

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ г. МИНУСИНСКА

Городская научно-практическая конференция «СТАРТ В НАУКУ»

**Комплекс неполноценности в период подросткового
возраста и его влияние на социальную успешность
учащихся 8А класса МОБУ «СОШ №9»**

(исследовательская работа по психологии и социологии)

Смагулова Виктория Васильевна,

Крикунова Юлия Александровна

krikunosha25@gmail.com

тел. 89135698784, 89831698331

МОБУ «СОШ №9»

8 А класс,

Мешалкина Елена Валерьевна
учитель физики, классный руководитель
МОБУ «СОШ №9»

lenameshalkina@mail.ru

тел. 89135447677

г. Минусинск, 2017

Содержание	
Введение.....	4
Глава 1 Комплекс неполноценности и успешность.....	6
1.1 Комплекс неполноценности.....	6
1.2 Успешность.....	7
Глава 2 Исследование	9
2.1 Исследование предполагаемого наличия комплекса неполноценности и его вида..	9
2.2. Исследование уровня социальной успешности.....	11
2.3 Исследование влияния комплекса неполноценности на успешность.....	12
Заключение.....	17
Список литературы	
Приложение	

Введение

Мы учимся в 8 классе. Нам 14-15 лет. И как известно – это самый сложный переходный возраст!

Одним из следствий этого периода является появление низкой самооценки и самокритичности. Большинство подростков постепенно переходящих ко взрослой жизни имеют массу комплексов неполноценности и прогрессирование уже существующих, которые в лучшем случае могут привести к молчаливости и замкнутости, а в худшем подросток может стать одиноким и полностью разочароваться в своей жизни.

Мы обратились к информации Интернет - источников. Выявили, что данная проблема действительно актуальна. Начиная с К. Юнга и З. Фрейда, психологи пытаются понять, почему некоторые люди очень остро ощущают свою физическую и психическую неполноценность и как это влияет на их жизнь.

Американский психолог и психотерапевт У. Глассер доказывает, что школа является фактором, твердо определяющим, в каком направлении пойдет развитие личности — позитивном или, напротив, очень негативном. Он считает, что для каждого человека важно быть уверенным в уважении со стороны окружающих, в их положительной оценке, в собственной значимости. Если же у подростка есть комплекс неполноценности, то он порождает сомнения в собственных истинах, в том, кто ты есть и на что можешь опираться, следуя по жизни – все это и приводит к общей неуверенности в себе. А неуверенному человеку сложно стать успешным. [8]

А вот австрийский психолог Альфред Адлер говорил, что «Чувство неполноценности само по себе не является ненормальным. Оно – причина всех улучшений в положении человечества». [1]

Мы нашли подтверждение своим опасениям, что комплексы неполноценности оказывают негативное влияние на подростковую жизнь в статье «А.Адлер и его концепция комплекса неполноценности» Чугуновой Дарьи Владимировны: «...данный комплекс действует на протяжении всей жизни и влияет на поведение человека в обществе, на его характер. Нередко люди с данным комплексом становятся замкнутыми, либо они просто неудобно чувствуют себя в обществе...»[2]

Нас заинтересовала эта тема тем, что она действительно очень актуальна для нашего возраста. И благодаря этому исследованию мы сможем понять всю суть этой проблемы, разобраться в ней, помочь себе и своим одноклассникам.

В доказательство актуальности нашей темы мы решили провести тест, который предлагает практическая психология, на уровень закомплексованности у учеников 8-11 классов

МОБУ СОШ № 9. По результатам тестирования, закомплексованность выше среднего уровня в 8 классе у 35% учащихся, в 9 классе у 19% учащихся, в 10 классе у 27%, а в 11 классе у 11% учащихся.

Мы предполагаем, что комплексы неполноценности в подростковом возрасте влияют на социальную успешность личности в обществе.

Поэтому поставили **цель:** исследовать влияние комплексов неполноценности на социальную успешность учащихся 8А класса МОБУ СОШ №9 и определить способы борьбы с ними.

Объект исследования: учащиеся 8А класса МОБУ СОШ №9.

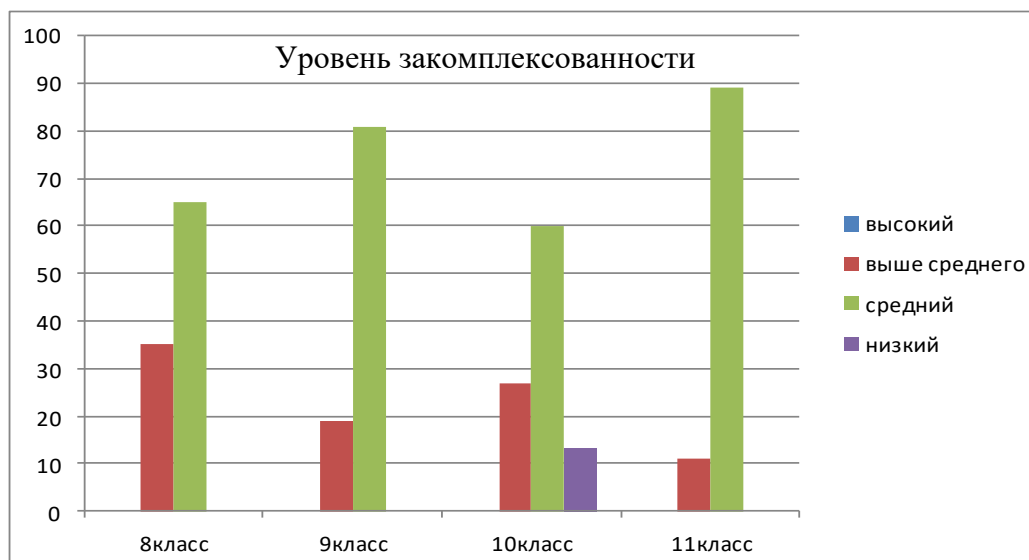
Предмет исследования: комплекс неполноценности, состояние успешности.

