



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование адекватной самооценки  
студентов энергетического колледжа**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 – Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология управления образовательной средой»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем	Выполнила:
заимствований:	Студентка группы ОФ/210-172-2-1
<u>78,6</u> % авторского текста	Антонова Анастасия Игоревна
Работа <u>рекомендуется</u> к защите	Научный руководитель:
рекомендована / не рекомендована	к.п.н., доцент, доцент кафедры
« <u>10</u> » <u>06</u> 20 <u>22</u> г.	ТиПП
зав. кафедрой ТиПП	Капитанец Елена Германовна
<u>О.А. Кондратьева</u> Кондратьева О.А.	

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА .....	8
1.1 Феномен самооценки в психолого–педагогической литературе .....	8
1.2 Особенности самооценки студентов колледжа.....	16
1.3 Модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа .....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА .....	31
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	31
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования.....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА .....	46
3.1 Программа формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа .....	46
3.2 Анализ результатов опытно– экспериментального исследования.....	55
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику... .....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	79

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.Методики исследования уровня развития самооценки студентов колледжа .....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.Результаты исследования самооценки студентов колледжа.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа .....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.Результаты опытно–экспериментального исследования формирования самооценки студентов энергетического колледжа после реализации программы .....	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	122

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В XXI веке процессы оптимизации и глобализации стали активно влиять на человека, прежде всего, на его умение адекватно оценивать себя, свои возможности, перспективы. Особенно сильно это влияние отражается на периоде юности. Как показывают результаты исследований О.А. Белоборыкиной, Л.В. Бороздиной, А.Н. Прониной, более «половины юношей отличаются неумением адекватно оценивать свои действия и поступки, воспринимать критику своей адрес, также у многих преобладает повышенное беспокойство, раздражительность, нежелание устанавливать и поддерживать контакты с окружающими людьми (как сверстниками, так и взрослыми)». Вместе с тем, хотелось бы отметить, что целенаправленной работы психологических служб в образовательных организациях среднего профессионального образования, (далее СПО) по формированию адекватной самооценки студентов не ставится как первоочередная задача.

При этом, в страницах истории педагогики и психологии годами накапливался опыт, анализ самооценки теоретическое осмысление которого поможет решить намеченную нами проблему.

Разработанность проблемы исследования:

– с психологической точки зрения проблеме изучения и развития самооценки посвящены исследования ученых: Л.И. Божович; У. Джеймса; Дж. Мида; Ч. Кули; К. Роджерса; и других. В их исследованиях анализируется становление самооценки, психологические особенности, изучаются факторы, влияющие на ее уровень;

– с педагогической точки зрения проблему изучения и формирования самооценки раскрывают в своих трудах А.В. Захарова, А.И. Липкина, Ю.Н. Кулюткин и др.

Однако вопрос формирования адекватной самооценки в современных условиях изучен фрагментарно, таким образом, возникает противоречие:

– между необходимостью развития адекватной самооценки студентов колледжа как основы их успешного саморазвития и самоопределения и недостаточной разработанностью данной проблемы в теории и практике педагогики и психологии.

Данное противоречие поможет на разобраться почему была поставлена именно эта проблема, какие изменения следует внести в образовательный процесс и внеурочную деятельность студентов, а также работу психологической службы колледжа, чтобы обеспечить формирование адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Актуальность, теоретическая и практическая значимость, недостаточная разработанность проблемы именно для системы СПО в педагогической и психологической науке определили выбор темы исследования:

«Формирование адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Объект исследования: самооценка студентов энергетического колледжа.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Гипотеза исследования: уровень самооценки студентов энергетического колледжа, возможно, изменится, если сконструировать модель, разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.

2. Раскрыть психологические особенности самооценки студентов колледжа.
3. Создать модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать психолого–педагогическую программу формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.
7. Проанализировать результаты опытно–экспериментального исследования.
8. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого–педагогической литературы по теме исследования, обобщение, метод целеполагания, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика исследования самооценки Дембо–Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси; опросник самоуважения М. Розенберга.
3. Метод математической обработки данных: Т–Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования выглядит следующим образом:

– были сделаны теоретические обобщения и выводы, расширяющие общие психологические и педагогические понятия о самооценке учащихся и способах их сохранения и развития;

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа формирования адекватной самооценки может быть использована в работе психологической службы колледжа.

База исследования: ГБПОУ «Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова», 30 студентов (15 девушки и 15 юношей) 1 и 2 курсов в возрасте 15–18 лет.

Результаты исследования обсуждались:

1. На ежегодной студенческой научно–практической конференции ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», секция «Актуальные проблемы внедрения результатов психолого–педагогических исследований в практику управления образовательной средой» (Челябинск, 2022 г).

2.

В научной публикации А.И. Антоновой. Исследование уровня самооценки студентов энергетического колледжа. // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2022. – №1 (53). – с. 87–92.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

## 1.1 Феномен самооценки в психолого–педагогической литературе

Адекватная самооценка – важная черта личности, которая играет важную роль в регуляторе человеческой деятельности, тем самым обеспечивая оптимальную адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизни.

Несмотря на то, что проблема развития адекватной самооценки стала актуальной в конце XX – начале XXI века, в истории педагогики и психологии накоплен определенный опыт, адаптация которого к современным условиям может быть достаточно продуктивной.

Интерес человека к изучению себя, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания. Примером этому может служить работа Сократа [59].

Он связывал нравственность с человеческим поведением, говоря, что это благословение, которое исполняется и выражается в действиях. Однако, чтобы оценить, является ли поведение моральным или нет, необходимо сначала знать, что есть что-то хорошее. Таким образом, Сократ должен был связать мораль с разумом, подчеркнув, что добродетель состоит из знания добра и действий, совершенных в соответствии с этим знанием. Поэтому сначала мы должны показать людям разницу между добром и злом, а потом оценить их поведение. Зная разницу между добром и злом, человек начинает деконструировать себя.

Так, Сократ вышел к передовой идеи в своей теории, сместив свой исследовательский интерес с окружающей его действительности на личность, выраженную в знаменитой фразе «Познай самого себя».

В психологии и педагогике, основателем изучения проблемы развития адекватной самооценки человека, принято считать американского психолога У. Джеймса (1842–1910). Проблема самосознания и самопринятия, важным аспектом которого является образ Я, была поставлена им в 1892 году.

С точки зрения автора У. Джеймса [17], наша самооценка во многом определяется тем, кем мы хотим быть и какое место хотим занимать в мире. Ученый отмечает, что это отправная точка для оценки человеком собственного успеха или невезения. Джеймс выделял и рассматривал самооценку двух видов: самодовольство и недовольство собой. В понимании автора самооценка является важным эмоциональным компонентом личности. Объясняя заметное изменение уровня самооценки, У. Джеймс связывал это явление с органическими изменениями, протекающими в человеке. Вопрос о самооценке не был им постигнут достаточно досконально, а были даны лишь самые общие характеристики.

Значимыми в области исследования развития адекватной самооценки были работы известного английского педагога и психолога Р. Бернса. Он рассматривает уверенность в себе как ключевой компонент более широкого образования, самооценки [4].

По его мнению, человек, реально воспринимающий идеальный набор свойств и качеств. Люди, у которых в представлении имеется идеальный образ «Я», как правило, должны обладать средней или высокой самооценкой. Если человек чувствует, что существует дисбаланс между этими чертами и реальностью своих достижений, то его самооценка, скорее всего, будет низкой. Р. Бернс отметил, что тем же важным фактором, определяющим характер и уровень самооценки, является оценка успехов своего поведения и деятельности через объектив своей идентичности. Под этим ученый понимает, что человек доволен не только тем, что сделал что-то хорошее, но и тем, что выбрал дело и сделал его хорошим.

Автор относит самооценку к роли аффективной ценностной структуры, отождествляя ее с самоотношением.

Р. Бернс считает, что самооценка является условием и средством формирования Я-концепции, поскольку выступает как санкционирующий механизм Я-концепции. Психолог делает вывод, что в узком смысле я-концепция — это самооценка.

Таким образом, самооценка отражает степень развития чувства самооценки и уважения индивида, а также позитивное отношение к личности других людей. Поэтому отрицательная самооценка предполагает самоотречение, отрицание всего, что входит в сферу человеческого "Я"; самооценка снижает притязания человека и тем самым ограничивает его жизненные перспективы и целеполагание.

В начале XX годов своєю точкою зрения на проблему развития адекватной самооценки представлял в своих трудах известный американский социолог и психолог Ч. Кули (1864–1929). По его мнению, [38], важнейшим ориентиром самооценки является «Я» другого человека, то есть представление индивида о том, что другие люди думают о нем. Ч. Кули исследовал такой параметр, как самооценка, и предложил теорию «зеркального Я», заявляя, что понимание человека о самом себе о том, как его оценивают (его возможности, качества и др.) другие оказывает существенное влияние на то, какая самооценка в итоге сформируется у человека и будет ли ему комфортно.

Более того, теория зеркального «Я» стала основой многих исследований, установив зависимость «Я образа» и самооценки от взглядов окружающих. Результаты этих исследований показали, что под влиянием позитивных и радостных разговоров, посиделок с окружающими человека людьми значительно повышается самооценка и значительно снижается влиянием негативных обстоятельств, ведь при таком общении самооценка часто меняется и не оценивается другими.

Кроме того, идея "зеркального Я", представленная К. Кули нашла свою дальнейшую разработанность в работах Д. Мида (1863–1931). В концепции «Я» выступает как производная от группы "Мы". Самым важным постулатом этой идеи является соответствующее чувство собственного достоинства, которое уже не определяется мнением других людей, а их отношениями с ними [46].

Д. Мид также считал, что формирование человеческого «Я» как целостного психического феномена есть, по существу, не что иное, как

социальный процесс, происходящий «внутри» личности, внутри которого возникают «Я–сознание» и «Я–объект».

Значительную лепту в изучение проблемы развития адекватной самооценки человека внес зарубежный психолог К. Роджерс (1902–1987). Он разделяет общее отношение к себе на самооценку, то есть на отношение к себе как к источнику определенных свойств, качеств, достоинств и самопринятие – принятие себя в целом, независимо от своих личностных характеристик [53].

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что интерес к вопросам связанных с развитием адекватной самооценки прослеживался в работах многих зарубежных ученых еще с древних времен, и по сегодняшний день данные вопросы остаются актуальными. Все авторы придерживались различных точек зрения на данную проблему и находили все новые способы поддержания адекватной самооценки человека.

Проанализировав все указанное выше, можно отметить, что проблема развития адекватной самооценки является одной из сложных и наиболее изучаемых не только в зарубежной педагогике и психологии, но и в отечественной.

Изучение свойств, характеристик личности и особенностей его самооценки позволит лучше понять процессы самовосприятия и самоотношения личности, сделать шаг к целостному пониманию личности в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. аспекты.

Прежде всего, при рассмотрении проблемы развития адекватной самооценки следует назвать работы советского психолога и ученицы Л.С. Выготского Л.И. Божович (1908–1981). В этой области Л.И. Божович написаны многие труды по проблемам развития адекватной самооценки [6], а так же личности ребенка. По мнению автора, самооценка складывается из активности самой личности и отражает оригинальность ее внутреннего мира.

Так же в аспекте темы исследования очень значимы труды и других отечественных педагогов, и психологов. Например:

–В своих работах отечественный педагог и психолог Ю.Н. Кулюткин [39] различает в «образе Я», «я Реальное» и «я Идеальное», а самооценка рассматривается им как свойство, фиксирующее изменения в личности (положительные или отрицательные) по отношению к прошлому и противостоящая «идеальной модели». Ю.Н. Кулюткин выделяет еще один показатель, влияющий на формирование адекватной самооценки индивида — это самооценка с точки зрения других. Автор считает, что адекватная самооценка человека во многом зависит от того, как другие оценивают этого человека и как человек относится к этим оценкам.

Исследуя самооценку, пути ее формирования и коррекции, известный российский педагог–психолог А.И. Липкина [42] обращает внимание на формирование у детей адекватной самооценки и приходит к выводу, что самооценка отражает то, что ребенок узнает о себе от других. Адекватная самооценка формируется с раннего возраста в основном она формируется под влиянием обратной связи, преимущественно со стороны родителей, либо значимых взрослых, несомненно, под влияние близких сверстников, а также в процессе самостоятельного выбора и осуществления деятельности ребенка и самооценки ее результатов.

В работах доктора психологических наук А.В. Захаровой (1926–2003) особое внимание уделяется росту дифференциации самооценки, которая, по его мнению, является отличительной чертой зрелой личности [24].

В аспекте темы исследования для нас так же представляет большой интерес работа известного психолога И.С.Кона (1928–2011). Обобщая результаты экспериментальных данных, И.С.Кон [30] утверждал, что самоуважение — довольно устойчивая черта личности. Оно определяет самооценку как компонент самосознания, включающий, помимо самопознания, оценку себя, своих способностей, этических качеств и поступков.

Отметим также работы В. Ф. Сафина [57], в них были рассмотрены вопросы устойчивости адекватной самооценки, зависимости самооценки от внушаемости, взаимосвязи самооценки и устойчивости взаимной оценки у

мальчиков и девочек. В аспекте исследования важно, что ученый показал временную зависимость самооенок от мнения окружающих.

Таким образом, рассмотрев различные взгляды отечественных и зарубежных ученых, мы приходим к выводу, что в истории педагогики и психологии накоплен значительный опыт рассматриваемой нами области.

В психологии и педагогики XXI века проблема развития адекватной самооценки также остается достаточно актуальной. Исходным основанием ее анализа представляет собой традиционная идея о том, что самооценка функционирует как часть самосознания.

Проблема развития адекватной самооценки человека – является одной из фундаментальных проблем современной психологии. Такие авторы как Е.С. Кузьмин и В.Е. Семёнов отмечают [36], что самооценка представляет собой высшую форму выражения, устремленного на себя, сознания человека, как члена общества, коллектива.

Также в своих работах В.В. Столин [60] называет самосознание рефлексивным сознанием, посредством которого у человека формируется система знаний о собственном внутреннем мире, на основе которых возникает образ «Я». Эти процессы, конечно, сопровождаются определенным отношением, которое находит выражение в адекватной самооценке.

Таким образом, Н.В. Самоукина [56] в своих работах выказывает понимание и необходимость формирования адекватной самооценки. Она предполагает, что самооценка в процессе функционирования может приобретать различную модальность: либо ультимативную, отражающую однозначную оценку субъектом личностных психических и физических качеств, либо проблемную оценку, реализующую рефлексивное отношение субъекта к нему – даже, ориентация на предмет оценивания с признанием всевозможных его трансформаций.

Большой интерес для нашего исследования также представляют работы известного психолога Л. В. Бороздиной [7], которая в

качестве причины возникновения неадекватной самооценки считал недостаток внимания и критическое отношение самого к себе.

Анализируя все указанные выше исследования различных зарубежных и отечественных ученых, мы можем утверждать, что развитие адекватной самооценки индивида является важным аспектом становления личности.

В XXI веке проблема развития адекватной самооценки тоже является предметом пристального внимания. Например:

Бирюкова Л.И. в своей диссертационной работе рассматривает проблему развития самооценки и отмечает, что по мере развития общества, естественно, происходят изменения, в сущности, роли и места в общественной жизни студентов. По мнению автора, иногда эта проблема становится поводом развития неадекватной самооценки. Влияние семьи, сверстников, друзей и вообще все окружающих на развитие адекватной самооценки начинается с момента рождения и продолжается на протяжении всей жизни [5].

В своих исследованиях проблему развития самооценки рассматривал Д.В. Кузьмин, но отмечает, что самооценка является существенным информативным показателем, позволяющим получить достаточно объективное заключение не только о состоянии здоровья индивида, но и о его психологическом благополучии. По мнению автора, самооценка является важным аспектом как физически, так и психически здоровой личности [36].

В своей работе З.С. Акбиева отмечает, что формирование адекватной самооценки у юношеском возрасте характеризуется как чрезвычайно важный этап в становлении личности. Автор утверждает, что одной из важнейших особенностей формирования самооценки является темп жизни, в которой мы живем, трансформация экономического пространства, научно-технический прогресс, ускоренная динамика социальной активности людей. Все это создает новые формы и новый современный образ жизни, в том числе поведения. Этот

вид трансформации не может не сказаться на становлении личности студента и становление его самооценки.[1].

Рассмотрим, каким образом отразилась в Федеральном государственном стандарте рассматриваемая нами проблема.

