что они помогут мне	123456789
44.	Я выдвигаю одобряемые другими причины для того, чтобы оправдать такое поведение, которое может не понравиться окружающим	123456789
45.	Когда мое поведение кажется окружающим неправильным, я привожу веские причины для его оправдания	123456789
46.	Когда я выполняю работу с кем-то, я стараюсь, чтобы мой вклад казался более значительным (чем это есть на самом деле)	123456789
47.	Я преувеличиваю негативные качества тех людей, которые конкурируют со мной	123456789
48.	Я придумываю извинения за плохое поведение	123456789

Окончание таблицы №1

49.	Я придумываю причины для оправдания за возможную неудачу	123456789
50.	Я выражаю раскаяние, когда делаю что-то неправильно	123456789
51.	Я запугиваю других	123456789
52.	Когда я нуждаюсь в чем-то, я стараюсь хорошо выглядеть	123456789
53.	Я недостаточно хорошо подготавливаюсь к экзаменам, потому что слишком вовлечен в общественную работу	123456789
54.	Я говорю другим, что они сильнее и компетентнее меня, для того чтобы они сделали что-то для меня	123456789
55.	Я претендую на доверие при выполнении дел, которых я прежде не делал	123456789
56.	Я отрицательно высказываюсь по поводу людей, принадлежащих к конкурирующим группировкам	123456789
57.	Я препятствую собственному успеху	123456789
58.	Тревога мешает моим действиям	123456789
59.	Я поступаю таким образом, чтобы вызвать страх у других, с целью побудить их делать то, что мне нужно	123456789
60.	Когда я успешно справляюсь с заданием, я подчеркиваю его значимость	123456789
61.	Я выдвигаю весомые обоснования своего поведения, независимо от того, насколько плохим оно может показаться окружающим	123456789
62.	Чтобы избежать упреков, я стремлюсь уверить окружающих в том, что не собирался причинить им какой-то вред	123456789
63.	Я говорю людям комплименты, чтобы расположить их к себе	123456789
64.	Совершив плохой поступок, я пытаюсь объяснить окружающим, что они на моем месте сделали бы то же самое	123456789

**Ключ.** Подсчет баллов производится по девятибалльной шкале (от 1 – «редко проявляется в поведении» до 9 – «очень часто проявляется в поведении»).

Все вопросы распределяются на двенадцать групп тактик самопрезентации: с 1 по 5 – тактики защитного типа, с 6 по 12 – тактики ассертивного типа самопрезентации. Каждая тактика самопрезентации



включает в себя определенные номера и количество вопросов (тактика 6 – «желание понравиться» вкл. 8 вопросов, остальные – по 5).

1. Оправдание с отрицанием ответственности – 35, 36, 39, 48, 62.
2. Оправдание с принятием ответственности – 05, 44, 45, 61, 64.
3. Отречение – 04, 10, 17, 25, 49.
4. Препятствование самому себе – 12, 42, 53, 57, 58.
5. Извинение – 03, 13, 18, 29, 50.
6. Желание/старание понравиться – 09, 11, 28, 33, 38, 43, 52, 63.
7. Запугивание – 01, 02, 32, 51, 59.
8. Просьба/мольба – 07, 08, 14, 41, 54.
9. Приписывание себе достижений – 22, 23, 40, 46, 55.
10. Преувеличение своих достижений – 06, 19, 30, 41, 60.
11. Негативная оценка других – 20, 27, 34, 47, 56.
12. Пример для подражания – 15, 21, 24, 26, 37.

### **Стратегии самопрезентации:**

#### *I. Уклонение.*

№ 1 - "Оправдание с отрицанием ответственности";

№ 3 - "Отречение";

№ 4 - "Препятствование самому себе".

#### *II. Аттрактивное поведение.*

№ 6 - "Желание понравиться";

№ 5 - "Извинение";

№ 12 - "Пример для подражания".

#### *III. Самовозвышение.*

№ 9 - "Сообщение о своих достижениях";

№ 10 - "Преувеличение своих достижений";

№ 2 - "Оправдание с принятием ответственности".

*IV. Самопринижение.*

№ 8 - "Просьба/мольба".

*V. Силовое влияние.*

№ 7 - "Запугивание";

№ 11 - "Негативная оценка других".

***Выраженность стратегии в процентах***

0% - 20% низкий тестовый показатель;

21% - 40% пониженный тестовый показатель;

41% - 60% средний тестовый показатель;

61% - 80% повышенный тестовый показатель;

81% - 100% высокий тестовый показатель.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### *Методика В. Ф. Ряховского*

*Цель:* данная методика предназначена для выявления уровня коммуникабельности (общительности), способности устанавливать контакт, в том числе и с незнакомыми людьми. Предназначена для диагностики испытуемых не младше 15 лет.