Мы поставили перед собой **задачи:**

1. изучить понятия «комплекс неполноценности», «социальная успешность»;
2. подобрать методики для проведения исследования уровня комплекса и социальной успешности учащихся 8А класса;
3. провести тестирование;
4. На основе полученных результатов тестирования провести исследование наличия различных комплексов у учащихся 8 А класса МОБУ СОШ № 9 и их влияние на социальную успешность;
5. Сделать вывод и подготовить выступление на классный час по теме «Влияние комплекса на успешность»

Методы, которые мы использовали для исследования: сбор и анализ информации, анкетирование, индукция и дедукция, метод объективного наблюдения, метод самонаблюдения.

Диаграмма 1. Уровень закомплексованности у учащихся 8-11 классов МОБУ «СОШ №9»



Глава 1. Комплекс неполноценности и успешность

1.1. Комплекс неполноценности

Понятие "комплекс неполноценности" появилось в психологическом словаре благодаря известному психоаналитику А. Адлеру. Сам Адлер с детства отличался чрезвычайной болезненностью, во многих сферах жизнедеятельности считал себя неуспешным и страдал, сравнивая себя с окружающими, так как сравнение это было не в его пользу. Став взрослым, и занявшись психоанализом, Адлер создал теорию о комплексе неполноценности. Он считал это явление, при грамотном к нему отношении, крайне полезным для любого человека, поскольку любая неполноценность заставляет нас, ее преодолевать, компенсировать каким-либо образом, тем самым стимулируя нас к собственному развитию. [1]

Определение «Комплекса неполноценности» из глоссария к книге Ларри Хьелла и Даниэля Зиглера «Теории личности»:

Комплекс неполноценности - глубокое всепроникающее чувство собственной неполноценности по сравнению с другими людьми. Часто сопровождается дефектными, ошибочными установками и поведением. [3]

Из психологического словаря под ред, И.М. Кондакова мы определили, что от лат. complexus - связь, сочетание - ведущий к неврологическим отклонениям психопатологический синдром, который заключается в стойкой уверенности человека в собственной неполноценности, несостоятельности, обусловленной действительными или мнимыми физическими или психическими недостатками, и складывающейся в силу его переживаний по поводу тех или иных дефектов в психофизическом развитии. [4]

Ознакомившись с материалами из психологии, мы узнали, что Комплексы делятся на:

1. физические (физиологические) – касаются физических особенностей человека, его тела в целом или различных органов (фигуры, кожи, весовых характеристик);
2. психологические (психические, ментальные) – касаются душевной и умственной сфер, настроев и предубеждений. [1]

Эти разновидности комплекса делятся на множество других. Мы обратили внимание на комплексы, которые актуальны для подростков.

1. Комплекс внешности - как правило, множество недостатков. Большой нос, оттопыренные уши, прыщи. Он непременно будет слишком высокий или низкий, худой или толстый. А если к этому добавляются очки, брекеты, крупное родимое пятно или, например, дефект речи, то жизнь может показаться не сложившейся и ненужной. Развитию этого комплекса успешно помогают насмешки сверстников, «подозрительные взгляды» окружающих и разрекламированные топ-фигуры на страницах журналов и экранах телевизоров.

2. Комплекс финансов - этот вид комплекса неполноценности, основывается на сравнение достатка своих родителей с родителями других детей. У кого круче телефон, кто где отдыхает, какой марки одежда и какая мебель и техника в доме. Подросток, родители которого не в состоянии угнаться за «прогрессом», начинает чувствовать себя ущемленным, обиженным, несостоявшимся. Заниженная самооценка проявляется жалостью к себе и агрессией к родителям. Может этот комплекс проявиться и агрессией к более обеспеченным сверстникам.

3. Комплекс «отличника»- Как правило, комплекс «отличника» формируется у подростка, к которому предъявляются завышенные требования со стороны родителей и педагогов. Поначалу ребенок стремится соответствовать ожиданиям. Когда он чувствует, что это не удастся, развивается протест. Подросток становится неуправляем, агрессивен. И пытается самоутвердиться в глазах других более доступными способами. Именно следствием этого комплекса становятся раннее начало половой жизни, курение, пробы алкоголя и наркотиков, побеги из дома. «Раз я не могу быть таким, каким меня хотят видеть, то не буду и пытаться», - вот мысли подростка, загнанного в угол высокими требованиями и чрезмерной ответственностью.[5]

1.2 Успешность

Основателем понятия "успешность" был Дейл Карнеги.