Анализ ФГОС [65] позволяет сделать заключение, что указание на важность развития адекватной самооценки студента присутствует в государственных стандартах как явном, так и в имплицитном виде. Например:

– в «Общих положениях» ФГОС говорится о необходимости создания условий для развития адекватной самооценки студентов «обеспечивающей их социальную самоидентификацию посредством личностно значимой деятельности» (кружки, классные часы, творческая деятельность);

– при описании «портрета выпускника колледжа» указывается на важность подготовки обучающегося к непрерывному саморазвитию и самообразованию, что невозможно без формирования у него адекватной самооценки.

Несмотря на то, что потребность развития адекватной самооценки студентов представлена достаточно полно, конкретных рекомендаций по поводу того, в рамках каких дисциплин это должно происходить, в Федеральных государственных образовательных стандартах не содержится.

Таким образом, проанализировав теоретические предпосылки исследования проблемы формирования адекватной самооценки, можно сформулировать ряд выводов.

Самооценка – это оценка личности самой себя, то есть своих человеческих качеств, чувств, способностей, особенностей своей деятельности и поступков.

Обобщая все вышесказанное, можно заметить, что данная проблема имеет значительную историю в отечественной и зарубежной педагогике и психологии, но, несмотря на это, проблема формирования адекватной самооценки на сегодняшний день является по-прежнему злободневной и требующей пути своего эффективного решения.

## 1.2 Особенности самооценки студентов колледжа

В любом психолого–педагогическом исследовании необходимо учитывать социально–психологические особенности и возраст объекта педагогического взаимодействия. В нашем случае — это студенты колледжа.

Студенты в целом представлены как особая социальная категория, сообщество людей, целенаправленно и системно приобретающих профессиональные знания и умения, обладающих высоким уровнем познавательной и учебной мотивации и активно потребляющих культурное наследие.

Для каждой возрастной группы характерны свои особенности, которые необходимо учитывать при моделировании тех или иных педагогических процессов.

Обучение студентов колледжа проходит в рамках программ среднего профессионального образования в среднем 3–4 года и проходит в возрастном диапазоне от 15–16 лет до 19–20 лет в соответствии с возрастной периодизацией, которая была принята в отечественной психологии и педагогике.

Чтобы разобраться в особенностях юношеского возраста, нужно прибегнуть к психологии развития, для которой основными являются взгляды Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина, которые приходят к выводу о необходимости развития деятельностного подхода, связанного с формированием внутреннего сознания и человека, несущего широкий круг особенностей, который достаточно глубоко можно охарактеризовать каждый возрастной диапазон [40].

Согласно возрастной периодизации, предложенной Е.Е. Даниловой, студенты колледжа (ранняя юность) находятся в периоде ознакомления и освоения с учебно–профессиональной деятельностью [14].

Выделяют такие показатели этого периода:

– у студентов появляется потребность в трудовой деятельности и желание овладеть определенными профессиональными навыками;

- появляется ориентированность на будущее, мысли выстраиваются в жизненные планы, подбираются пути и формы их реализации;
- появление собственной позиции в понимании мира, формирование личных границ и изменение социальной позиции – отребенка к человеку, будущее которого четко связано с реализацией своей сильных качеств.

Ранняя юность — это тот самый жгучий период, когда процесс личностного роста почти закончился, сформировались убеждения, смоделированы показатели ценности. В этот возрастной период окончательно развиваются все составляющие социальных установок: поведенческие, эмоциональные и когнитивные. Кроме того, в раннем юношеском возрасте наблюдается большое количество противоречий, психических расхождений и расхождений социальных установок индивида.

Обучение первокурсников системы СПО основывается на решении задач, способствующих вовлечению бывшего ученика школы в студенческий коллективный образ жизни. В поведении студентов наблюдается высокий уровень конформизма; первокурсники не имеют дифференцированного подхода к своим ролям [61].

На основе рассмотрения психолого-педагогической литературы можно кратко охарактеризовать особенности студента в колледже следующим образом. Период с 15 до 18 лет является важнейшим фактором психологического формирования и трансформации личности студента колледжа – это его личностное и профессиональное самоопределение.

Существенными признаками этого возрастного этапа являются повышенная психоэмоциональная возбудимость, нередкие перепады настроения, тревога, связанная с физиологическими процессами, протекающими в организме.

В этот период интересы студентов постепенно выходят за пределы колледжа, и это становится лишь частью их мира.

В этот возрастной период отношение к учебной деятельности в возрасте от 15 до 18 лет становится избирательным и деконструированным. Многие становятся очень ответственными за результаты обучения.

Студенты очень внимательно относятся к своему внутреннему миру, стараются понять себя, свои чувства, начинают верить, что в этот период жизни их взгляд, выводы и идеи на мир единственно верны. Иногда это приводит к конфликтам, которые могут повлиять на будущую жизнь молодого человека или девушки.

Учёные выделяют различные возрастные границы данного периода.

Например, И. Ю. Кулагина утверждает, что юношество имеет возрастные ограничения в возрасте от 17 до 23 лет. В молодости формируется целостность теоретического мышления.

Интеллект становится речевым, сама речь интеллектуализируется. Они приобретают определенные формы всевозможных процессов, понятия, основанные на логике рассуждений, интеллектуальные действия. На этой возрастной стадии увеличивается объём и обширность памяти, увеличивается концентрация внимания, формируется вербально–логическое, абстрактное мышление [37].

В ранней юности утверждается независимость личности. Мальчики и девочки могут самостоятельно найти решение в возникающих сложных ситуациях. Также на данном возрастном этапе возникают и основные новообразования в самосознании индивида. Рождается адекватная самооценка, самосознание, личная индивидуальность и оригинальность, что дает возможность подтвердить формирование "Я–концепции".

Ранняя юность – приятное время первых отношений. В эти годы деконструируются эмоциональные отношения между молодыми людьми. По сравнению с мальчиками они выражаются несколько раньше у девочек и имеют ярко выраженный характер. В опыте первых отношений закладываются такие личностные качества, как преданность, а также преданность любимому человеку и его судьбе.

Во многие психологические периодизациях ведущей деятельностью среди молодежи является учебная и профессиональная деятельность. В этот возрастной период людей интересует их будущая жизнь, особенно их специальность и профессиональные навыки. Конечно, в молодости процесс формирования личности в итоге не закончится, в будущем он будет продолжать развиваться, а области, в которых личность может открыть свой потенциал, станут еще больше. Однако многое из того, что человек приобрел за эти годы, остается с ним навсегда и оказывает уникальное влияние на его будущую судьбу.

Вопрос изучения и формирования самооценки личности особенно остра для людей, стремящихся повысить уровень жизни и повысить самооценку.

Самооценка—это оценка личности самой себя, своих потенциалов, качеств и места среди иных людей. Самооценка, как развивающаяся система, функционирует в различных формах, видах, на разных уровнях организации. Как выражение отношения человека к себе, она выполняет функции самооценки, «зеркала» (самовыражения), самовыражения и самореализации, сохранения внутренней стабильности и преемственности, саморегуляции и самоконтроля, психологической защиты, внутреннего диалога. Самооценка не устанавливается с рождения, а формируется постепенно. Центральным этапом развития самооценки является раннее половое созревание. В этот период интенсивно развивается восприятие себя, способность к размышлениям, происходит отделение самооценки от чужих мыслей.

Наличие половых признаков, связанных с самооценкой, в раннем юношеском возрасте крайне важно. Мальчики и девочки по-разному оценивают свои коммуникативные качества, компетентность, способности, мотивацию, цели, желания.

Почти все вышеперечисленные авторы Ч. Кули, У. Джеймс, А.И. Липкина анализируя этот аспект личности, они признают, что каждый возраст обусловлен особенностями самопринятия и самооценки, которые связаны с современными социальными условиями жизни и индивидуальными

психофизиологическими особенностями возраста[17, 38, 42].В процессе интеллектуального формирования и накопления определенного социального опыта молодой человек преодолевает прямое согласие или несогласие с оценками родителей или важных взрослых и сверстников. Следует также отметить, что с возрастом меняются и основные особенности возрастного развития самооценки.

Доктор психологических наук А. В. Захарова указывает на особенности возрастного формирования самооценки, подчеркивая необходимость видеть такой важный аспект индивида через объектив соотношения когнитивных и эмоциональных компонентов в структуре самооценки [24].

Многие отечественные и зарубежные теоретики и практикующие психологи осознают и доказывают мысль о том, что у молодых людей индивидуальное разнообразие их самооценки, их развитие имеет более выраженный индивидуальный характер и фактически документирует, что их самооценка становится более реалистична и объективна.

С другой стороны, происходит превращение социальной самооценки в целостное отношение к себе. Изменение критериев самооценки также следует учитывать с возрастом.

Например, при оценке своих математических способностей студент может приравнять себя к своим средним баллам или среднему баллу по группе, к более сильным или слабым или к великому физику–математику. Не зная подразумеваемой закономерности и ситуации, в которой порождается самооценка, невозможно оценить ее адекватность или неточность.

Кроме того, разные черты не означают одно и то же для человека. Ученик, например, может подумать, что он эстетически неразвит, что не ухудшит его общее самочувствие, так как не уделяет этому особого внимания. Напротив, он считает себя талантливым физиком и только потому, что у него крайне низкая самооценка, потому что он основан не на интеллектуальных, а на коммуникативных качествах.

Кандидат психологических наук В.Ф. Сафин [57] нашел различия в самооценке у мальчиков и девочек. Оказалось, что молодые люди более объективны в оценке своих прошлых качеств и поступков, чем девочки.

Девочки оценивают некоторые свои волевые и моральные качества (инициативность, целеустремленность) выше, чем молодые люди. Высокую значимость в формировании самооценки для мальчиков имеют волевые черты характера и моральные особенности, а вот для девочек, в первую очередь высоким счетом моральных качеств, что можно объяснить традиционно изложенными социальными суждениями[70].

Следует заметить, что период юности находится рядом с периодом старшего подросткового возраста и является особенно чувствительным

к формированию ценностных ориентаций, поскольку способствует становлению собственного отношения к окружающей действительности.

Перейдем к рассмотрению возрастных особенностей студентов колледжа, которые необходимо учитывать при рассмотрении проблемы развития адекватной самооценки.

Проведенный выше анализ литературы позволил нам выделить те особенности юношеского возраста, которые необходимо учитывать при рассмотрении вопросов, связанных с развитием адекватной самооценки у студентов колледжа:

- сконцентрированность на собственной личности;
- эмоциональная неустойчивость;
- стремление к самостоятельности, независимости;
- стремление к взаимоотношению с противоположным полом;
- потребность в признании своей личности окружающими.

Еще одной важной особенностью является то, что юноши не мыслят себя вне общения с друзьями и сверстниками. Студент, как будто бы в зеркале, смотрит на оценку людей, которые для него важны, и соответственно исправляет свой имидж, поведение, характер. Поэтому оценка и положительная эмоциональная поддержка родителей и педагогов имеют

первостепенное значение для ребенка. Именно поэтому очень важно обратить внимание на самооценку в юношеском возрасте [36].

Следовательно, принимая во внимание вышесказанное, подчеркнем следующее: рассмотренный период студенчества, к которому относятся студенты колледжа это завершающий этап формирования личности и его самооценки, который оказывает сильное влияние на социальное приспособление личности, развитие его личностной индивидуальности, формирование социального мировоззрения и дальнейшую профессионализацию.

### 1.3 Модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа

Моделирование является одним из основных элементов проектирования. Проектирование, основывается на концептуальном анализе ситуации, предлагает и реализует некий образ будущего, которого мы хотим достичь. После этого выявляются тренды развития, определяют необходимые изменения, которые открывают путь к полезной тенденции и ограничивают развитие негативных тенденций.

Моделирование, по мнению доктора педагогических наук Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой — это "воспроизведение признаков предмета на другом предмете, специально организованном для его изучения, называемом моделью" [64, с. 77]. Такое моделирование позволяет описать основные черты осваиваемого процесса и дает всеобщий вид данного процесса.

Моделирование педагогических систем является одной из основных задач современной педагогики и психологии, так как все больше смысла приобретает в разработке и введении в практику новых инновационных технологий, отвечающих передовым теоретическим представлениям российской науки.

Педагогическое моделирование обозначает разработку и создание формальной модели педагогического процесса или его компонентов, отражающей основные идеи, методы, формы, средства, приемы и технологические решения, которые в дальнейшем экспериментально апробируются в реальном педагогическом процессе. [62,с.277].

Чтобы представить логику исследования и провести его в соответствии с требованиями, мы применяем системный подход к процессу постановки целей, разработанный доктором психологических наук В. И. Долговой и использующим метод «дерево целей».

Основываясь на этой структуре, мы создали «дерево целей» для наших исследований, которое представлено на рисунке 1. Как известно, "дерево целей" профессора В. И. Долговой — это метод планирования, основанный непосредственно на теории графов и, следовательно, состоит из путей, определяющих направление движения к определенным стратегическим целям, и точки, определяющие достижение тактических целей, характеризующие степень сходимости поставленных целей на определенном пути[20].

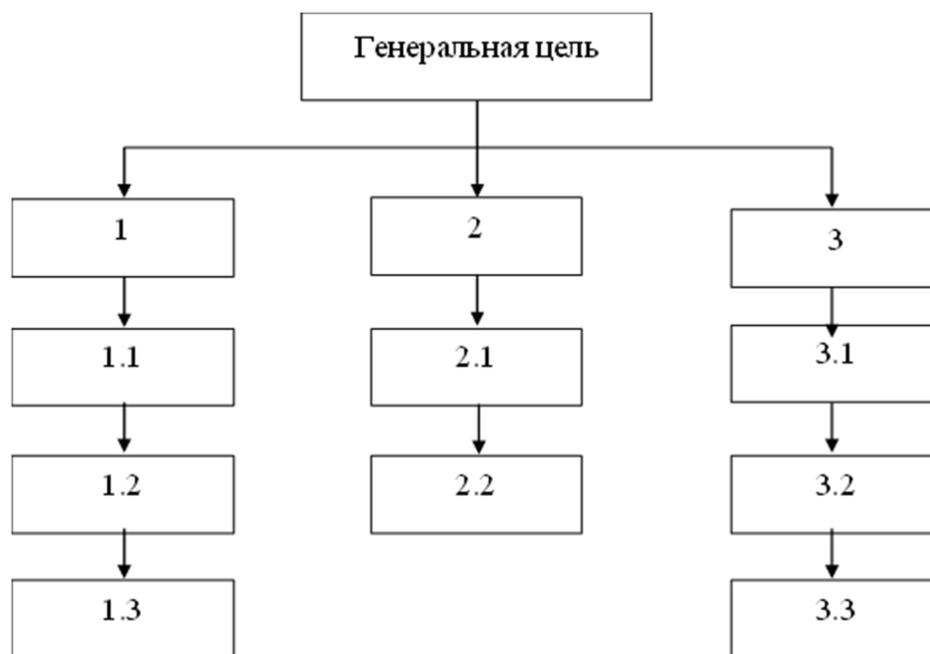


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа

Понимание целей находится в центре работы, поскольку задача деятельности – это заранее predeterminedный итог. Верхушка «целевого дерева» – это единая цель проведения исследования, ветви «дерева» – это цели первого, второго и т. д. порядка. В этом случае используется метод целеполагания (В.И. Долгова).

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность психолого– педагогической программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

1. Изучить предпосылки исследования формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

1.1. Изучить феномен самооценки в психолого– педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности самооценки студентов колледжа;

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

2. Организовать опытно– экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку исследования.

3. Выполнить опытно– экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику и сформировать рекомендации педагогами родителям по формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

На основе разработки «дерева целей» и проведённого анализа теоретических аспектов проблемы исследования, была разработана модель формирования адекватной самооценки студентов ГБПОУ «Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова» в полном объеме описанная в исследовании студенткой факультета психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» А.И. Антоновой.

Модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа, мы составили из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

С учетом вышеизложенного рассмотрим модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа, которая представлена на рисунке 2.

Теоретический блок составляют: во-первых, цель, во-вторых, задачи, обращенные на организацию, изучение, обучение и практическое использование которых будет способствовать формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа и, в-третьих, методы, используемые на этапе теоретического исследования проблемы.

Диагностический блок посвящен проведению констатирующего этапа изучения проблемы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа. Для проведения исследования по данной проблеме были проведены три методики: методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси, опросник самоуважения М. Розенберга [33]. Проведенные методики позволили выявить: уровень самооценки личности, уровень самоуважения.