*Инструкция:* вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро и однозначно: «да», «нет», «иногда».

#### *Текст методики:*

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо собрании, совещании или тому подобном мероприятии?
3. Вы не откладываете визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обращается к вам с просьбой (показать дорогу, сказать время)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане или кафе вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Так ли это?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

**Обработка результатов:** за ответы «да» поставьте 2 очка, за «иногда» — 1 очко, за «нет» — 0 очков. Полученные очки суммируйте и по классификатору определите, к какой категории людей вы относитесь.

30—32 очка — вы явно некоммуникабельны, вам и вашим близким от этого нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25—29 очков — вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает вас в панику, то надолго выведет из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой.

19—24 очка — вы в известной степени общительны, в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Но эти недостатки исправимы.

14—18 очков — у вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9—13 очков — вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что может вызвать раздражение у окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Иногда не хватает усидчивости и терпения.

4—8 очков — вы, должно быть, всегда в курсе всех дел, любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями.

3 очка и менее — ваша коммуникабельность носит болезненный характер, вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважение к другим людям, к их мнению.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Лист экспертной оценки

Уважаемый эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленного на развитие навыков самопрезентации.

ФИО эксперта:

Должность:

Место работы:

#### 1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся			
2	Актуальность для представленного возраста (15-16 лет)			
3	Интерактивность (возможность обучающегося влиять на процесс)			
4	Информативность (насыщенность информацией)			
5	Применимость на практике			
6	Возможность организации занятий дистанционно			

Рисунок №1 – Экспертный лист

2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самопрезентации

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области			
2	Содержит задания направленные на развитие стрессоустойчивости			
3	Содержит задания направленные на осознание собственных сильных сторон			
4	Содержит задания направленные на освоение стратегий самопрезентации			
5	Содержит задания направленные на развитие речевого аппарата			

Просим Вас дать рекомендации для того, чтобы улучшить комплекс занятий.

Рекомендации:

Эксперт \_\_\_\_\_ /

подпись

ФИО

Рисунок №2– Окончание экспертного листа

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

### Лист экспертной оценки

Уважаемый эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленного на развитие навыков самопрезентации.

ФИО эксперта: Бекузарова Наталья Владимировна

Должность: доцент кафедры ИТОиНО ИППС СФУ

Место работы: СФУ

#### 1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся	2		
2	Актуальность для представленного возраста		1 (возраст не указан)	
3	Интерактивность (возможность обучающегося влиять на процесс)	2		
4	Информативность (насыщенность информацией)	2		
5	Применимость на практике	2		
6	Возможность организации занятий дистанционно	2		

Рисунок №3 – Экспертный лист Бекузаровой Н.В



2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самопрезентации

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области		1 (область не представлена)	
2	Содержит задания направленные на развитие стрессоустойчивости	2		
3	Содержит задания направленные на осознание собственных сильных сторон	2		
4	Содержит задания направленные на освоение стратегий самопрезентации	2		
5	Содержит задания направленные на развитие речевого аппарата	2		

Просим Вас дать рекомендации для того, чтобы улучшить комплекс занятий.

Рекомендации:

Эксперт  / Бекузарова Н.В.

полный

ФИО

Рисунок №4– Окончание экспертного листа Бекузаровой Н.В.

**Лист экспертной оценки**

Уважаемый эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленного на развитие навыков самопрезентации.

ФИО эксперта: *Достовалова Елена Викторовна*

Должность: *доцент*

Место работы: *СФУ, Институт педагогики, психологии и социологии*

**1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения**

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся	2		
2	Актуальность для представленного возраста	2		
3	Интерактивность (возможность обучающегося влиять на процесс)	2	1	
4	Информативность (насыщенность информацией)	2		
5	Применимость на практике	2		
6	Возможность организации занятий дистанционно			0

**2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самопрезентации**

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области	2		
2	Содержит задания, направленные на развитие стрессоустойчивости		1	
3	Содержит задания, направленные на осознание собственных сильных сторон	2		
4	Содержит задания, направленные на освоение стратегий самопрезентации	2		
5	Содержит задания, направленные на развитие речевого аппарата		1	

Рекомендации: *1) необходимо поработать с целеполаганием и формулировкой целей к каждому занятию; разработать комплекс занятий нужной длины аннотации.*

Эксперт  / Достовалова Е.В. /  
оценка

Рисунок №5 – Экспертный лист Достоваловой Е.В.