Дейл Бреккенридж Карнеги (англ. Dale Breckenridge Carnegie, до 1922 года — Carnagey; 24 ноября 1888 — 1 ноября 1955) — американский педагог, лектор, писатель, оратор-мотиватор. Стоял у истоков создания теории общения, переведя научные разработки психологов того времени в практическую область, разработав собственную концепцию бесконфликтного общения. Основал курсы по самосовершенствованию, навыкам эффективного общения, выступления и другие. [6]

Термин «Успешность» является производной понятия «Успех».

Понятие «успех» трактуется как удача в достижении чего-либо, как общественное признание и как хорошие результаты в работе, учебе и других видах общественно-полезной деятельности.[7]

Об успешности человека говорят, когда признают его успех.

Поэтому успешность - это социальное качество и один из социальных параметров личности, своеобразный индикатор социального статуса человека. [5]

Воспользовавшись Интернет-ресурсами, мы нашли множество определений слова «успешность» и вот некоторые из них.

Успешность – это достижение поставленных целей в задуманном деле, признание удачи со стороны окружающих, общественное одобрение чего-либо, чьих-либо достижений.

По словам Е.В. Коротаевой (российский педагог, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогики и психологии детства ФГБОУ ВПО): «Если успех — это эмоциональное переживание, то успешность — это качественная характеристика деятельности конкретного ребенка».

Социальная успешность является состоянием человека, пишет А. Збужки (кандидата педагогических наук). По его мнению, это, с одной стороны, психическое состояние человека, которое характеризуется личным удовлетворением своего положения в социальном окружении. Но он же говорит, что социальная успешность — это и результат интеграции человека в социальную среду. [8]

С.И. Ожегов определил, что понятие «успешный», означает заключающий в себе успех, удачный», а понятие «успех» - «удача в достижении чего-нибудь». «Удача», в свою очередь, трактуется автором как «нужный, желательный исход дела». [10]

В трактовке социальной успешности подростка можно выделить два аспекта:

- объективный, в рамках которого успех рассматривается как высокая результативность в достижении намеченных целей и задач; эта удача отмечена значимыми для ребенка людьми, к которым могут принадлежать представители различных возрастных групп;
- субъективный, основанный на ощущении положительных эмоций.

Именно на этом основании выделены компоненты социальной успешности:

- социальная активность: стремление к общению, установление контактов с незнакомыми людьми;
 - социальная адаптированность (признание обществом: взрослыми, сверстниками);
- и компоненты, свидетельствующие о субъективности социальной успешности:
- адекватная самооценка;
 - высокая степень самоуважения;
 - уверенность в себе;
 - мотивированность к достижению успеха.[8]

Глава 2. Исследование

2.1 Исследование предполагаемого наличия комплекса неполноценности и его вида

Исходя из симптомов комплекса неполноценности, выделяемых психологами, мы составили анкету для определения наличия предполагаемых комплексов в нашем классе.

Мы опирались на следующие симптомы комплексов:

- прикрывание рта рукой при разговоре;
- одежда скрывает фигуру;
- волосы, нависают и закрывают лицо;
- отведение взгляда при разговоре;
- замкнутость, молчаливость, депрессивное состояние;
- неловкость в разговоре с малознакомыми сверстниками, с одноклассниками, со взрослыми людьми;
- игнорирование участие в общественных мероприятиях, в которых требуется публичное выступление;
- постоянное сравнение своей внешности с внешностью сверстников;
- беспокойство о том, что сверстники имеют лучшее финансовое положение (дорогие телефоны, одежда и тд).

Анкета состояла из двух этапов: самооценка и оценка одноклассников. (Приложение №1)

Проанализировав результаты анкеты, мы сделали вывод, что оценка своих комплексов неполноценности и внешнее мнение о наших комплексах в основном отличается.

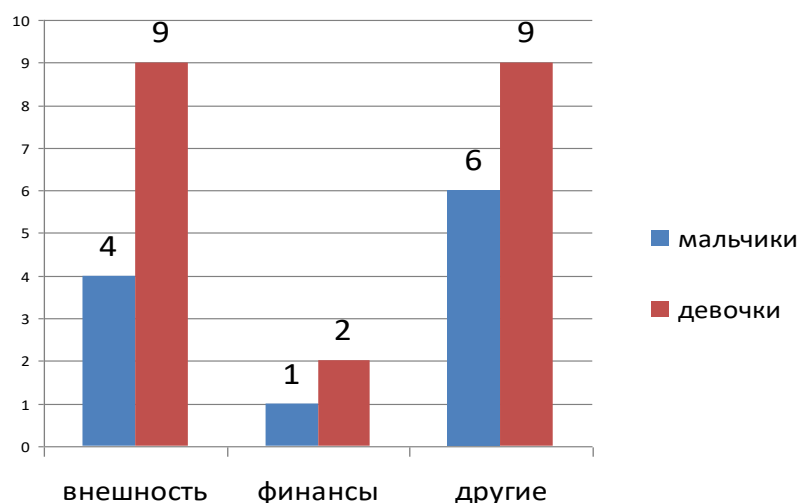
У 12 учащихся уровень закомплексованности по собственному мнению выше, чем внешнее мнение.