Формирующий блок включает в себя проведение программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Для достижения поставленной цели следует выполнять следующие задачи, которые отображены в программе:

- знакомство воспитанников с разнообразием приёмов и упражнений, позволяющих достичь высокого уровня самоуважения и адекватной самооценки;
- адекватное оценивание своих способностей;
- развитие уверенности и уважения к себе как к личности, чувств собственного достоинства;
- развитие коммуникативных способностей через групповые формы работы (упражнения, игры).

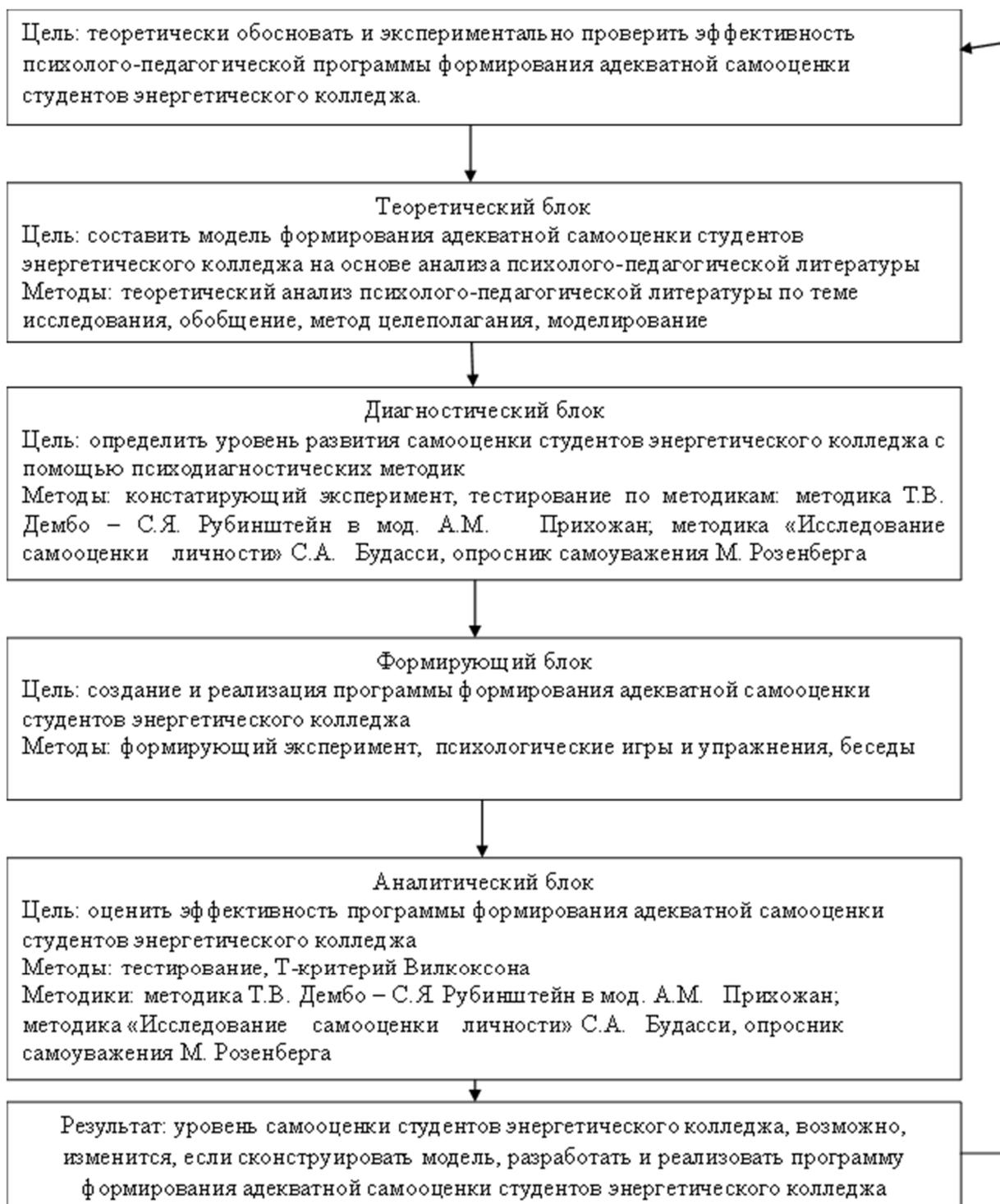


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа

Выполнение представленных задач позволяет студентам добиться формирования адекватной самооценки. Программа помогает им соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляет общество и которые позволяют в дальнейшем стать успешным человеком.

Формы работы – групповая и индивидуальная.

Групповая работа строится с помощью применения следующих методов: студенты участвуют в различных практических занятиях, тренингах, деловых играх по развитию уверенности в себе, самопознанию и самоуважению.

Аналитический блок – базируется на проведении формирующего этапа исследования, строящегося на результатах психолого–педагогической диагностики, а также количественном и качественном анализе результатов. Повторная диагностика проводилась с использованием следующих психолого–педагогических методик: методика Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси, опросник самоуважения М. Розенберга [63].

После проведения повторной диагностики, используя метод математической обработки данных Т–критерий Вилкоксона нам было необходимо произвести расчеты, позволяющие аргументировать наличие и отсутствие позитивных сдвигов, после проведения психолого–педагогической программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Особенности данной модели формирования адекватной самооценки студентов колледжа, следующие:

- доступность, так как содержание модели зависит от условий образовательной организации;
- формирования уровня самооценки на данном этапе;
- наличие разнообразия и вариантности, ведь программа учитывает наличие многовариантности в уровнях развития самооценки студентов энергетического колледжа, а также допускает переход с одного уровня на другой;
- гибкость, так как программа наполнена огромной канвой разнообразных форм и методов реализации;
- программа достаточно динамична, ведь присутствует возможность вводить изменения с учетом изменения условий.

Подводя итог можно сделать вывод, что для организации и проведения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа использовался метод построения «дерева целей».

Дерево целей — упорядоченный, иерархически структурированный (разделенный по уровням, классифицированный) набор целей: системы, программы, плана, в котором нами была выделена главная цель («вершина дерева»); зависимые от неё подцели второго и последующих уровней, которые нами обозначены («ветвями дерева»).

Также нами была построена модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа. Модель сформирована из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

#### Выводы по первой главе

На основе анализа результатов научных исследований, связанных с проблемой развития адекватной самооценки в период юношества, мы сделали заключение, что в истории психологических и педагогических исследований накоплен определенный опыт, обобщение которого позволит создать программу развития адекватной самооценки студентов энергетического колледжа. Проблема самооценки затрагивала умы таких ученых как И.С. Кона, В.С. Мухиной, Р. Бернса, С. Л. Рубинштейна Л. С. Выготского и др.

Раскрытие сущности понятия «самооценка» применительно к теме исследования позволяет рассматривать её как отношение личности к самой себе, то есть своих личностных качеств, чувств, способностей, особенностей своей деятельности и поступков, а под «адекватной самооценкой» мы будем понимать правдивую оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных черт и поступков.

Как было замечено ранее, возрастной период студенчества характеризуется острым,

жизненным самоопределением. Для этого возраст также характерны следующие особенности: фиксированность на своей личности; эмоциональная нестабильность; стремление стать самостоятельным и независимым; тяга к взаимоотношению с противоположным полом; потребность в признании своей личности окружающими [7, с.64]. Для того, чтобы молодые люди могли эффективно решать вопросы субъективного и профессионального самоопределения, а именно быть профессионально ориентированным и способным найти свою профессиональную идентичность им необходимо обладать адекватной самооценкой и развивать ее.

Проведенный выше анализ литературы позволил нам выделить особенности юношеского возраста, которые необходимо учитывать при рассмотрении вопросов, связанных с самооценкой:

- сконцентрированность на собственной личности;
- эмоциональная неустойчивость;
- стремление к самостоятельности, независимости;
- стремление к взаимоотношению с противоположным полом;
- потребность в признании своей личности окружающими.

Для организации и проведения программы формирования адекватной самооценки студентов колледжа нами был использован метод построения «дерева целей». Дерево целей — упорядоченный, иерархически структурированный (разделенный по уровням, классифицированный) набор целей: системы, программы, плана, в котором выделяется главная цель («вершина дерева»); зависимые от неё подцели второго и последующих уровней («ветки дерева»).

Также нами была построена модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа. Модель организована четырьмя блоками, а именно: теоретическим, диагностическим, формирующим и аналитическим.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО– ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Этапы окончания написания выпускной квалификационной работы подразумевают логическую последовательность и взаимосвязь опытно–экспериментальной и исследовательской работы. В данной квалификационной работе использовались следующие этапы:

1. Поисково–подготовительный этап: анализ психолого–педагогической литературы по проблеме квалификационной работы, разработка гипотезы, утверждение цели и задачи исследования, анализ главных понятий исследования, выявление возрастных особенностей выражения самооценки у студентов энергетического колледжа, создание модели формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

2. Опытное–экспериментальное исследование: определение базы исследования, подбор методик исследования самооценки с учетом особенностей студентов колледжа, проведение констатирующего эксперимента, обработка и анализ результатов, разработка и внедрение психолого–педагогической программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

3. Контрольно–обобщающий этап: проведение повторного исследования, обобщение результатов исследования, оценка эффективности программы, формулировка выводов, уточнение основных положений гипотезы, разработка технологической карты внедрения

результатов исследования в практику, формулирование практических рекомендаций по формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

В работе по организации опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа применялся комплекс методов и методик:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме квалификационной работы; обобщение, моделирование, метод целеполагания.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика Г.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси; опросник самоуважения М. Розенберга.

3. Метод математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Изучение литературы способствует анализу теоретических представлений различных авторов на эту тему, а также изучению руководств, семинаров по психологии с уже сформированным понятийным аппаратом и основными положениями.

Анализ литературы – это метод научного изучения, при котором целое мысленно разбивается на составляющие в контексте познавательного процесса или предметно-практических действий. Работа с литературой содержит в себе составление библиографии списка источников, выбранных для работы, соединённой с изучаемой проблемой, аннотация резюмеглавного содержания одного или нескольких трудов на общую тему, подчеркивание основной идеи и положений работы [33, с.51].

Обобщение – это форма расширения знаний посредством интеллектуального перехода от частного к общему в установленной модели мировоззрения. Обобщение – это закономерная операция, заключающаяся в том, что для данной группы явлений обнаруживается новая более широкая концепция, отражающая сходство характеристик этих явлений на уровне новых ранее не

изучаемых сведений о них. Каждое использование такого метода как обобщение должно иметь в своем распоряжении основу, то есть свойство или комплект свойств, которые позволяют группировать явления и обозначать эту группу с помощью некоторого понятия [23, с. 47].

Анализ и обобщение психологической и педагогической литературы. Изучение литературы служит методом изучения фактов, исторической и современной ситуации, средством создания первых представлений, первого понятия предмета, обнаружения «белых пятен», неоднозначностей в развитии данного предмета. Изучение литературы и документальных источников продолжается на протяжении всего изучения данной темы.

Накопленные факты побуждают по-новому переосмыслить и оценить содержание изучаемых ресурсов, повысить интерес к проблемам, на которые не обращают достаточного внимания. Прочная документальная основа работы становится фундаментальным условием его объективности и глубины. [13, с. 48].

Синтез – метод, позволяющий объединить различные элементы объекта и его стороны в единое целое, выполняемое как в практической деятельности, так и в процессе познания [33, с. 69].

Эксперимент – это метод изучения конкретного явления в контролируемых исследователями условиях. Данный метод отличается от наблюдения тем, что здесь происходит активное взаимодействие исследуемого объекта. Как правило, эксперимент проводится в рамках проведения научных исследований и используется для проверки гипотезы (подтверждение, либо отрицание) констатирования причинно-следственных связей между явлениями.

Основным преимуществом психологического эксперимента является то, что он дает возможность специфического запуска определенных процессов и психических явлений, влияния на их характеристики, определения зависимости психологических явлений от изменения внешних условий [8, с. 37].

Проводить исследования, проводить эксперимент — это значит исследовать влияние нестабильных независимых на ту или иную нестабильную зависимую при строгом контроле переменных [3,с.92].

Констатирующий эксперимент — это один из основных типов экспериментов, направленных на изменение одного или нескольких параметров и установление их влияния на зависимые переменные.

Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента, прежде всего целью его реализации. Цель эксперимента — проверка гипотезы, состоящая в том, чтобы исправить изменения, которые происходят с зависимыми переменными, а не оказывать влияние на них, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть лабораторным, либо естественным [3,с.73].

Тестирование – это метод психологической диагностики, основанный на использовании стандартизированных вопросов, заданий, тестов с определенной шкалой значений. Тест дает возможность оценивать человека в соответствии с целью исследования, предоставляя возможность получить количественное выражение, основанное на статистической оценке качественных параметров индивида и легкости математической обработки результатов исследования.

Это достаточно быстрый способ позволяющий оценить значительное количество неизвестных; оно оказывает содействие в объективности оценок, которые не зависят от субъективных взглядов исследователя, проводящего исследование, обеспечивают сопоставимость сообщений, получаемых различными исследователями по различным предметам. Важнейшие преимущества этого метода: типизация условий и результатов, результативность и рентабельность, количественный концептуальный характер оценивания, оптимальная сложность задачи надежность полученных результатов [21,с.52].

Тест—это типизированные задания или специально взаимосвязанные задания, позволяющие исследователю диагностировать степень выраженности

изучаемого свойства у субъекта, его психологические особенности, а также его отношение к тем или иным объектам [21,с.52].

Методика диагностики самооценки под авторством Дембо–Рубинштейна в модификации А.М.Прихожан (Приложение 1).

Методика основана на прямой оценке (шкалировании) студентов колледжа по ряду личностных свойств, таких как здоровье, навыки, характер и т.д. Испытуемому рекомендуется отмечать на вертикальных линиях определенными линиями уровень развития у них характеристик (индекс самооценки) и уровень требований, то есть уровень развития тех же характеристик, которые их удовлетворяли бы. Каждому испытуемому предлагается форма для заполнения, содержащая инструкции и задания.

Методика «Исследование самооценки личности» С.А.Будасси (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Данная методика позволяет количественно изучить самооценку личности. Ядром этой методики является метод дражирования.

В то же время последовательность эталонных качеств, которые будут определять «Я–идеал» для самого человека, а также сравнение этих двух последовательных рядов, позволит определить, как «Я–идеальный» соответствует / не согласуется с «Я–реальным», т. е. насколько человек определяет себя как подходящий или неподходящий для идеала.

Опросник самоуважения М.Розенберга (Приложение 1).

Личностный опросник Розенберга — это шкала позволяющая измерить уровень самоуважения человека в нашем случае студентов энергетического колледжа.

Самоуважение – это персональная оценка студентом себя как внутренне позитивного или негативного в той или иной степени. Самоуважение также вошло в себя такие параметры: уверенность в своей личности; утвердительный принцип в связи права жить и быть счастливым; утверждение своих личных мыслей, желаний и потребностей; ощущение свободы выбора.

Несмотря на то, что анкета была создана и использовалась одномерно, последующий факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: которые влияют друг на друга, а именно чем выше один, тем ниже другой.

Самоунижение может быть связано с депрессией, беспокойством и психосоматическими симптомами, а самоуважение на против причиной и следствием развития таких качеств и качеств, как самооценка, коммуникативная активность, лидерство, чувство межличностной безопасности. Оба фактора напрямую зависят от отношения близких людей, в особенности родителей к субъекту в детстве.

Опросник Маршала Розенберга состоит из 10 пунктов, на каждый из которых предусмотрен выбор из четырехвариантов ответов,шифруемыхвбалахпопредложенномусценарию.

Под формирующем экспериментом мы понимаем феноменальный метод психологических исследований, заключающийся в том, что экспериментатор определенным образом формирует образование нужное качество у субъекта с целью выявления определенных изменений в нервной системе. Формирующий эксперимент направлен на долгосрочное исследование, с целью изучения причин и обстоятельств течения процессов в естественной и комфортной для субъекта среде, в отличие от метода выражения (частей), направленного на изучение фактов. [10,с.88].

Внашемисследованиимы применяем Т–критерий Вилкоксона, непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя образцами парных измерений [10,с.76].

Критерий служит для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях с одним образцом испытуемых. Это позволяет определить не только направление изменений, но и их тяжесть, то есть можно определить, считается ли прогрессирование показателей более активным в одном направлении, чем в другом.

Критерий используется в тех вариантах, если свойства измерены в порядковой шкале. Рационально использовать этот критерий, если величина самих сдвигов варьирует в определенном спектре (10–15% от их величины).