**Лист экспертной оценки**

Уважаемый эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленного на развитие навыков самопрезентации.  
 ФИО эксперта: Ермолович Е.В.

Должность: канд. пед. наук. доцент

Место работы: ИППС кафедры ИТОиНО

**1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения**

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся	2		
2	Актуальность для представленного возраста (15-16 лет)		1	
3	Интерактивность (возможность обучающегося влиять на процесс)		1	
4	Информативность (насыщенность информацией)	2		
5	Применимость на практике	2		
6	Возможность организации занятий дистанционно		1	

**2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самопрезентации**

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы

Рисунок №6 – Экспертный лист Ермолович Е.В

		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области	2		
2	Содержит задания направленные на развитие стрессоустойчивости		1	
3	Содержит задания направленные на осознание собственных сильных сторон	2		
4	Содержит задания направленные на освоение стратегий самопрезентации	2		
5	Содержит задания направленные на развитие речевого аппарата	2		

Просим Вас дать рекомендации для того, чтобы улучшить комплекс занятий.

Рекомендации:

В оформлении комплекса следует добавить вводную информацию: название, цель и задачи комплекса, краткое описание целевой аудитории комплекса. Возможно, следует добавить занятия, нацеленные на развитие стрессоустойчивости. Повысить привлекательность примеров для подростков, использовать не сказочных персонажей, а более близкие образы. Спланировать возможные варианты обсуждения рефлексии, чтобы повысить в дальнейшем интерактивность комплекса.

Эксперт  / Ермолович Е.В.

Подпись

Ф.И.О.

### Лист экспертной оценки

Уважаемый эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленного на развитие навыков самопрезентации.

ФИО эксперта: Иманова Ольга Анатольевна

Должность: доцент кафедры ИТОиНО

Место работы: ИППС СФУ

#### 1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся	2		
2	Актуальность для представленного возраста (15-16 лет)	2		
3	Интерактивность (возможность обучающегося влиять на процесс)	2		
4	Информативность (насыщенность информацией)	2		
5	Применимость на практике	2		
6	Возможность организации занятий дистанционно	2		

2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самопрезентации

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области	2		
2	Содержит задания направленные на развитие стрессоустойчивости	2		
3	Содержит задания направленные на осознание собственных сильных сторон	2		
4	Содержит задания направленные на освоение стратегий самопрезентации	2		
5	Содержит задания направленные на развитие речевого аппарата	2		

Просим Вас дать рекомендации для того, чтобы улучшить комплекс занятий.

Рекомендации:

Эксперт  Иманова О.А. ФИО



### Лист экспертной оценки

Уважаемый эксперт, просим Вас принять участие в оценке комплекса занятий, направленного на развитие навыков самопрезентации.

ФИО эксперта: Кондратюк Татьяна Александровна

Должность: доцент

Место работы: КГПУ им. В.П. Астафьева

#### 1. Оценка комплекса занятий с методической точки зрения

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Доступность для обучающихся	2		
2	Актуальность для представленного возраста (15-16 лет)	2		
3	Интерактивность (возможность обучающегося влиять на процесс)		1	
4	Информативность (насыщенность информацией)	2		
5	Применимость на практике	2		
6	Возможность организации занятий дистанционно	2		

Рисунок №10 – Экспертный лист Кондратюк Т.А.

2. Оценка комплекса занятий с точки зрения развития навыков самопрезентации

№	Критерии оценки комплекса занятий	Баллы		
		2 балла – выражено полностью	1 балл – выражено частично	0 баллов – не выражено
1	Содержит задания, направленные на усвоение знаний в представленной области	2		
2	Содержит задания направленные на развитие стрессоустойчивости		1	
3	Содержит задания направленные на осознание собственных сильных сторон		1	
4	Содержит задания направленные на освоение стратегий самопрезентации	2		
5	Содержит задания направленные на развитие речевого аппарата	2		

Просим Вас дать рекомендации для того, чтобы улучшить комплекс занятий.

Рекомендации:

Эксперт Мухом / Т.А. Кондратьев  
профессор ФНПО

Рисунок №11–Окончание экспертного листа Кондратьев Т.А



Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра информационных технологий обучения  
и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
О.Г. Смолянинова  
подпись  
«19» июня 2020 г.



**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.01 Педагогическое образование  
44.03.01.01 Профиль «тьютор»

**Комплекс занятий, направленных на развитие навыков самопрезентации у  
подростков 15-16 лет**

Руководитель

канд. пед. наук, доцент  
доц. кафедры ИТОиНО

О.А. Иманова

Выпускник

О.С. Зозуля

Красноярск 2020