5 одноклассников не считают, что обладают симптомами комплекса неполноценности. Что не скажешь о внешнем мнении.

И только у троих учащихся внешнее мнение совпадает с собственным.

Так же из анкеты видно, что комплекс финансов не выделяется у учащихся нашего класса. Комплекс внешности выделяется у большинства.

Диаграмма 2. Наличие предполагаемого вида комплекса неполноценности у учащихся 8А класса МОБУ «СОШ №9»



13 учеников отмечают у себя симптомы комплекса внешности

11 учеников выделяют, что ощущают неловкость в разговоре со сверстниками

6 человек отмечают, что часто грустят и часто ощущают депрессивное состояние

Мы сравнили симптомы комплекса неполноценности и компоненты социальной успешности. Сравнительная характеристика представлена в Таблице 1.

Таблица 1. Сравнение симптомов комплекса неполноценности с компонентами социальной успешности

симптомы комплекса неполноценности	компоненты социальной успешности
пассивное участие или не участие в мероприятиях	социальная активность признание обществом: взрослыми, сверстниками
замкнутость	стремление к общению
стеснение и боязнь каких-либо контактов с людьми	легкое установление контактов с незнакомыми людьми
низкая самооценка пониженный уровень самоуважения	адекватная самооценка высокая степень самоуважения,
нет веры в себя и свои силы	уверенность в себе
мотивация к успеху отсутствует	мотивированность к достижению успеха

Например, ученик обладающий комплексом неполноценности пассивно участвует или не участвует вообще в мероприятиях. А для достижения социальной успешности необходима социальная активность

Симптом комплекса – это замкнутость, молчаливость. А компонентом успешности является стремление к общению и легкое установление контактов с незнакомыми людьми.

Следуя данному сопоставлению можно сделать вывод, что наша гипотеза, скорее всего, верна. Комплекс неполноценности влияет на социальную успешность. Так как симптомы комплекса противоположны компонентам социальной успешности.

Мы решили проверить подтвердятся ли наша гипотеза через сравнение уровня комплекса с уровнем социальной успешности учащихся нашего класса.

2.2. Исследование уровня социальной успешности

Уровень социальной успешности мы определили по внешним показателям, которые выделены разными педагогами в книге «Становление социальной успешности подростка в воспитательной деятельности школы» под редакцией Александровой Е.А., Кожакиной С.О:

1. % успеваемости;
2. % участия в мероприятиях;
3. социальный статус в классе;

А так же при исследовании учитывали внутренний показатель социальной успешности:

4. Уверенность, целеустремленность, высокая самооценка.

Успеваемость мы определяли по среднему баллу за II четверть 8 класса. Например, средний балл 4,2 соответствует 84% от 100% успеваемости.

Процент участия в мероприятиях школьного, городского и краевого уровней мы определяли через подсчет мероприятий в которых участвовал учащийся в течении 1 полугодия 8 класса.

Мы выделили 32 мероприятия в 1 полугодии. Это мероприятия, требующие активного личного участия, или участия в команде класса, или общественные школьные мероприятия.

32 мероприятия – 100%, соответственно 1 мероприятие примерно 3%.

Социальный статус в классе мы определили, используя методы социометрии.

Социометрия – подход к измерению межличностных отношений – разработал американский психолог Якоб Морено. Сам он называл этот метод «социальный микроскоп», который нужен, чтобы увидеть внутренние эмоциональные связи в группе.

С помощью социометрии (от слов «социо» – общество и «метро» – измерять) можно определить статус в классе каждого ученика. [9]

Ребята отмечали, кого из одноклассников они бы взяли в пеший поход, а кого к себе в команду для участия в интеллектуально-творческой игре.

Количество выборов мы так же выразили в процентах.

Если выбрали все учащиеся (30 чел) это соответствует 100%. Если выбрал 1 человек, то это примерно 3%.

Уверенность, целеустремленность, высокая самооценка – эти внешние показатели мы определяли по методике английского психолога Эрика Берна. (Приложение №2)

Он утверждает, что определение реакции при ситуации победы и проигрыша.

Берн выделил концепцию жизненных сценариев — т.е. существование устойчивой системы представлений человека о своем поведении в различных ситуациях.

Берн выделяет два жизненных сценария:

- Выигрывающий – человек сам выбирает себе цели и способы их достижения; он знает, что будет делать, если проиграет, но не привык рассуждать о поражении. Этот сценарий присущ к уверенным и целеустремленным людям с высокой самооценкой.

- Проигрывающий – человек охвачен смутным предчувствием беды и вызывает беспокойство у окружающих; он не знает, что будет делать в случае поражения, он воспринимает выигрыш как подарок Судьбы, а неудачу считает характерной для своей жизни закономерностью. Этот жизненный сценарий присущ к неуверенным людям с низкой самооценкой. [11]

Ребятам необходимо было выбрать утверждения, которые для них близки.