Это подтверждается тем, что дисперсия значений сдвигов должна являться таким, чтобы возникла возможность хранения. В случае в случае, если сдвиги несущественно отличаются между собой и получают какие-то окончательные значения (например, +1, –1 и 0), формальных препятствий к использованию критерия отсутствует, однако, по причине небольшого количества подобных рангов, распределение теряет значение, и те же итоги проще было бы получить с помощью критерия символов [10, с.82].

Суть этого метода в том, что мы сравниваем безусловные значения выражения сдвигов с одной стороны или с другой. Для этого сначала классифицируются все абсолютные значения сдвигов, а затем складываются ранги. Если произойдет случайное изменение той или иной стороны, сумма их значений будет примерно равна. Если интенсивность сдвигов в одном направлении больше, то сумма абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет значительно меньше, чем если бы произошло случайное изменение.

Ограничения в применении T-критерия Вилкоксона:

Наименьшее количество испытуемых, измеренных в двух случаях, составляет 8 человек. Наибольшее количество субъектов – 30 человек, что продиктовано верхним пределом имеющихся значений.

Нулевые сдвиги анализируются и исключаются, и число исследований опускается на количество этих нулевых сдвигов.

Таким образом, исследование самооценки студентов Челябинского энергетического колледжа состояло из трех этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

На каждом этапе выбраны методы и методики адекватные предмету исследования. Нами были подобраны комплекс методов и мет

одик, которые позволили в полной мере определить уровень сформированности адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

## 2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования

Экспериментальная работа по организации опытно-экспериментального исследования формирования самооценки студентов энергетического колледжа проводилась на базе ГБПОУ «Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова». В исследовании принимали обучающиеся количестве 30 человек, (15 девушек и 15 юношей) 1 и 2 курса в возрасте 15–18 лет поступивших в колледж в сентябре 2021 года и обучающихся по специальности «Информационные системы и программирование», квалификация «Веб-разработчик».

В юношеском возрасте самооценка может быть адекватной, низкой и завышенной. Завышенная и низкая самооценка, у студентов колледжа, может стать причиной для развития внутреннего конфликта индивида.

Результаты по методике диагностики уровня самооценки Т.В. Дембо – С.Я.Рубинштейн мод. А. М. Прихожан представлены на рисунке 3 (таблица 1 ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

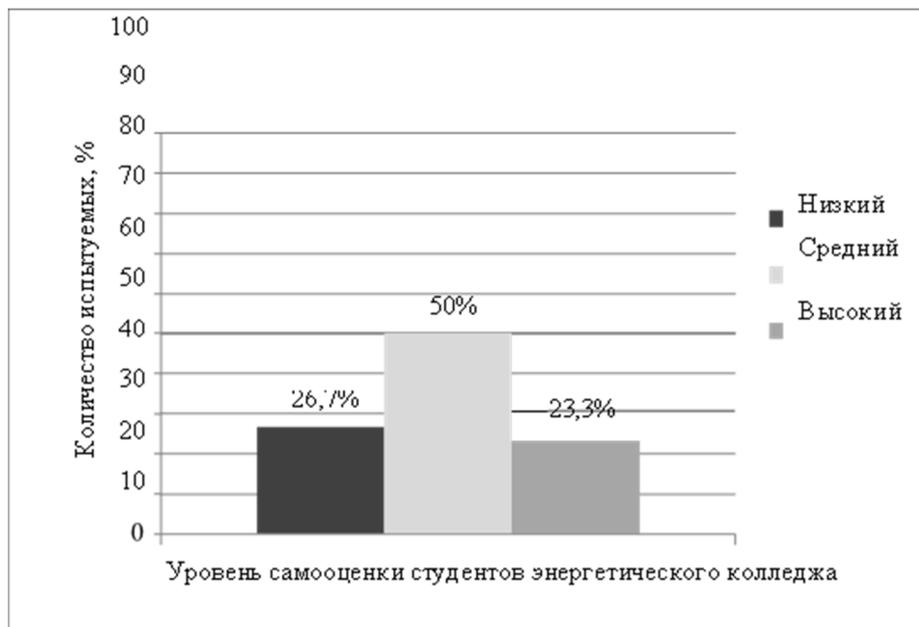


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки студентов Челябинского энергетического колледжа по методике Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн (мод. А.М. Прихожан)

В этой методике испытуемым предлагалось отметить на вертикальных линиях уровень развития у них присущих им характеристик личности (индекс самооценки), таких как здоровье, навыки, характерологические особенности и т.д. и уровень требований, то есть уровень развития тех же характеристик, которые их удовлетворяли бы. Каждому испытуемому предлагается форма для заполнения, содержащая инструкции и задания.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, у 26,7% (8 чел.) студентов энергетического колледжа самооценка находится на низком уровне развития. Низкая самооценка на данном возрастном этапе приводит к неуверенности, крайней скромности, застенчивости. Мальчики и девочки сталкиваются с трудностями в реализации своих способностей, ставят перед собой слишком простые цели, нуждаются в постоянной поддержке окружающих, друзей и родственников, они очень самокритичны. Человек с низкой самооценкой очень уязвим. Все это приводит к возникновению комплекса неполноценности, отражается на его внешности: и на его самоуверенности: такие студенты часто отводят взгляд в сторону, всегда хмуры, не улыбаются.

Адекватная самооценка наблюдается у 50% (15 человек) студентов энергетического колледжа. Это уровень самооценки, при котором оценка своих способностей воспринимается индивидом трезво и адекватно. Самооценка является центральным элементом формирования личности в студенческий период. Формирование самооценки происходит в результате совместной деятельности и межличностных взаимодействий. Социальная среда во многом формирует самооценку студентов колледжа. Адекватная самооценка облегчает налаживание контакта с противоположным полом, что особенно ценно для этого возраста.

Высокая самооценка была выявлена у 23,7% (7 чел.) студентов энергетического колледжа. Завышенная самооценка может привести к тому, что у студентов сформируется идеализированный образ себя, цели не будут соотноситься с возможностями. Завышенная самооценка может негативно

сказаться на процессе социализации учащихся. Такой человек не хочет признавать свои ошибки, становится жестким, капризным, иногда даже агрессивным, склонен переоценивать свои способности.

Результаты, полученные после проведения методики «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С.А. Будасси представлены на рисунке 4 (таблица 2 ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Методика позволяет количественно изучить самооценку личности путем выбора последовательности эталонных качеств, которые будут определять «Я-идеальное» и «Я-реальное» для самого испытуемого.



Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки студентов Челябинского энергетического колледжа по методике «Исследование самооценки личности – С.А Будасси»

Исходя из результатов исследования были получены следующие данные.

Опираясь на результаты исследования, у большинства студентов преобладает средний уровень самооценки.

В группе с адекватным уровнем самооценки выявлено 53,3% (16 чел.) студентов энергетического колледжа, для них характерно уверенность, радикальность, твердость, умение находить и принимать решения, поэтапно их реализовывать. Адекватная самооценка подразумевает адекватное отношение к

себе и обществу, способность критически оценивать себя, ставить перед собой реальные цели.

С завышенным уровнем самооценки выявлено 20% студентов энергетического колледжа (6 чел.), они ставят перед собой более возвышенные цели, иногда даже не сопоставимые с возможностями; у них высокий уровень стремлений, которые не всегда соответствуют их способностям. Черты здоровой личности: достоинство, гордость, гордость – выражаются в высокомерии, тщеславии, эгоцентризме. Испытуемые с высокой самооценкой позитивно относятся к себе, умеют защищать свои личные границы, они вполне решительны.

Однако такие люди эгоистичны, чрезмерно самоуверенны и авторитарны.

С заниженным уровнем самооценки было выявлено 26,7% студентов (8 чел.), они характеризуются чрезмерной неуверенностью в себе, покорностью, бездействием «комплексом неполноценности». Эти характеристики отражаются на внешности человека: голова притягивается к рукам, походка колеблется, хмурится, не улыбается. Испытуемые с низкой самооценкой слишком застенчивы и уязвимы. Они часто чувствуют себя одинокими и в то же время не очень активно общаются с другими из-за боязни отказа.

Методика самоуважения Розенберга — это личностный опросник для измерения уровня самоуважения.

Самоуважение — это персональная оценка студентом себя как внутренне позитивного или негативного в той или иной степени.

Опросник позволяет выявить факторный анализ, включающий два независимых фактора: самоунижение и самооценку: чем выше, тем ниже.

Самоунижение может быть связано с депрессией, беспокойством и психосоматическими симптомами, а самоуважение напротив причиной и следствием развития таких качеств и качеств, как самооценка,

коммуникативная активность, лидерство, чувство межличностной безопасности.

Результаты представлены на рисунке 5 (в таблице 3 ПРИЛОЖЕНИЕ 2).



Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки студентов Челябинского энергетического колледжа по методике самоуважения Розенберга

Исходя из результатов исследования, у большинства испытуемых преобладает средний уровень самоуважения личности.

Высокий уровень самоуважения наблюдается у 20% (6 чел.) испытуемых и является важным условием жизненной активности, результативной деятельности, реализации потенциала во всех жизненных сферах, а также оказывает воздействие на свободу проявления эмоций, самораскрытие и приобщение. Позитивное отношение к себе является базовым компонентом человеческой веры в свой потенциал, самостоятельность, обуславливает в большей мере готовность рисковать, формирует оптимистичное отношение к своей деятельности и возможным результатам.

Низкий уровень самоуважения наблюдается у 23,3% (7 чел.) испытуемых.

Такие студенты всегда будут прятаться за демонстрируемой самоуверенностью, при этом человек бесконечно занижает собственные возможности и страдает от самоуничужения и своей малоценности. От другого человека такие люди как правило ожидают или одобрения, похвалы, или наоборот, враждебных, недоброжелательных поступков.

Средний уровень развития самоуважения представлен у 56,7% студентов (17 чел.). Это характеризует испытуемых, как способных адекватно оценивать свои плюсы и минусы, берегающих уважение к себе при неудачах, признающих свою неправоту.

Подводя итог констатирующего эксперимента, мы видим, что у половины испытуемых выявлен средний уровень самооценки 50% (15 чел.), высокая самооценка была выявлена у 23,3% (7 чел.), помощь в формировании адекватной самооценки требуется 26,7% (8 чел.) у которых выраженная низкая (неадекватная) самооценка.

Так как в ходе нашего исследования нами были выявлены студенты с низкой самооценкой, что подтвердило необходимость проведения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Программа в большей степени ориентирована на студентов энергетического колледжа с низким уровнем самооценки, но учащимся, у которых была выявлена завышенная самооценка, также было предложено участие в программе по их желанию.

## Выводы по 2 главе

Исследование самооценки студентов энергетического колледжа состояло из следующих этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В ходе исследования использовались следующий комплекс методик:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; обобщение, метод целеполагания, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика

«Исследование самооценки личности» С.А.Будасси;  
методикасамоуваженияРозенберга.

3. Методматематическойобработкиданных:критерийТ–  
Вилкоксона.Результатыконстатирующегоэксперимента,следующие:

По методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна (мод. А.М. Прихожан)были выявлены следующие результаты: средний уровень самооценки 50% студентов энергетического колледжа (15 чел.), высокий уровень самооценкибыл обнаружен у 23,7% студентов энергетического колледжа (7чел.),низкийуровеньсамооценки26,7% студентовэнергетического колледжа (8чел.).

По методике«Нахождениколичественноговыраженияуровнясамооценки» С.А.Будассибыли получены следующие результаты: адекватныйуровеньсамооценкивыявлен у 53,3%студентов энергетического колледжа (16чел.),завышенныйуровеньсамооценкиу 20% (6чел.),заниженныйуровеньсамооценкиу 26,7% студентов энергетического колледжа(8чел.).

По методикесамоуваженияРозенбергаполучены следующие результаты: средний(адекватный)уровень обнаружену56,7%(17чел.),высокийуровеньсамооценкиу20%(6чел.),низкийуровеньу23,3%(7чел.).

Результаты исследования самооценки студентов энергетического колледжа по всем методикампоказали: высокий уровень самооценки 23,3% (7 чел.), средний (адекватный)уровеньсамооценки50%(15чел.)низкая(неадекватная)самооценка26,7%(8 чел.),именноониприглашеныкучастиювпрограммеформированияадекватнойсамооценкистудентовэнергетическогоколледжа.

Итак, мы собрали выборку испытуемых для реализации программы по формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа состоящую из восьми человек имеющих низкий уровень развития самооценки.

Студенты, у которых был обнаружен высокий уровень самооценки, не захотели принять участие в программе направленной на формирование адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

В ближайшем будущем нами будет проведена программа, разработанная для формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа, которая, вероятно, изменит уровень самооценки испытуемых.

### ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

#### 3.1 Программа формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа

Самооценка представляет собой сверхценную составляющую личности и действует как регулятор и активатор человеческой деятельности, тем самым обеспечивая оптимальную адаптацию к динамично меняющимся современным условиям жизни.

Заинтересованность многих исследователей (И.С.Кон, В.С.Мухина, Р.Берн, Ю.Н.Кулюткин и др.) обращена на развитие самооценки в юношеском возрасте и усилий, содействующих их формированию.

В раннем юношеском возрасте, в котором находятся студенты энергетического колледжа, охватывающим порогом 15 до 18 лет самооценка становится важнейшей составляющей и начинает воздействовать на жизненные процессы и функции молодых людей [9, с.338]. Такая специфичность самооценки связана с тем, что в этом возрасте происходит активное личностное и профессиональное самоопределение [9, с.86].

Юноша в данном случае студент колледжа становится более самостоятельным, у него появляется возможность, а главное стремление решать жизненные задачи.

Для того чтобы студенту было легче существовать в современных реалиях и увидеть свои сильные стороны и адекватно относиться к западающим моментам была разработана программа формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа «Здравствуй, новый «Я»!».

Основой проведения занятий по программе является практико–ориентированный подход к обучению. Изучение программных материалов происходит во время теоретических и практических занятий, включая

тренинги, дискуссии, игры, упражнения. Допускается проведение комбинированных занятий.

Во время проведения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа используются различные методы обучения: теоретические (анализ, рассказывание историй, характеристика, объяснение, инструкция, обсуждение) и практические (упражнения, демонстрация, презентация материалов).

Ожидаемый результат: после полного курса нашей программы студенты должны осознать свою ценность, развить позитивное отношение к себе, повысить уверенность в собственной личности, развить коммуникативные навыки, снизить уровень негативных реакций на возникающие трудности.

Цель программы: сформировать адекватную самооценку студентов энергетического колледжа.

Задачи:

1. Знакомство воспитанников с разнообразием приёмов и упражнений, позволяющих достичь высокого уровня самоуважения и адекватной самооценки.
2. Адекватное оценивание своих способностей.
3. Развитие уверенности и уважения к себе как личности, чувства собственного достоинства.
4. Развитие коммуникативных способностей через групповые формы работы (упражнения, игры).

Сроки программы: десять занятий продолжительностью сорок пять минут.

Программа рассчитана на один месяц периодичность занятий два раза в неделю.

Целевая аудитория – группа студентов энергетического колледжа в количестве восьми человек имеющих низкую (неадекватную) самооценку.

Программа формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа составлена на основе следующих работ Д.В.

Структура занятий:

1. Приветствие: данный ритуал способствует сплочению группы, настройку на работу, созданию среды, наполненной доверием и принятием.

2. Разминка: организационный момент, позволяющий войти в состояние дружелюбия, раскрыть свою эмоциональную составляющую, стать более открытым и активным. Основная функция разминки — это настройка группы на продуктивную деятельность.

3. Основной этап занятия — состоит из упражнений, техник и игр, затрагивающих тематику занятия.

4. Рефлексия — этап занятия, на котором происходит оценка занятия и делаются выводы по продуктивности деятельности на данном этапе.

5. Подведение результатов.

6. Ритуал прощания — этап, на котором происходит смысловое завершение занятий.

Принципы реализации программы:

- принцип связи теории с практикой. Этот принцип основан на применении знаний в решении задач, в практических работах, через приобретение личного опыта в автономном, самостоятельном поиске и нахождении истины;

- принцип развития и саморазвития личности студента на основе его индивидуальных характеристик как субъекта познания, предметной деятельности и общения;

- принцип самостоятельности и активности. Он проявляется в независимости обучающихся в добывании знаний, когда студент сам делает выводы и обобщения, овладевает новыми способами деятельности;

- принцип доступности. Доступность обучения предполагает соответствие содержания, характера и объема изучаемого материала уровню подготовки студентов. Доступность обучения не характеризует данное обучение легкостью получения знаний;

- принцип поощрения любознательности. Важно на занятиях поощрять студентов за умение задавать вопросы и желание более подробно углубиться в изучаемую тему;

- принцип толерантности. Принятие любого проявления студента. Построение работы основываясь на правилах: доброжелательности и терпения в работе с ними;

- принцип обеспечения права, обучающегося на невмешательство в его внутренний мир. Это важнейший этический принцип проведения данной программы.

Кратко рассмотрим программу занятий, направленных на формирование адекватной самооценки студентов энергетического колледжа. Первое занятие в качестве примера будет раскрыто более подробно, а полностью вся Программа приведена в Приложении 3.

План проведения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа:

#### Занятие 1. «Самооценка и ее роль в жизни человека»

Цель этого занятия – установление контакта с студентами входящих в состав данного курса, создание благоприятной атмосферы в группе; осознание важности самооценки в жизни человека.

#### Упражнение 1. Ритуал приветствия – «Я рад тебя видеть!»

Цель упражнения: развитие способа искреннего общения и всестороннего взаимодействия в процессе установления контакта; формирование положительных эмоциональных установок для выстраивания общения.

Студенты занимают свою позицию сидя в кругу и приветствуют, друг друга при этом подчеркивают особенность соседей, примером такой фразы может послужить: «Я очень рада тебя видеть, и хотела бы тебе сказать, что у тебя очень красивые веснушки, они делают тебя очень милой» или «Здравствуй, твоей энергичности и хорошему настроению можно позавидовать». Во время этого психологического упражнения группа должна адаптироваться к выражению дружественного способа общения, проявить позитивное отношение друг к другу с принятием сходств и различий с присутствующими.

После упражнения наступает следующий момент, а именно знакомство с понятием «самооценка» и беседа о роли самооценки в жизни человека. На данном этапе педагог – психолог является направляющим человеком, задающим вопросы и вызывающими интерес к данной теме (структура беседы и перечень вопросов приведены в Приложении 3).

Упражнение 2. «Я и мои качества».

Цель: упражнение, раскрывает позитивные качества обучающихся, приучает думать о себе в положительном ключе.

Инструкция: студент формулирует свои сильные стороны, то, что ценно для него, то, что он в себе принимает и любит, что дает чувство внутренней свободы и уверенности в себе, что помогает выстоять в трудную минуту. Формулируя сильные стороны, не умаляйте собственных достоинств. Они также могут отметить теплоту положительных качеств, которые им несвойственны, но хотели бы развить их в себе. На составление данного списка отводится 5 минут.

Затем идет обсуждение в кругу. Необходимо обратить внимание учащихся на то, что при разговоре следует говорить по делу, уверенно, без всяких сомнений и не использовать следующие речевые конструкции «но...», «если...», «возможно...», «я не совсем уверен...» и т.д. На выступление дается 2 минуты.

Материалы: бумага, ручки, карандаши. Упражнение 3. «Я значимые другие».

Цель: данное упражнение направлено на выявление трудностей в общении, разбор проблемных ситуаций в которых включены близкий круг людей для студента.

Инструкция: студентам необходимо разыграть ситуации из жизни в которых были включены значимые лица для обучающихся, которые ввели их в ступор, либо негативную эмоцию, которая отложилась на значительное время мешала студенту в повседневной жизни.

Упражнение 4. Рисунок «Карта моей души».

Цель: формирование более глубокого отношения к себе.

Инструкция: Участникам необходимо нарисовать карту собственной души, изобразив ее произвольным образом, к примеру, в виде земного шара, континента, острова и т.д. и т.д. Надать названия предметам, находящимся на карте. Также после завершения данного упражнения полезно взять данные рисунки с собой и вернуться к ним в будущем.

Материалы: Бумага и цветные краски.

Рефлексия: Педагогом – психологом задаются вопросы:

Было ли сложно занятие? Что именно?

- Что нового узнали участники?
- Что нового узнали о себе?
- Какие эмоции сейчас преобладают?

Ритуал прощания

Цель: создание благоприятной атмосферы, хорошего настроения. Время выполнения: 1–2 минуты.

Оборудование: не требуется.

Инструкция: предложить участникам взяться за руки и пожелать друг другу хорошего дня/вечера, замечательного настроения и т.п.

Занятие 2. «Формирование позитивного образа – Я»

Упражнение 1. «Я–личность».

Цель: повысить интерес студента к собственной личности. Упражнение 2. «Я и мои победы!»

Цель: Выявление поводов для гордости собой, проекция этих достижений в карту достижений.

Упражнение 3. «Сферы моих ресурсов».

Цель: выявить скрытые возможности студентов. Упражнение 4. «Реальность цели».

Цель: Осознание студентом ответственности за свой выбор, постановка целей на будущее.

### Занятие 3. «Познай себя!»

Цель: развитие умений у участника адекватного реагирования на критику в свой адрес.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Постараться организовать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания и взаимопринятия в целях работы программы.

Упражнение 2. «Самооценка».

Цель: осознать возможности формирования адекватной самооценки.

Упражнение 3. «Горячий стул».

Цель: дать участникам посмотреть на себя со стороны другого человека и адекватно отреагировать на критику в свой адрес.

### Занятие 4. «Открытие нового мира»

Цель: обучить студентов положительно мыслить и применять механизмы самоподдержки.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Организовать доверительную атмосферу, достичь единодушия участников в целях продуктивной работы программы.

Упражнение 2. «Игра «пустыня».

Цель: обучить студентов умению позитивно мыслить.

Упражнение 3. «Афоризмы».

Цель: обучить участников программы видеть хорошие моменты в жизненных ситуациях, а также использовать механизм самоподдерживания.

#### Занятие 5. «Радуга»

Цель: акцентировать внимание студентов на позитивных моментах. Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достигнуть взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Образ настроения» (под музыку).

Цель: развить положительные эмоции у участников программы.

#### Занятие 6. «Энергия радости»

Цель: развить чувство уверенности и раскованности в общении со сверстниками.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Постараться организовать доверительную атмосферу, достичь единодушия студентов, участвующих в программе в целях продуктивной работы программы.

Упражнение 2. «Ритм».

Цель: попросить участников почувствовать внутренний ритм другого человека и максимально точно отразить его.

Упражнение 3. «Шутливое письмо».

Цель: развить чувство уверенности и раскованности в общении со сверстниками.

#### Занятие 7. «Я, ты и мы»

Цель: стимулировать студентов на активное восприятие других людей. Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Постараться организовать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Общий рисунок».

Цель: сплотить коллектив, настроить на позитивное восприятие друг друга.

Упражнение 3. «Ассоциации».

Цель: стимулировать участников на активное восприятие других людей.

#### Занятие 8. «Герой»

Цель: развить чувство самоуверенности через взхождение в роли сказочного героя (героя комикса).

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Постараться создать доверительную атмосферу, достичь единения студентов, участвующих в программе в целях продуктивной работы программы.

Упражнение 2. «Король»

Цель: дать побывать участникам программы в роли сказочного героя (героя комикса) и почувствовать себя уверенно.

#### Занятие 9. «Избавиться от ненужного»

Цель: развить умения выявлять или ликвидировать собственные страхи.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: наладить контакт с участниками. Постараться организовать доверительную атмосферу, достичь единения студентов, участвующих в программе в целях продуктивной работы программы

Упражнение 2. «Нарисуй свой страх».

Цель: сформировать умения ликвидировать свои страхи.

#### Занятие 10. «Путь к успеху»

Цель: осуществить вербальное подведение результатов занятий, сформулировать эмоциональное отношение участников тренинговой группы друг к другу и к педагогу.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Постараться организовать доверительную атмосферу, достичь единения студентов, участвующих в программе в целях продуктивной работы программы.

Упражнение 2. «Трамплин».

Цель: развить навыки уверенного поведения.

Упражнение 3. «Прощание».

Цель: провести вербальное подведение итогов занятий, выразить эмоциональное отношение участников группы друг к другу и к руководителю.

Таким образом для того, чтобы сформировать адекватную самооценку у студентов энергетического колледжа, мы разработали комплексную программу, направленную на признание собственных позитивных и негативных сторон, собственную леность, на развитие навыков уверенного поведения, на поддержку в формировании навыков быстрого принятия решений, на создание положительного представления о себе, на развитие понимания собственной личности и личности окружающих.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Чтобы подтвердить эффективность программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа, была проведена повторная диагностика уровня развития самооценки студентов энергетического колледжа. Оценка продуктивности разработанной нами программы проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Результаты контрольного эксперимента по методике диагностики под авторством Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 6 (таблица 5 ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Как показано на рисунке 6, после проведенной и реализованной нами программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа произошли следующие изменения: низкий уровень самооценки имеют теперь 16,7% студентов энергетического колледжа (5 чел.), то есть мы

можем заметить, что у троих студентов самооценка поднялась до нормы. То есть на данный момент, эти студенты в меньшей степени зависят от оценок окружающих людей, эти студенты не стремятся скрывать свои негативные черты, а наоборот, принимают их и воспринимают как часть себя.

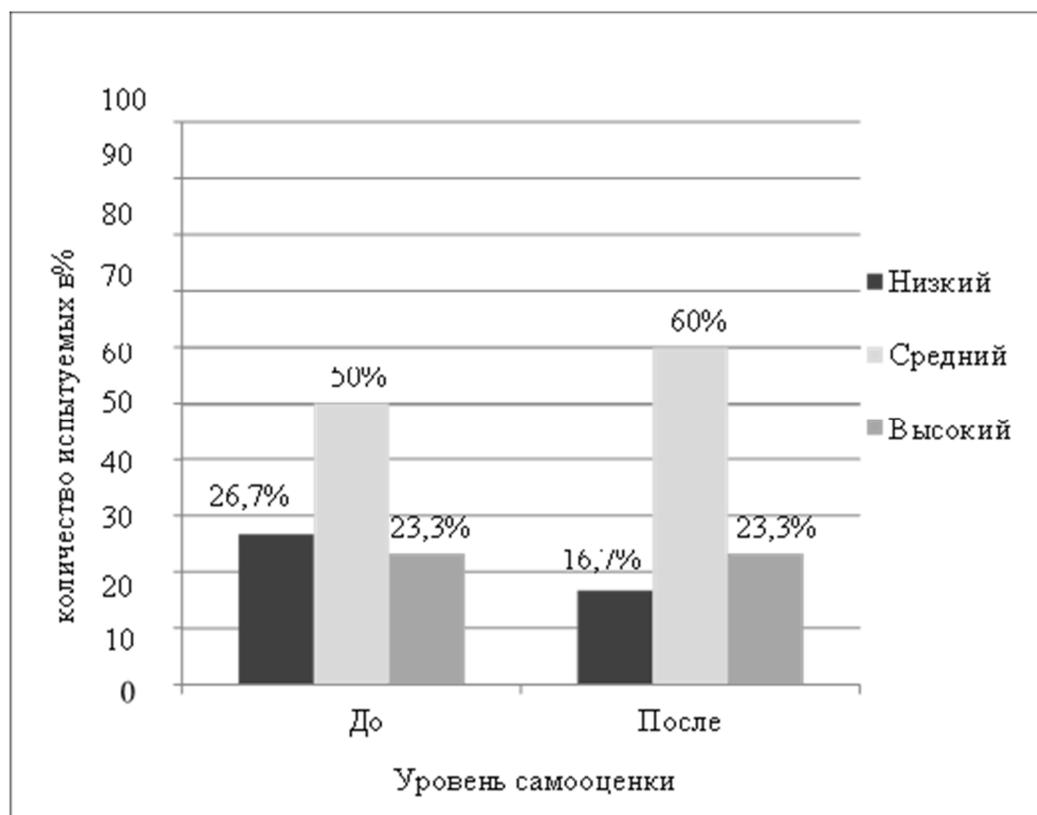


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки студентов энергетического колледжа по методике Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн мод. А.М. Прихожан (до и после реализации программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа)

Сформированная адекватная самооценка помогает им открыто общаться с людьми, поддерживать контакты и не закрываться от коллектива.

Соответственно, теперь адекватный уровень самооценки был выявлен у большей части от общего количества студентов – 60% (18 чел.), высокий уровень самооценки остался у 23,3% студентов энергетического колледжа (7 чел.).

Можно утверждать, что студенты колледжа научились ставить достижимые цели, правильно оценивать результаты своей

деятельности, научились уважать себя, также они узнают личные слабости, стремятся к самопознанию.

Результаты контрольного эксперимента по методике диагностики «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С.А. Будасси представлены на рисунке 7 (таблица 7 ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

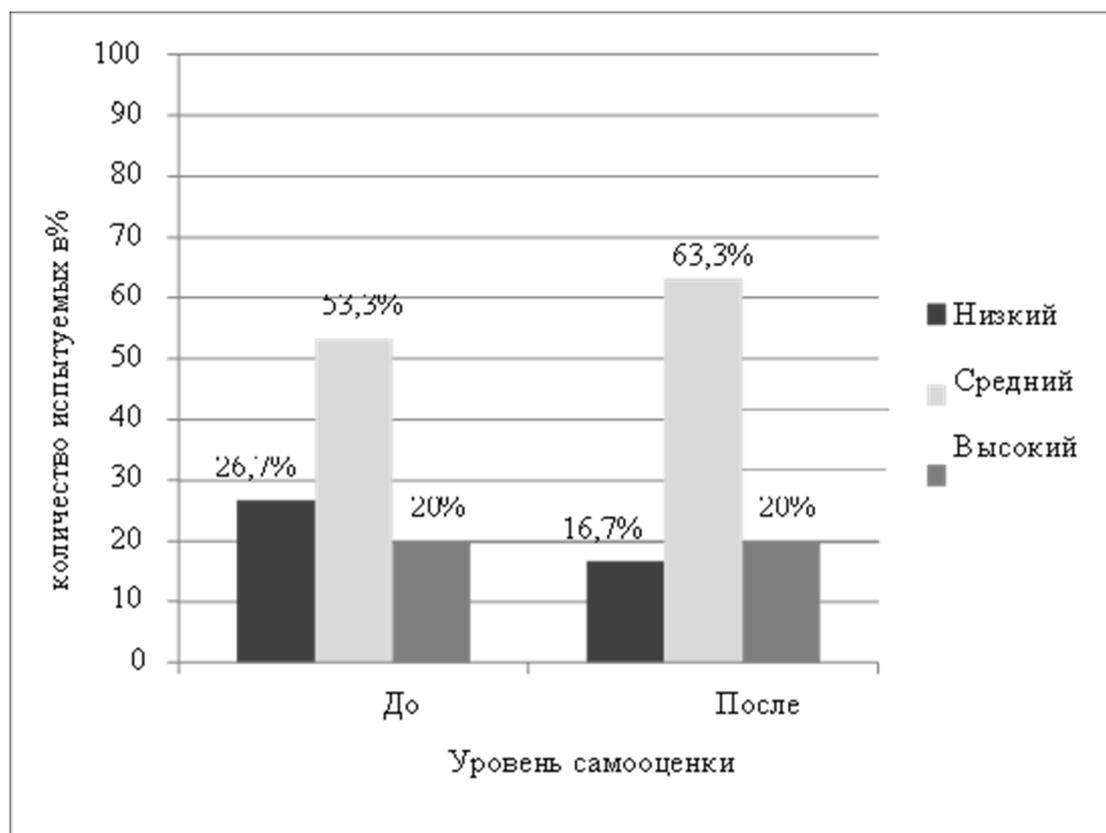


Рисунок 7 – Результаты исследования самооценки студентов колледжа по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси (до и после реализации программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа)

Как показано на рисунке 7, после реализации программы формирования адекватной самооценки студенты энергетического колледжа вырисовываются следующие изменения: низкая самооценка была выявлена у 5 студентов энергетического колледжа (16,7%) вместо восьми. Этим ученикам удалось осознать свои плюсы и признать свои недостатки. Они научились преодолевать критику и негативные эмоции в свой адрес. Они повысили уровень своих коммуникативных способностей и в результате стали чувствовать себя комфортно среди сверстников.

В настоящее время 19 студентов энергетического колледжа (63,3%) имеют адекватную самооценку. Это все еще уверенные в себе люди, уверенность позволяет им регулировать уровень требований к себе и правильно соотносить свои способности с различными жизненными ситуациями. Высокий уровень самооценки остался неизменным у шести человек (20%).

Можно утверждать, что у студентов энергетического колледжа стали проявляться такие качества как уверенность, решительность, твердость, умения принимать решения, последовательно их реализовывать.