Данные утверждения представлены Эриком Берном в своей методике:

Выигрывающему сценарию, т.е. успешности характеры выражения:

Моя победа – это ожидаемый результат!

В следующий раз я обязательно стану победителем.

У меня есть цель на будущее, и я все делаю, чтобы ее достичь.

Я знаю, что мне надо делать, чтобы стать успешным.

А люди с проигрывающим сценарием, которым очень сложно стать успешными характеры выражения:

Моя победа – это просто подарок жизни!

Я так и знал, что не выиграю. Мне всегда не везет.

Я проиграл, потому что Меня засудили.

Я не ставлю цели на будущее, живу сегодняшним днем.

Я стану успешным, если мне повезет. [11]

2.3 Исследование влияния комплекса неполноценности на успешность

По результатам выше описанного тестирования мы получили диаграмму уровня закомплексованности и уровня успешности для каждого ученика нашего класса. Приведем пример на наших результатах.

Крикунова Юлия

На диаграмме видно, что самооценка комплексов 67% выше внешней оценки 33%.

Несмотря на высокий процент комплекса, видим высокий процент успешности в классе 61%.

Диаграмма 3. Результаты исследования уровня комплекса и успешности в классе Крикуновой Юлии

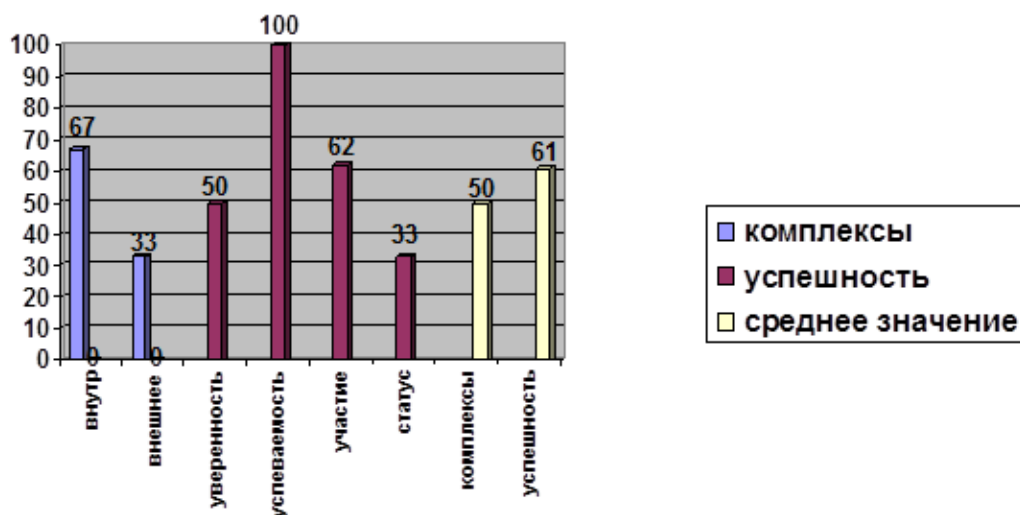
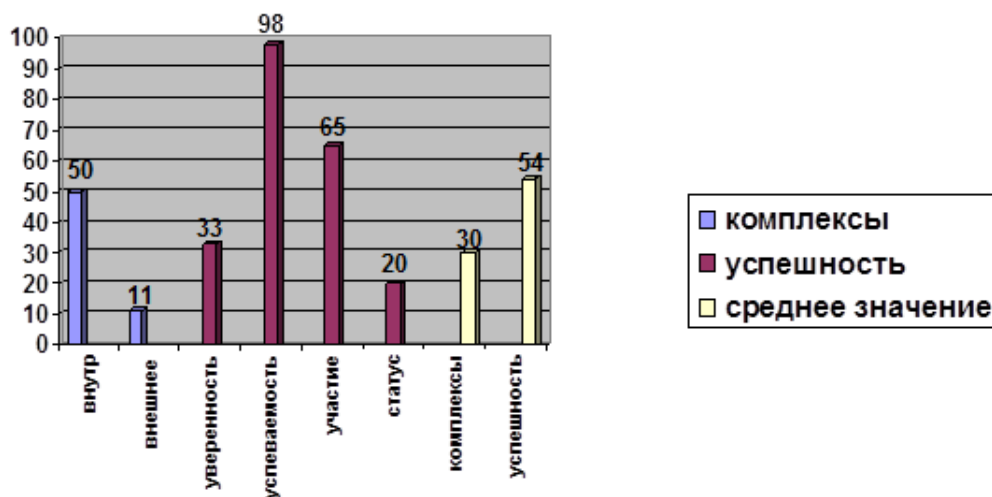