Результаты контрольного эксперимента по методике диагностики самоуважения личности Розенберга приведены на рисунке 8 (таблице 6 ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

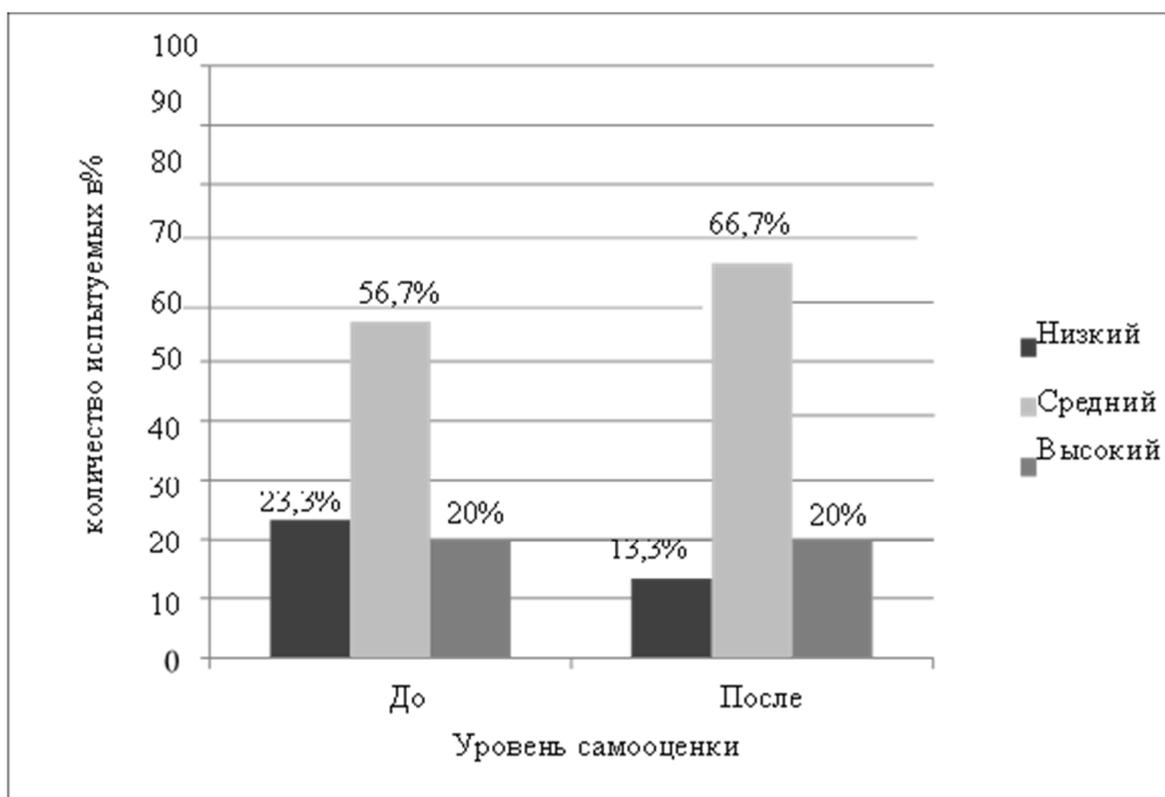


Рисунок 8 – Результаты исследования по методике самоуважения личности Розенберга (До и после реализации программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа)

Средний уровень самооценки составил 66,7% (20 чел.), высокий уровень самооценки составляет по-прежнему 20% (6 чел.); низкий

уровень самооценки составил 13,3%(4чел.) вместо 23,3%(7чел.), чем до проведения программы.

Можно утверждать, что студенты колледжа научились должным образом реагировать на критику, уверены в своих навыках, принимают решения без особых трудностей, не боятся перемен, наслаждаются достигнутыми успехами и воспринимают неудачи как ценный опыт.

В целом, адекватный уровень самооценки учащихся после выполнения программы был выявлен у большего числа студентов колледжа, чем до начала программы по формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Чтобы проверить гипотезу исследования, которая говорит нам о том что, уровень самооценки у студентов энергетического колледжа, возможно изменится, если будет разработана и реализована программа по формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа нами была проведена математическая обработка в соответствии с Т–критерием Вилкоксона для полученных данных по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 8).

Гипотеза:

H<sub>0</sub> – Интенсивность сдвигов в сторону повышения самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону снижения.

H<sub>1</sub> – Интенсивность изменений в направлении повышения самооценки превышает интенсивность изменений в направлении снижения.

Инструкция по подсчету Т–критерия:

1. Мы составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между измерениями до и после декомпозиции. Определяем, что будет считаться «типичным» изменением, формулируем гипотезы.
3. Мы переводим различия в абсолютные значения.
4. Мы сортируем абсолютные значения различий, добавляя меньший ранг к меньшему значению.

5. Вычисляем сумму рангов не типичных значений по следующей формуле:  $T = \sum R$ , Результат:  $T_{эмп} = 1$

Где  $R$  — это порядковые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения  $T$  для  $n = 8$ .  $T_{кр} = 1$  ( $p \leq 0.01$ )  
 $T_{кр} = 5$  ( $p \leq 0.05$ )

7. Рисуем ось значимости.



Рисунок 9 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне неопределенности, поэтому принимается гипотеза  $H_1$ . Тот факт, что полученное эмпирическое значение попадает в зону неопределенности, можно объяснить тем фактом, что сроки реализации программы ограничены рамками реализации, а значит, ожидать больших результатов невозможно, так как формирование какого-либо свойства за такой короткий промежуток времени является невозможным и для этого необходим более длительный процесс.

Следующим шагом мы проведем математическую обработку по  $T$ -критерию Вилкоксона для данных методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 9).

Гипотеза:

$H_0$  – Интенсивность сдвигов в сторону повышения самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону снижения.

$H_1$  – Интенсивность изменений в направлении повышения самооценки превышает интенсивность изменений в направлении снижения.

Инструкции по подсчету  $T$ -критерия:

1. Мы составляем список испытуемых в любом порядке.

2. Вычисляем разницу между измерениями до и после программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа. Определяем, что является «типичным» изменением и формулируем гипотезы.

3. Мы переводим различия в абсолютные значения.

4. Мы сортируем абсолютные значения различий, добавляя меньший ранг к меньшему значению.

5. Вычисляем сумму рангов не типичных значений по следующей формуле:  $T = \sum R$ , Результат:  $T_{эмп} = 3$  Где  $R$  — это порядковые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения  $T$  для  $n = 8$ .  $T_{кр} = 1$  ( $p \leq 0.01$ )  $T_{кр} = 5$  ( $p \leq 0.05$ )

7. Рисуем ось значимости.



Рисунок 10 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение находится в зоне неопределенности, следовательно мы делаем вывод о принятии гипотезы  $H_1$ .

Далее нами была организована математическая обработка по  $T$ -критерию Вилкоксона для данных методики самоуважения Маршала Розенберга (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 10).

Гипотеза:

$H_0$  – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

$H_1$  – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Инструкция по подсчету  $T$ -критерия:

1. Мы составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Мы вычисляем разницу между измерениями до и после программы коррекции. Декомпрессионная программа. Определяем, что нужно учитывать

При "типичном" изменении формулируем гипотезы.

3. Мы переводим различия в абсолютные значения.
4. Мы сортируем абсолютные значения различий, добавляя меньшее значение к меньшему значению.
5. Вычисляем сумму порядков не типичных значений по следующей формуле:  $T = \sum R$ , Результат:  $T_{эмп} = 2$  Где  $R$  — это порядковые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения  $T$  для  $n = 8$ .  $T_{кр} = 1$  ( $p \leq 0.01$ )

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.05)$$

7. Рисуем ось значимости.



Рисунок 11 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  так же находится в зоне неопределенности, следовательно, принимается гипотеза  $H_1$ .

Таким образом, во всех расчетах по  $T$ -критерию Вилкоксона  $T_{эмп}$  находится в зоне неопределенности, и поэтому мы сами смогли выбрать, какая гипотеза близка к проверке.

Поскольку на осях во всех трех методиках ясно видно, что число студентов энергетического колледжа с низкой самооценкой снижается после проведения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа, мы приходим к выводу, что изменения заметны и создается положительная динамика в сторону развития адекватной самооценки.

Соответственно, можно сделать вывод, что гипотеза нашего исследования подтверждена: самооценка студентов энергетического колледжа изменится, если мы разработаем и реализуем программу для формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Написание данной научно-исследовательской работы призвано не просто расширить научные границы, но и найти, а самое главное применить методы и практические навыки, которые будут способствовать формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Внедрение результатов опытно-экспериментального исследования формирования самооценки студентов энергетического колледжа является завещающим этапом научно-исследовательской работы.

Чтобы более четко понять структуру исследования и полученные нами выводы мы разработали технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Технологическая карта – это продукт творческой, экспериментальной деятельности основанный на целях и задачах исследования, указанным в программе формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Также хотелось бы отметить, что технологическая карта внедрения результатов исследования в практику – это средство планирования каждого этапа работы, позволяющий представить и оценить весь спектр деятельности.

Разработка и реализация технологической карты внедрения результатов исследования на практике прошла в семь этапов:

1 этап.

«Целеполагание внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа»

1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения. Содержание: исследование и нормативно-правовой базы ГБПОУ «ЧЭиКим. С.М. Кирова», закон «Об Образовании»;

Методы: обсуждение, анализ, наблюдение;

Формы: беседы с педагогическим коллективом колледжа.

1.2. Поставить цели внедрения программы.

Содержание: обоснование цели и задач внедрения; Методы: круглый стол;

Формы: малый педагогический совет.

1.3. Разработать этапы внедрения.

Содержание: изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, условий, принципов и критериев;

Методы: Анализ личных дел школьников, программы внедрения;

Формы: Педагогический совет.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы. Содержание: Анализ необходимости внедрить программу, анализ работы колледжа;

Методы: анализ;

Формы: педагогический совет.

2 этап. «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования адекватной самооценки сту

дентов энергетического колледжа».

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрить программу;

Содержание: формирование готовности внедрить программу

Методы: обоснование практической значимости внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа;

Формы: индивидуальные и групповые беседы, психотерапевтический практикум

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения  
Содержание: пропаганда уже имеющегося положительного опыта внедрения психолого–

педагогической программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа;

Методы: научно–исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами (МО психолого в СПО);

Формы: изучение опыта, психотерапевтический практикум, семинары по теме внедрения, публикации в научных изданиях.

3 этап «Изучение предмета внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа»

3.1. Изучить нормативные документы по теме внедрения;

Содержание: изучение и анализ материалов Конституции, документов колледжа, инструктивно–методических указаний, закона «об образовании»

Методы: консультации, анализ; Формы: Педагогический совет, семинары, круглый стол.

3.2. Изучить сущность предмета внедрения

Содержание: изучение предмета внедрения; его содержания, задач, принципов, форм, методов;

Методы: фронтально и входное самообразования;

Формы: семинары, тренинги.

3.3. Изучить методику внедрения темы;

Содержание: освоение системного подхода в работе над темой; Методы: фронтально и входе самообразования;

Формы: семинары, тренинги.

4 этап «Опережающее освоение предмета внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы  
Содержание: Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: наблюдение, анализ, беседа;

Формы: внеурочные мероприятия, консультации.

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе

Содержание: изучение теории предмета внедрения, теории систем системного подхода, методик внедрения;

Методы: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение

Формы: семинары, консультации;

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы;

Содержание: анализ создания условий для опережающего внедрения; Методы: обсуждения, экспертная оценка, самооценка;

Формы: производственное собрание.

4.4. Проверить методику внедрения.

Содержание: работа инициативной группы по новой методике; Методы: анализ изменений, корректировка методики;

Формы: посещение учебных занятий, внеурочных форм работы;

5 этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования

ания адекватной самооценки студентов энергетического колледжа»;

5.1. Мобилизовать педагогический коллектив для внедрения программы. Содержание: проанализировать работу инициативной группы;

Методы: тренинги (развития саморегуляции), сообщение результатов внедрения программы;

Формы: педагогический совет, психологическая служба;

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: Повторный анализ литературных источников, обновление знаний, изучение и совершенствование теории и внедрения;

Методы: обмен опытом, самообразование; Формы: консультации, семинары.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения.

Содержание: анализ создания условий для фронтального внедрения;

Методы: изучение состояния дел, обсуждение;

Формы: педагогический совет, психологическая служба;

5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения. Содержание: фронтальное освоение предмета внедрения; Методы: обмен опытом, корректировка программы; Формы: психологическая служба, консультации.

6 этап «Совершенствование работы над темой: «Формирование адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах;

Содержание: совершенствование знаний и умений по системному подходу;

Методы: анализ источников, обмен опытом; Формы: конференции.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.

Содержание: анализ полученных результатов по внедрению программы; Методы:

ды: обработка результатов, доклад;

Формы: психологическая служба, педагогический совет.

6.3. Совершенствовать методику освоения темы.

Содержание: формирование единого методического обеспечения освоения темы;

Методы: обработка результатов, доклад, обсуждение, тренинг (развития, саморегуляции, внедрения);

Формы: психологическая служба, педагогический совет.

7–

этап «Распространение передового опыта внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения программы.

Содержание: анализ полученных результатов по внедрению программы, изучение и обобщение внутришкольного опыта внедрения программы;

Методы: анализ, посещение занятий, наблюдение, изучение документов; Формы: занятия, стенды, буклеты.

7.2. Обобщить опыт работы по теме.

Содержание: Обмен опытом с другими колледжами, обучение преподавателей;

Методы: наставничество, консультации; Формы: семинары, собрания.

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения. С

одержание: пропаганда опыта внедрения в работе;

Методы: выступления, творческие отчеты;

Формы: семинары, конференции.

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах

Содержание: обсуждение динамики работы над темой Методы: наблюдение, анализ, тренинги

Формы: семинары

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод что представленная технологическая карта внедрения результатов исследования в практику (Приложение 5) можно рассматривать как рабочую модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

После изучения психолого–педагогической литературы нами были разработаны методические рекомендации по формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа, которые способствуют поддержанию адекватной самооценки и станут неотъемлемой частью формирования адекватной самооценки [26, 29, 34]. Рассмотрим их.

Рекомендации для преподавателей:

- принимать студентов такими какие они есть с учётом его индивидуальности, вида родительского воспитания и их соматического состояния;
- создайте для ученика ситуацию успеха, в которой он сможет раскрыть себя и свои способности (в парах и в нерабочее время);
- поощряйте когнитивную активность студента положительной обратной связью о его деятельности;
- поощрять студентов, которые хотят выразить свое мнение, желание выразить свои мысли, желание задавать вопросы;
- будьте осторожны, проявлением эмоций к тем, кто не может быстро ухватывать и изучать материал, отвечайте на вопросы, если таковые имеются. (Студенты рассматривают такие действия как уважение к своим способностям и очень ценят это);
- помогайте сформировать критическое отношение к действиям студентов и привейте ему ответственность за свои действия;
- примите во внимание ближайшую зону развития студентов;
- поощряйте и выделяйте учеников, которые стремятся чего–то достичь, пусть это будут даже небольшие достижения.

Часто, чтобы повысить самооценку в период юношества, работа с родителями студентов необходима, потому что именно домашняя

средаявляетсяоднимизосновныхфакторов,определяющихразвитиеадекватны хотношений ссамимсобой. Чембольшелюбвистудентполучал от родителей с детства и получает в данный момент, тем выше его самооценка и уверенность всебе.

Рекомендацииродителям:

– Избегайте слишком много комментариев, особенно если они негативного характера. Иногда обойтись без критики невозможно, но она всегда должна быть конструктивной и обращенной не к личности ученика, а к тому, что можно исправить, например, к ошибкам, действиям или поведению. Никогда не говорите, что вы недовольны своим ребенком, лучше всего проявлять негативное отношение к его поступкам[43,48,51].

– Примите его личность. Не стоит брать полную ответственность за студента вам не нужно все решать, пусть не все будет получаться хорошо, но это будет выбор студента. Дайте ему возможность высказать свое мнение, принять меры по устранению жизненных невзгод или проблем в колледже если такие имеются, поощряйте, а главное позволяйте иметь свои интересы.

– Относитесь к нему как к личности и старайтесь понимать его изо всех сил. Ведь перед вами вы уже не школьник, а человек, вступающий во взрослую жизнь, овладевший профессией и новыми навыками.

– Хвалите чаще. Похвала оказывает огромное влияние на самооценку студентов колледжа, поэтому не стоит забывать хвалить своего ребенка даже за его малейшие достижения. Вы покажете, что заботитесь о ней и гордитесь им. Если он не справляется с чем–то так, как вы хотите, не ругайте ребенка, оказывайте ему поддержку и помощь. Возможно, их талант появится в другой области.

– Не сравнивайте ребенка с другими. Так как Ваш ребенок уникален и другого такого человека с его набором качеств и характеристик просто не существует – вы должны это понимать и ценить. Нет необходимости связывать его нитью сравнения с другими, особенно если

сравнение не в его пользу. Помните, что мы все разные, и некоторые из них более успешны в одном деле, а другие – в другом.

– Помогите ребенку найти себя. Низкая самооценка в молодом возрасте обусловлена проблемами в коллективе, когда его не понимает никто, не принимают и отвергают сверстники и у ребенка нет возможности для самореализации. Стоит предложить ему присоединиться к клубу, кружку, секции или другому месту, где он сможет найти общий язык и познакомиться с новыми людьми, которые будут делиться своими интересами. В среде, окруженной единомышленниками, ребенку легче открыть себя и обрести уверенность в себе. Однако он должен выбирать самостоятельно место, где студент хочет попытаться открыть для себя свой потенциал, исходя из собственных интересов и предпочтений. Вы можете если Вам позволяет время посещать с ним занятия, которые он выбрал для себя, стать его опорой и поддержкой, если Вы видите, что ребенку это требуется.

– Научите ребенка говорить "нет". Люди с низкой самооценкой не умеют отказывать. Они считают, что, помогая всем окружающим, ты становишься для них значимым. По правде говоря, люди оказываются рабами, зависимы от других и не имеют представления о жизни, ими пользуются и не уважают. В такой ситуации самооценка ученика может еще больше снизиться.

– Уважайте своего ребенка. Не унижайте ребенка и воспринимайте его так же, как и себя, а именно понимая, что он не ребенок и уже много что может. Если вы сами его не уважаете или даже причиняете боль, то вряд ли он будет уверенным человеком.

Таким образом, в работе со студентами с низкой самооценкой, можно использовать данные рекомендации, чтобы минимизировать свои или максимизировать успех. Важно дать понять студенту, что его любят, и его мнение играет важную роль.

## Выводы по третьей главе

Нами была разработана и реализована программа формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Цель программы: сформировать адекватную самооценку студентов энергетического колледжа.

Задачи:

1. знакомство воспитанников с разнообразием приёмов и упражнений, позволяющих достичь высокого уровня самоуважения и адекватной самооценки;
2. адекватное оценивание своих способностей;
3. развитие уверенности и уважения к себе как к личности, чувства собственного достоинства;
4. развитие коммуникативных способностей через групповые формы работы (упражнения, игры).

Наша программа состоит из вступительной части, основного содержания и рефлексивной части. Вступительная часть предусматривала ритуал приветствия, в основном содержании занятий проводились различные упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки, уверенности в себе и сильных сторон студентов энергетического колледжа. Рефлексивная часть как заключительный этап предназначена для оценки полученных результатов и впечатлений от занятий.

Основываясь на формирующем эксперименте, мы заметили, что после реализации программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа произошли следующие изменения:

По проведенной нами методике диагностики Г.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан на 10% (3 чел.) повысился средний уровень самооценки студентов энергетического колледжа, низкий уровень самооценки также снизился на 10% (3 чел.), а вот высокий уровень самооценки остался без изменений.

По методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси на 10% (3 чел.) снизилось количество студентов энергетического колледжа с низкой самооценкой

и настолько же выросло количество студентов с адекватной самооценкой. Высокий уровень самооценки остался без изменений.

По методике самоуважения Розенберга средний (адекватный) уровень самооценки студентов энергетического колледжа повысился на 10% (3 чел.), высокий уровень самооценки остался на прежнем уровне, а низкий уровень самооценки поменялся на 10% (3 чел.).

Далее с целью подтверждения или опровержения нашей изначальной гипотезы была проведена математическая обработка данных по T-критерию Вилкоксона, после которой было принято решение, о подтверждении гипотезы.

С целью поддержания результата и улучшения параметров программы, были разработаны рекомендации родителям и преподавателям.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема развития самооценки привлекала внимание многих авторов: с психологической точки зрения проблема развития самооценки посвящены исследования ученых: Л.И. Божович; У. Джеймса; Дж. Мида; Ч. Кули; К. Роджерса и др.; с педагогической точки зрения проблему развития самооценки и раскрывают в своих трудах А.В. Захарова, А.И. Липкина, Ю.Н. Куллоткина и др.

Раннее юношество – в психологии и педагогике считается одним из самых сложных периодов формирования полноценной личности. Самым важным фактором формирования психологических особенностей развития молодых людей является формирование адекватной самооценки.

В трудах большого числа педагогов и психологов исследования посвящены юношеству, и в них чаще всего уделяется внимание элементам формирования адекватной самооценки и самосознания индивида. В психологии юношеский возраст обуславливается переходом от возраста старшего подростка к независимой зрелой жизни. Уже не дите, но и не взрослый. К завершению этого возраста он приобретает степень идеологической и умственной зрелости, которой хватит, чтобы начать независимую жизнь, продолжить учебу в университете или работать после школы.

Адекватная самооценка, является отправной точкой, которая необходима студенту чтобы реализовать свой потенциал. Кто-то, кто ценит себя, пытается развиваться и двигаться вперед. Напротив, человек с низкой самооценкой может легко отказаться от контроля над своей силой. Он не верит в себя, воздерживается и боится строить планы на жизнь, боится мечтать о чем-то большем, потому что считает себя недостойным, не заслуживающим уважения и принятия.

Опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа состояло из

следующихэтапов:поисково–подготовительный,опытно–  
экспериментальный, контрольно–  
обобщающий.Входеисследованияиспользовалисьследующиеметодыиметод  
ики:

1. Теоретические:теоретическийанализпсихолого–  
педагогическойлитературыпотемеисследования;обобщение,целеполога  
ние,моделирование.
2. Эмпирические:констатирующийиформирующийэксперимент;т  
естированиепometодикам:методикаТ.В.Дембо–  
С.Я.Рубинштейнвмод.А.М.Прихожан;методика«Исследованиесамооцен  
киличности»С.А.Будасси;методикасамоуваженияРозенберга.
3. Метод математической статистики Т–критерий  
Вилкоксона.Методики:методикаТ.В.Дембо–  
С.Я.Рубинштейнавмодификации  
А.М.Прихожан;методикасамоуважения Розенберга;методика  
«Исследованиесамооценкиличности»С.А.Будасси.

По методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейна в мод. А.М. Прихожансредний уровень самооценки выявлен у 50% (15 чел.) студентов, у 23,3% (7чел.) студентов – высокий уровень, 26,7% (8 чел.) студентов имеют низкийуровень.

Методика«Исследованиесамооценкиличности»С.А.Будассиопредели  
ла у 53,3% (16 чел.) студентов, у которых выявлен адекватныйуровень  
самооценки, у 20% (6 чел.) студентов–  
завышенныйуровень,у26,7%(8чел.)студентов–заниженныйуровень.

По методике самоуважения Розенберга средний (адекватный)  
уровеньотмечен у 56,7% (17 чел.) студентов, у 20% (6 чел.) студентов  
выявленвысокийуровеньсамооценки,у23,3%(7чел.)студентов–  
низкийуровень

Исходя из результатов констатирующего эксперимента были выявлены студенты с низким уровнем развития самооценки, которые нуждаются в формировании адекватной самооценки.

Для формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа нами была разработана комплексная программа, направленная на осознание собственных позитивных и негативных сторон, на формирование навыков уверенного поведения, на формирование способности к быстрому принятию решений, формирование позитивных отношений к самим себе, развитие понимания собственной личности и личности других обучающихся.

Чтобы проверить результативность реализации программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа, был проведен повторный срез диагностик уровня самооценки. Оценка эффективности проводилась на основе сравнения показателей до и после реализации программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

По методике диагностики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан на 10% (3 чел.) повысился средний уровень самооценки студентов, низкий уровень самооценки так же снизился на 10% (3 чел.), а вот высокий уровень самооценки остался прежним.

По методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси на 10% (3 чел.) уменьшилось количество студентов с низкой самооценкой и настолько же увеличилось количество студентов с адекватной самооценкой. Высокий уровень самооценки остался прежним.

По методике самоуважения Розенберга средний (адекватный) уровень самооценки студентов энергетического колледжа повысился на 10% (3 чел.), высокий уровень самооценки остался без изменений, а низкий уровень самооценки изменился на 10% (3 чел.).

Далее нами была проведена математическая обработка данных с использованием T–

критерия Вилкоксона, после которой, было принято решение, о подтверждении гипотезы. Мы делаем вывод, что гипотеза исследования подтвердилась.

Повторный эксперимент показал изменение уровня адекватной самооценки студентов энергетического колледжа.

Психолого– педагогическая программа формирования адекватной самооценки студента с низкими (неадекватными) показателями самооценки привела к сдвигам в ценностном отношении себя.

Они научились ставить достижимые цели, правильно оценивать результаты своей деятельности, научились уважать себя, также они знают личные слабости, стремятся к самопознанию. У них стали проявляться такие качества

как уверенность, решительность, твердость, умения принимать решения, последовательно их реализовывать. А также научились должным образом реагировать на критику, уверены в своих навыках, принимают решения

без особых трудностей, не боятся перемен, наслаждаются достигнутыми успехами и воспринимают неудачи как ценный опыт.

Гипотеза исследования о том, что уровень самооценки студентов энергетического колледжа изменится, если разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа, включающую теоретический, диагностический, формирующий, аналитический компоненты, подтвердилась.

С целью самостоятельного формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа вне программы, были составлены рекомендации и педагогам, родителям самим студентам.

Таким образом, цель достигнута, задачи решены.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акбиева, З.С. Проблема самооценки в психологии. Современные проблемы воспитания и развития личности [Текст] / Зарема Акбиева. – М: МПГУ, 2014. – 179 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек, как предмет познания [Текст] / Борис Ананьев. – СПб.: Питер, 2008. – 288 с.
3. Анцибор, М.М. Активные формы и методы обучения [Текст] / Мария Анцибор. – М.: Педагогика, 2011. – 168 с.
4. Бернс, Р. Развитие Я–концепции и воспитания [Текст] / Роберт Бернс. – М.: АСТ, 2008. – 422 с.
5. Бирюкова, Л.И. Самооценка как основа совершенствования деятельности [Текст] / Людмила Бирюкова. – СПб.: Питер, 2010. – 68 с.
6. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст] / Лидия Божович. – М.: Наука, 2010. – 208 с.
7. Бороздина, Л.В. Что такое самооценка? [Текст] / Лидия Бороздина// Психологический журнал. – 2015. – Т.13. – № 4.– С. 99-100.
8. Вяземский, Е.Е. Методические рекомендации учителю [Текст] /Евгений Вяземский. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 160 с.
9. Галкина, Т.В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход [Текст] / Татьяна Галкина. – М.: «Институт психологии РАН», 2021. – 399 с.
10. Гилфорд, Дж. Структурная модель интеллекта. Психология мышления [Текст] / Джой Пол Гилфорд. – М.: Прогресс, 2010 – 296 с.
11. Горбатов, Д.С. Общепсихологический практикум[Текст]: учеб. пособие для бакалавров / Дмитрий Горбатов. – М.: Юрайт, 2019. – 307 с.
12. Григорьев, Д.В. Программы внеурочной деятельности [Текст] / Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов. – М.: ВЛАДОС, 2011. – 145 с.
13. Гуревич, П.С. Психология [Текст] : учебное пособие/ Павел Гуревич.– Москва: «Старик Ватулинг», 2017. – 518 с.

14. Данилова, Е.Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии [Текст] / Е. Е. Данилова. – М.: Издательский «Академия», 2020. – 160 с.
15. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие для студ. Вузов / Олеся Дарвиш. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2010. – 177 с.
16. Дерябина, Е.А. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Дерябина, В.И. Фадеев, М.В. Фадеева. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2020. – 158 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69317.html> – Загл. с экрана.
17. Джеймс, У. Личность. Психология самосознания [Текст] / Уильям Джеймс. – Самара: «Бахрах-М», 2010. – 293 с.
18. Джидарьян, И.А. Психология общения и развития личности [Текст] / Инна Джидарьян. – М.: Педагогика, 2019. – 158 с.
19. Дистерверг, А. Избранное педагогическое издание [Текст] / Адольф Дистерверг. – М.: Учпедгиз, 2009. – 376 с.
20. Долгова, В.И. Диагностико–аналитическая деятельность педагога-психолога на разных ступенях общего образования [Текст] / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая. – Москва: Издательство ПЕРО, 2016. – 223 с.
21. Дружинин, В.Н. Психология [Текст] : учебник для гуманитарных вузов / Владимир Дружинин. – СПб.: Питер, 2012. – 656 с.
22. Еникеев, М.И. Общая психология [Текст] / Марат Еникеев. – М.: Проспект, 2010. – 440 с.
23. Занков, Л.В. Принципы экспериментальной дидактической системы [Текст] / Леонид Занков. – М.: Педагогика, 2011. – 131 с.
24. Захарова, А.В. Структурно–динамическая модель самооценки [Текст] / Аида Захарова. – Минск: Профиль, 2010. – 199 с.
25. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Евгений Ильин. – СПб.: Питер, 2021. – 752 с.

26. Карнеги, Д. Как располагать к себе людей. Как эффективно общаться с людьми. Как преодолеть тревогу и стресс [Текст] / Дейл Карнеги. – М.: Попурри, 2016. – 420 с.
27. Кассирер, Э. Индивид и космос в философии Возрождения [Текст] / Эрнест Кассирер. – М.: Центр гуманитарных инициатив, 2013. – 400 с.
28. Козырев, Г.И. Внутриличностные конфликты [Текст] / Геннадий Козырев. – М.: Социально–гуманитарное знание, 2021. – 108 с.
29. Кон, И.С. «Какими они себя видят?»[Текст] / Игорь Кон. – М.: Педагогика, 2020 – 256 с.
30. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание[Текст] / Игорь Кон.– М.: Прогресс, 2017. – 335 с.
31. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст] / Игорь Кон. – М.: АСТ, 2008. – 199 с.
32. Конфуций. Изречения [Текст] / Конфуций. – М.: АСТ, 2012. – 240 с.
33. Краевский, В.В. Основы обучения: Дидактика и методика[Текст] :учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.В. Краевский, А.В. Хуторской. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 352 с.
34. Крауна, Д. Оценка потребности в одобрении [Электронный ресурс] / Д.Крауна, Д. Марлоу. – Режим доступа:<http://hr-portal.ru/tool/test-dlya-ocenki-potrebnosti-v-odobrenii-metodika-d-krauna-i-d-marlou>– Загл. с экрана.
35. Кузнецов, С.А. Большой толковый словарь русского языка [Текст] /Сергей Кузнецов.– СПб.: Норинт, 2008. –1536 с.
36. Кузьмин, Е.С. Методысоциальной психологии [Текст] / Е.С. Кузьмин, В.Е. Семёнов. – М.: МГУ, 2009. – 168 с.
37. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Электронный ресурс]: учебное

пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Академический проект, 2015. – 421 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36766.html> – Загл. с экрана.

38. Кули, Ч. Человеческая природа и социальный порядок [Текст] / Чарльз Кули. – М.: АСТ, 2008. – 328 с.

39. Кулюткин, Ю.Н. Личностные факторы развития познавательной активности учащихся в процессе обучения [Текст] / Ювеналий Кулюткин // Вопросы психологии. – 2013. – № 5. – С. 41-44.

40. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / Алексей Леонтьев. – М.: Изд-во полит. Литературы, 2011. – 204 с.

41. Лернер, И.Я. Дидактическая система методов обучения [Текст] / Исаак Лернер. – М.: Педагогика, 2009. – 255 с.

42. Липкина, А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности [Текст] / А.И. Липкина, Ю.Н. Кулюткин. – М.: Республика, 2010. – 291 с.

43. Макаренко, А.С. Книга для родителей [Текст] / Антон Макаренко. – М.: Педагогика, 2016. – 236 с.

44. Махмутов, М.И. Проблемное обучение. Основные вопросы теории [Текст] / Мирза Махмутов. – М.: Педагогика, 2008. – 368 с.

45. Мелешкова, Н.О. Секреты самооценки [Текст] / Наталья Мелешкова. – М.: ProEgo, 2019. – 101 с.

46. Мид, Дж. Разум, Я и Общество [Текст] / Джордж Мид. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 325 с.

47. Молчанова, О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст]: учебное пособие / Ольга Молчанова. – М.: Флинта, 2015. – 392 с.