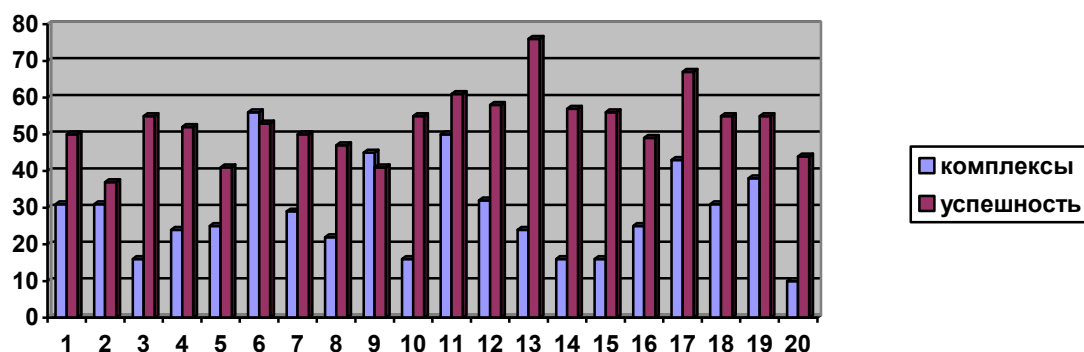
Диаграмма 4. Результаты исследования уровня комплекса и успешности в классе Смагуловой Виктории



По результатам исследования Смагуловой Виктории мы видим, что уровень внутренней самооценки комплекса 50% выше внешней оценки 11%. Несмотря на высокий уровень комплекса, наблюдаем высокий уровень успешности в классе 54%.

Мы сравнили средний процент наличия симптомов предполагаемых комплексов и средний процент внешних показателей успешности каждого ученика в классе.

Диаграмма 5. Сравнение среднего процента наличия симптомов предполагаемых комплексов и среднего процента внешних показателей успешности каждого ученика в классе



После сравнения данных показателей мы не увидели ожидаемых результатов. У некоторых одноклассников высокий процент наличия симптомов предполагаемых комплексов и высокий показатель успешности в классе. А у некоторых ребят низкий процент комплекса и наблюдается низкий уровень успешности. Нет явной зависимости между наличием комплекса и успешностью.

Получается, что наша гипотеза не подтвердилась.

Либо мы выбрали не те методики для определения влияния комплекса неполноценности на успешность ученика в классе.

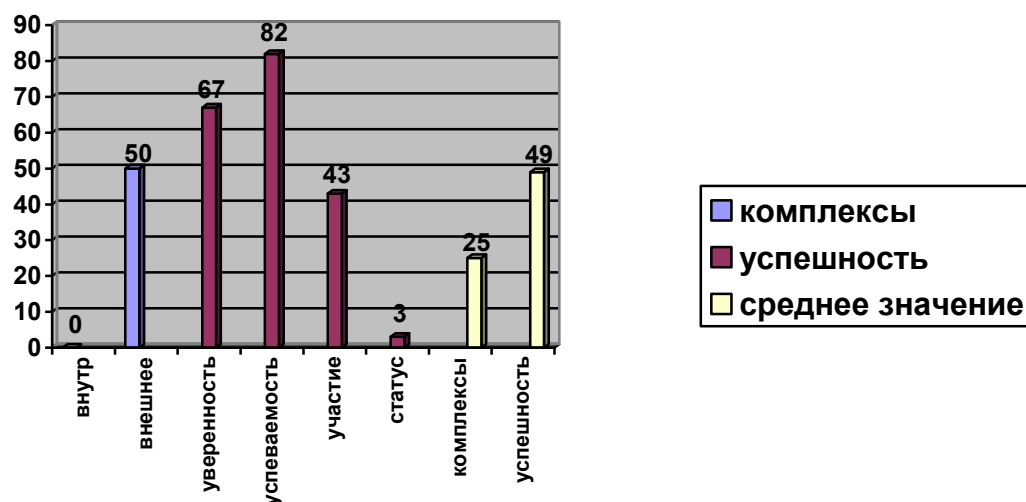
При анализе наших результатов мы определили другую закономерность.

Мы сравнили процент самооценки о наличии комплексов с процентом внешней оценки о наличии комплексов и процентом успешности в классе.

У одноклассников, у которых низкий процент социальной успешности самооценка комплексов ниже, чем внешняя оценка. Таких учащихся 5 человек.

Например, Ученик В4

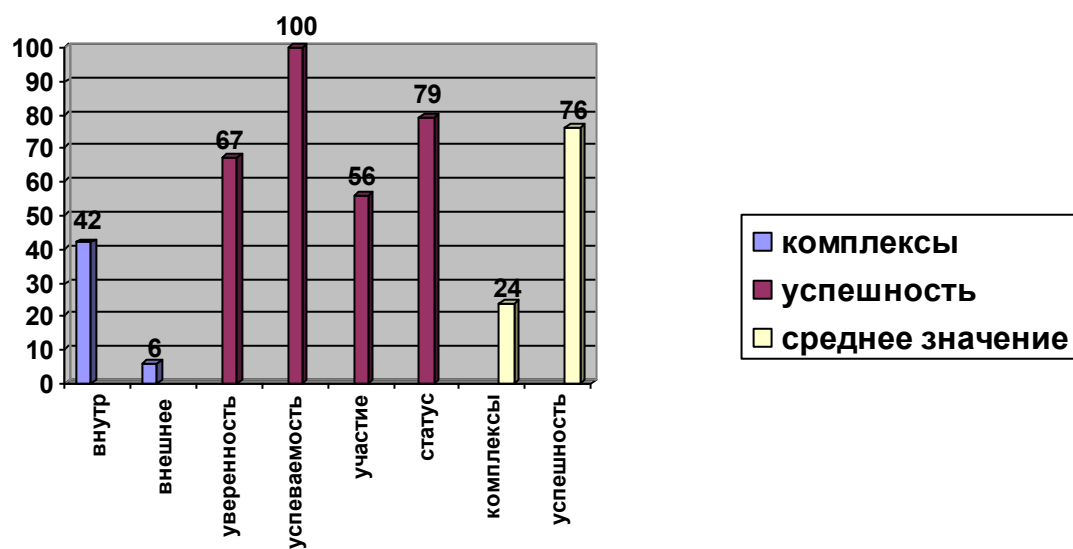
Диаграмма 6. Результаты исследования уровня комплекса и успешности в классе Ученика В4



У одноклассников, у которых высокий процент социальной успешности самооценка комплексов существенно превышает внешнюю оценку. Таких учащихся 11 человек.

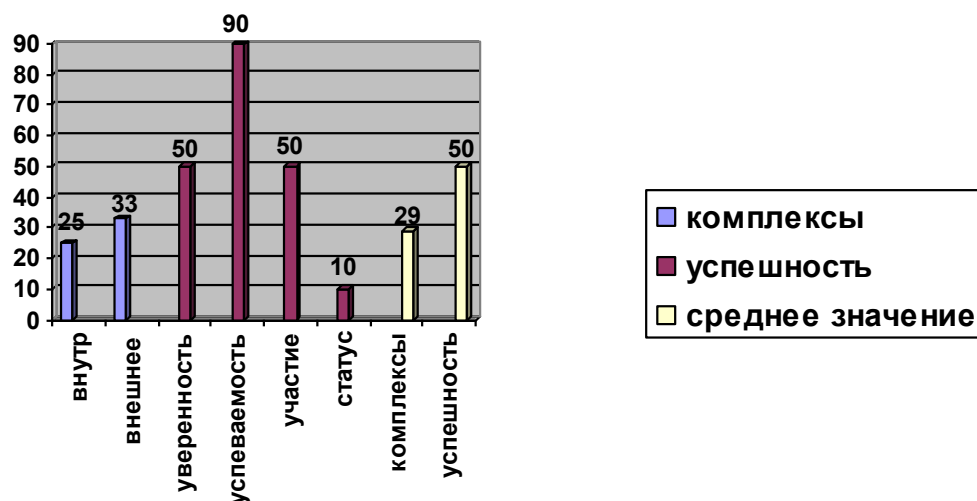
Например, Ученик А6

Диаграмма 7. Результаты исследования уровня комплекса и успешности в классе Ученика А6



У остальных одноклассников средний процент социальной успешности. Самооценка комплексов сравнима с внешней оценкой. Например, Ученик Б3.

Диаграмма 8. Результаты исследования уровня комплекса и успешности в классе Ученика БЗ



Мы вспомнили слова Альфреда Адлера: «Чувство неполноценности само по себе не является ненормальным. Оно – причина всех улучшений в положении человечества». Умеренное чувство неполноценности может подтолкнуть личность к конструктивным достижениям.

Наше исследование приводит к следующему выводу:

Ученик, который относится к себе самокритично и работает над своими предполагаемыми комплексами, то его комплексы менее заметны окружающим и не влияют на социальную успешность в классе.

Комплексы ученика, который не работает над собой, не позволяют ему стать социально успешным.

Значит можно утверждать, что наша гипотеза подтвердилась. Комплексы влияют на социальную успешность, но только в том случае, если с ними не бороться.

Заключение

Цель нашей работы - исследовать влияние комплексов неполноценности на социальную успешность учащихся 8А класса МОБУ СОШ №9 и определить способы борьбы с ними.

Для достижения цели мы выполнили следующие задачи:

1. изучили понятия «комплекс неполноценности», «социальная успешность»;
2. выбрали методики для проведения исследования уровня комплекса и социальной успешности учащихся 8А класса МОБУ «СОШ №9»;
3. провели тестирование учащихся 8А класса МОБУ «СОШ №9»;

На основе анализа полученных результатов тестирования учащихся 8 А класса МОБУ СОШ № 9 мы пришли к нескольким выводам:

1. Уровень наличия предполагаемых комплексов у подростка влияет на социальную успешность в классе, но при условии, если подросток не работает над собой, не стремится к самосовершенствованию и рефлексии.
2. Уровень наличия предполагаемых комплексов у подростка не влияет на социальную успешность в классе, при условии, если подросток работает над собой, стремится к самосовершенствованию.

Следуя рекомендациям педагогов и психологов, мы не стали каждому ученику показывать его результаты успешности и закомплексованности. Для того, чтобы не спровоцировать появление новых комплексов, например, комплекса превосходства.

Но общие результаты исследования мы представим одноклассникам в 4 четверти на классном часу по теме «Влияние комплекса на успешность», который проведем совместно с классным руководителем.

А для себя мы сделали вывод, что надо работать с собой, бороться со своими комплексами с помощью развития своих хороших качеств и умений.

Список литературы

1. Попова Ю. Вклад Альфреда Адлера. Комплекс неполноценности и его взаимосвязь с психосоматической медициной. 2016: //Журнал «ПсихоПоиск». URL: <http://psychosearch.ru/masters/adler/item/245-vklad-alfreda-adlera-v-razvitie-sovremennoj-psikhologii-kompleks-nepolnotsennosti-i-ego-vzaimosvyaz-s-psikhosomaticheskoy-meditsinoj>
2. Чупрунова Д.В. А.Адлер и его концепция комплекса неполноценности. 2010: [Электронный ресурс] //Учебные материалы. URL: <http://works.doklad.ru/view/-hcVWqRl8eo/all.html>
3. Зинглер Д. Теория личности: [Электронный ресурс] //Электронная библиотека ЛитМир. URL: <http://www.litmir.co/br/?b=131983&p=58>
4. Комплекс Эдипа: [Электронный ресурс] //Большая психологическая энциклопедия. URL: http://psychology.academic.ru/925/комплекс_Эдипа
5. Комплексы человека: [Электронный ресурс]//Психология онлайн. URL: <http://gopsy.ru/lichnost/kompleksy/kompleksy-cheloveka.html>
6. Карнеги, Дейл: [Электронный ресурс] // Википедия – свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Карнеги,_Дейл
7. Успех: [Электронный ресурс] // Википедия – свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Успех>
8. Александрова Е.А., Кожаккина С.О. Становление социальной успешности подростка в воспитательной деятельности школы. — М.: Национальный книжный центр, ИФ «Сентябрь», 2016. — 176 с.
9. Ваш ребенок – лидер или изгой?: [Электронный ресурс] //Первоклассные родители. URL: <http://1roditeli.ru/content/add-education/580/>
10. Успех и успешность: [Электронный ресурс] // Студопедия. URL: http://studopedia.ru/3_196039_uspeh-i-uspeshnost.html
11. Перминова Н.А. Трансактный анализ, как метод психотерапии: [Электронный ресурс] //Трансактный анализ для всех. URL: <http://www.transactional-analysis.ru/methods/273-ta-method>

Приложение 1

Анкета для определения наличия предполагаемых комплексов в нашем классе.

1.Отметь галочкой манеры поведения, которые относятся к тебе:

- прикрывание рта рукой при разговоре или во время смеха;
- Твоя одежда скрывает твою фигуру;
- волосы, нависают и закрывают лицо, чтобы скрыть его недостатки;
- отведение взгляда при разговоре;
- замкнутость, предпочитаешь не делиться своими эмоциями, не общаться со сверстниками,
- молчаливость, больше слушаешь, а свое мнение не высказываешь;
- депрессивное состояние, часто грустишь;
- неловкость в разговоре с малознакомыми сверстниками, с одноклассниками, со взрослыми людьми;
- игнорирование участие в общественных мероприятиях, в которых требуется публичное выступление
- постоянно сравниваешь свою внешность с внешностью сверстников;
- вы постоянно недовольны своей внешностью (телосложение, фигура, кожа, лицо, вес)
- вас беспокоит то, что ваше сверстники имеют лучшие финансовые возможности (дорогие телефоны, одежда и тд)

1.Напиши фамилии одноклассников у которых похожие манеры поведения:

А) прикрывание рта рукой при разговоре или во время смеха:

Б) одежда скрывает фигуру:

В) волосы, нависают и закрывают лицо, чтобы скрыть его недостатки:

Г) отведение взгляда при разговоре:

Д) замкнутость, не делятся своими эмоциями, не общаются с одноклассниками:

Е) молчаливость, больше слушают, а свое мнение не высказывают:

Ж) депрессивное состояние, часто грустят:

И) игнорируют участие в общественных мероприятиях, в которых требуется публичное выступление:

К) подражают своим сверстникам в манере поведения, манере одеваться

Приложение №2

Анкета на определения внутреннего показателя социальной успешности

Представьте, что ваша школа участвует в конкурсе. Каждому ученику вашего класса (и вам, в том числе) надо представить выступление о своем любимом занятии (танцах, приготовлении пищи, просмотр фильма, чтение, ухаживание за животными, вязание, спорт и т.д.). Три победителя из каждого класса получают в подарок – ноутбук!

1. Вы в конкурсе победили! Поздравляем! Выберите два утверждения, которые для вас естественны

- а) моя победа – это просто подарок жизни!
- б) Моя победа – это ожидаемый результат!
- в) я победил, и по-другому быть не могло!
- г) я победил, и это неожиданность для меня!

2. Вы не победили. Выберите два утверждения, которые для вас естественны

- а) Я так и знал, что не выиграю. Мне всегда не везет
- б) Меня засудили
- в) Я проиграл случайно
- г) В следующий раз я обязательно стану победителем

Выберите утверждения, которые близки к вашим рассуждениям

1. У меня есть цель на будущее, и я все делаю, чтобы ее достичь

2. Я не ставлю цели на будущее, живу сегодняшним днем

Выберите утверждения, которые близки к вашим рассуждениям

1. Я знаю, что мне надо делать, чтобы стать успешным

2. Я стану успешным, если мне повезет

3. Я стану успешным, если мне не будут мешать