48. Педагогическое наследие [Текст] / сост. Я.А. Коменский, Д. Локк, Ж-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци. – М.: Педагогика, 2008. – 416 с.

49. Прихожан, А.М. Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе[Текст] / Анна Прихожан. – М.: НПО «Модэк», 2019.–154с.
50. Психология человека от рождения до смерти. [Текст] /под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2002. – 656с.
51. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности[Текст] / Хельмут Ремшмидт. – М.: Педагогика, 2022 – 186 с.
52. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое [Текст] / Евгений Рогов. – М.: Юрайт, 2020. – 412 с.
53. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление личности человека [Текст] / Карл Роджерс. – М.: «Прогресс», 2016. – 258 с.
54. Рубинштейн, С.Л. Направленность личности [Электронный ресурс] / С.Л. Рубинштейн. – Режим доступа[www.psyoffice.ru/3-0-hrestomati-readerage018](http://www.psyoffice.ru/3-0-hrestomati-readerage018)– Загл. с экрана.
55. Руденко, В. А. Анкета и интервью в педагогическом исследовании [Текст]: дис. канд. пед. наук /Руденко Валентина Анатольевна. –Москва, 2014. – 237 с.
56. Самоукина, Н. В. Практический психолог в ОУ: лекции,консультирование, тренинги [Текст] / Наталья Самоукина. – М.: Смысл, 2019. – 192 с.
57. Сафин, В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения [Текст] / Сафин Вадим. – М.: Смысл, 2019. – 232 с.
58. Слободчиков, В. И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека[Текст] / Виктор Слободчиков // Вопросы психологии.–Москва, 2017.– № 6 –С. 9-15.
59. Сократ, Софос [Текст] / Сократ. – Минск: Харвест, 2017. – 352 с.
60. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / Владимир Столин. – М.: МГУ, 2020. – 284 с.

61. Томас, Чаморро–Премузик Уверенность в себе: как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения [Электронный ресурс]/ Томас Чаморро–Премузик. – М.: Альпина Паблишер, 2016 – 266 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41468>–Загл. с экрана.

62. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] – Электронные текстовые данные. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174). – Загл. с экрана.

63. Фоминова, А.Н. Педагогическая психология [Электронный учебное пособие/ А.Н.Фоминова. – Саратов: Вузовское образование, 2014 – 333 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19532>. –Загл. с экрана.

64. Электронный каталог методик для исследования уровня самооценки [Электронный ресурс] – Электронные текстовые данные. – Режим доступа : [https://infourok.ru/testoprosnik\\_opredelenie\\_urovnya\\_samoocenki\\_.htm](https://infourok.ru/testoprosnik_opredelenie_urovnya_samoocenki_.htm)– Загл. с экрана.

65. Яковлев, Е.В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов [Электронный ресурс] / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/278> – Загл. с экрана.

66. Alex, A.G.Examining the interplay of self-esteem, trait-emotional intelligence, and age with depression across adolescence [Electronic resources] / A.G.Alex, A.L.Chad.– Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.008>– Title from the screen.

67. Cid-Sillero, S. Influence of self-esteem and attention on the academic performance of ESO and FPB studentsInfluencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB [Electronic resources] / S.Cid-Sillero, E.Pascual-Sagastizabal, J.IgnacioMartínez-de-Morentin. – Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.10.001>– Title from the screen.

68. Herrero-Fernández, D. Distal predictors of trait driving anger. The influence of attachment styles through the mediation effect of general anger and self-esteem [Electronic resources] / D.Herrero-Fernández, I.Redondob, P.Parada-Fernández,M. Oliva-Macías,H. Rohwer. – Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.trf.2020.07.005>– Title from the screen.
69. Hwaheun, K.Interplay of self-esteem, emotion regulation, and parenting in young adolescents' friendship jealousy [Electronic resources] / K.Hwaheun. G.P.Jeffrey, R.W. Alisha.– Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.06.007>– Title from the screen.
70. Hyejin, B. School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences [Electronic resources] / B.Hyejin, W.Doyeon, P.Sanghyun. – Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105012>. – Title from the screen.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики исследования уровня развития самооценки студентов колледжа

#### 1. Методика Г.В.Дембо– С.Я.Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан.

Инструкция:

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

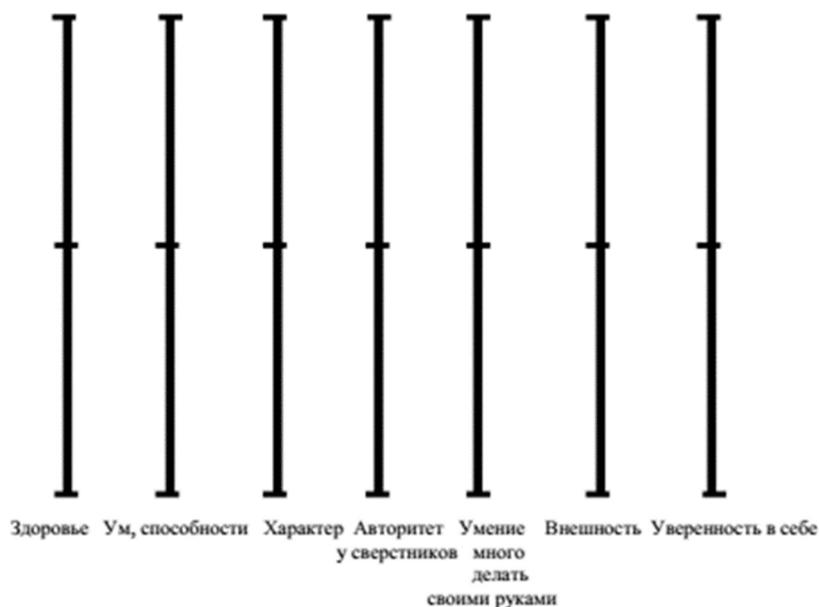
Обработка и интерпретация результатов:

Обработка проводится по шестишкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Длина каждой линии, обозначающей шкалу, 100 мм, в соответствии с тем, на какой высоте испытуемый поставил отметку, его ответ получает количественную характеристику, (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал необходимо определить:

- уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

– значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «—»; если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.



Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Уровень самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

## **2. Методика «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси**

Процедура проведения методики Испытуемый внимательно просматривает список слов, характеризующих отдельные качества личности. На основе предложенного списка респондент выписывает колонку Качества 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые не в коем случае не должны быть у идеала.

После того, как заполнена колонка качества, испытуемый начинает заполнять колонку Х1, работая со словами из колонки Качества. Он должен описать себя таким образом, чтобы на первом месте колонки Х1 стояло то качество, которое ему присуще больше всего, на втором месте – присуще, но менее, чем–то качество, которое записано под №1 и т. д. Под

номером 20 должно стоять то качество, которое испытуемому свойственно менее всего. Очередность положительных и отрицательных качеств в данном случае не учитывается. Главное – максимально достоверно описать себя.

После того, как выполнен этот этап работы, испытуемый заполняет колонку X2. В ней он должен описать свой идеал человека, поставив на первое место в колонке то качество, которое, на его взгляд, должно быть выражено у идеального человека больше всего, на втором – выражено, но менее, чем первое и т. д. Под №20 должно стоять то качество, которого в идеале практически не должно быть. Для заполнения данной колонки таблицы испытуемый должен работать только со словами из колонки Качества. Колонку X1 с описанием себя испытуемый должен закрыть листом бумаги на время заполнения колонки X2.

#### Образец бланка к тесту

X1	Качества	X2	$d=X1 - X2$	$d^2$	$\Sigma d^2$
<b>1</b>	<b>1</b>				
<b>2</b>	<b>2</b>				
...	...				
<b>20</b>	<b>20</b>				

В колонке №4 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как «аккуратность» в первой колонке стоит на 1 ранговом месте, а в третьей – на 7;  $d$  будет равно  $1-7=-6$ ; такое качество как «отзывчивость» и в первой, и в третьей колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае  $d$  будет равно  $3-3=0$ ; такое качество как «беспечность» в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а в третьей – на 2. В этом случае  $d$  будет равно  $20-2=18$  и т. д.

В колонке № 5 нужно подсчитать  $d^2$  по каждому качеству. В колонке № 6 подсчитывается сумма  $d^2$ , то есть:

$$\Sigma d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_n^2;$$

Тест:

Аккуратность	Нежность
Беспечность	Непринужденность
Вдумчивость	Нервозность
Вспыльчивость	Нерешительность
Восприимчивость	Несдержанность
Гордость	Обаяние
Грусть	Обидчивость
Жизнерадостность	Осторожность
Заботливость	Отзывчивость
Завистливость	Педантичность
Застенчивость	Подвижность
Злопамятность	Подозрительность
Искренность	Принципиальность
Изысканность	Поэтичность
Капризность	Презрительность
Легковерие	Радушие
Медлительность	Развязность
Мнительность	Рассудочность
Мстительность	Решительность
Настойчивость	Самозабвение
Сдержанность	Сострадательность
Стыдливость	Терпеливость
Трусость	Увлекаемость
Упорство	Уступчивость
Холодность	

Обработка и интерпретация результатов теста:

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:  $R = 1 - 6\sum d^2 / (n^3 - n)$ , где  $n$  – количество сравниваемых пар.

В случае  $n=20$  формула приобретает следующий вид:  $R = 1 - 0,00075\sum d^2$

Значения  $R$  будут находится в пределах  $[-1; +1]$ .

- если  $R$  находится в пределах  $[-1; 0]$ , то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу;
- если  $R = 0,1; 0,2; 0,3$ , то самооценка заниженная;
- если  $R = 0,4; 0,5; 0,6$ , то самооценка адекватная;
- если  $R = 0,7; 0,8; 0,9$ , то самооценка завышена по невротическому типу;
- если  $R = 1$ , то самооценка завышенная.

### **3. Тест на самоуважение. Методика шкала М.Розенберга.**

Шкала самоуважения Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) — это личностный опросник для измерения уровня самоуважения.

Самоуважение — это субъективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Сюда также входит уверенность в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость — это неотъемлемое право.

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: чем выше одно, тем ниже другое.

Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Оба фактора напрямую зависят от отношения к тестируемому его родителей в детстве.

Опросник Розенберга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

#### **Инструкция:**

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями.

Поставьте напротив соответствующую цифру.

4—полностью согласен

3—согласен

2—не согласен

1 — абсолютно не согласен

Тестовый материал:

1 Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.

2 Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.

3 Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.

4 Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.

5 Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.

6 Я к себе хорошо отношусь.

7 В целом я удовлетворен собой.

8 Мне бы хотелось больше уважать себя.

9 Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.

10 Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Ключ и обработка результатов теста:

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

прямые вопросы: 1,3,4,6

обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 – баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

Интерпретация:

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что непредусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать, и откорректировать там, где есть возможность.

35 – 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки студентов колледжа

Таблица 1 – Результаты методики самооценки и уровня притязаний Т.В.

Дембо – С.Я.Рубинштейн в мод. А.М.Прихожан

№п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	001	47	Средний
2	002	62	Средний
3	003	42	Низкий
4	004	58	Средний
5	005	70	Средний
6	006	75	Высокий
7	007	49	Средний
8	008	44	Низкий
9	009	63	Средний
10	010	76	Высокий
11	011	83	Высокий
12	012	79	Высокий
13	013	43	Низкий
14	014	32	Низкий
15	015	66	Средний
16	016	71	Средний
17	017	46	Средний
18	018	48	Средний
19	019	52	Средний
20	020	44	Низкий
21	021	45	Средний
22	022	89	Высокий
23	023	56	Средний
24	024	91	Высокий
25	025	83	Высокий

Продолжение таблицы 1

26	026	77	Высокий
27	027	75	Высокий
28	028	40	Низкий
29	029	39	Низкий
30	030	27	Низкий
Итого:	Низкая самооценка – 8 чел. (26,7%) Средняя самооценка – 15 чел. (50%) Высокая самооценка – 7 чел. (23,3%)		

Таблица 2 – Результаты методики «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси

№ п/п	Шифр испытуемых	R	Уровень самооценки
1	001	0.25	Нормальный
2	002	0.21	Нормальный
3	003	-0.65	Заниженный
4	004	0.32	Нормальный
5	005	0.19	Нормальный
6	006	0.61	Завышенный
7	007	0.3	Нормальный
8	008	-0.52	Заниженный
9	009	0.41	Нормальный
10	010	0.75	Завышенный
11	011	0.71	Завышенный
12	012	0.59	Завышенный
13	013	-0.54	Заниженный
14	014	-0.7	Заниженный
15	015	0.31	Нормальный
16	016	0.34	Нормальный
17	017	0.45	Нормальный
18	018	0.4	Нормальный
19	019	0.37	Нормальный

20	020	-0.51	Заниженный
----	-----	-------	------------

*Продолжение таблицы 2*

21	021	0.45	Нормальный
22	022	0.51	Завышенный
23	023	0.35	Нормальный
24	024	-0.17	Нормальный
25	025	0.71	Завышенный
26	026	0.61	Завышенный
27	027	0.52	Завышенный
28	028	-0.61	Заниженный
29	029	-0.54	Заниженный
30	030	-0.67	Заниженный
Итого:	Низкая самооценка – 8 чел. (26,7%) Средняя самооценка – 16 чел. (53,3%) Высокая самооценка – 6 чел. (20%)		

Таблица 3 – Результаты методики самоуважения Розенберга

№ п/п	Шифр испытуемых	R	Уровень самооценки
1	001	-2	Нормальный
2	002	3	Нормальный
3	003	-5	Заниженный
4	004	0	Нормальный
5	005	-1	Нормальный
6	006	6	Завышенный
7	007	2	Нормальный
8	008	-4	Заниженный
9	009	3	Нормальный
10	010	5	Завышенный
11	011	8	Завышенный
12	012	4	Завышенный
13	013	-4	Заниженный

14	014	-7	Заниженный
----	-----	----	------------

Продолжение таблицы 3

15	015	-3	Нормальный
16	016	0	Нормальный
17	017	1	Нормальный
18	018	3	Нормальный
19	019	2	Нормальный
20	020	-4	Заниженный
21	021	3	Нормальный
22	022	5	Завышенный
23	023	2	Нормальный
24	024	-1	Нормальный
25	025	8	Завышенный
26	026	4	Завышенный
27	027	7	Завышенный
28	028	-6	Заниженный
29	029	-7	Заниженный
30	030	-5	Заниженный
Итого:	Низкая самооценка – 8 чел. (26,7%) Средняя самооценка – 16 чел. (53,3%) Высокая самооценка – 6 чел. (20%)		

Таблица 4 – Обобщенные результаты диагностики уровня самооценки студентов колледжа (по трем методикам)

№п/п	Шифр испытуемых	Результаты по мет. Т.В. Дембо – С.Я.Рубинштейн	Результаты по методике Розенберга	Результаты по мет. С.А.Будасси	Обобщенный уровень самооценки
1	001	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
2	002	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
3	003	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий

4	004	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
---	-----	---------	------------	------------	---------

*Продолжение таблицы 4*

5	005	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
6	006	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
7	007	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
8	008	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
9	009	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
10	010	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
11	011	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
12	012	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
13	013	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
14	014	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
15	015	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
16	016	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
17	017	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
18	018	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
19	019	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
20	020	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
21	021	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
22	022	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
23	023	Средний	Нормальный	Нормальный	Средний
24	024	Высокий	Нормальный	Нормальный	Средний
25	025	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
26	026	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
27	027	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
28	028	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
29	029	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
30	030	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий

Итого:

Средний – 15 (50%)

Низкий – 11 (36%)

Высокий – 4 (14%)



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа

#### Занятие 1. «Знакомство с учащимися».

Данное занятие направлено на установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания. Основные упражнения: рисунок «Карта моей души» и упражнение «Ладонка», направленные на выражение положительных эмоций по отношению друг к другу.

#### Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

#### Примерный перечень правил:

- Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
- Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
- Конфиденциальность.
- Всеобсуждениетолько вкруге.
- Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
- Активность.
- Искренность в общении.
- Оценивается только поступок, а не личность человека.

#### Упражнение 2. Рисунок «Карта моей души».

Инструкция: Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Рисунки участникам хорошо взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

Материалы: Бумага и цветные краски.

Упражнение 3. «Ладонка».

Инструкция: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Цель: Опыт получения и выражения позитивной обратной связи.

Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Материалы: Бумага, карандаш, ручка.

Занятие 2. «Искренний комплимент».

Данное занятие направлено на усиление позитивного отношения к себе, ориентацию студента на свои положительные стороны. Основные упражнения: упражнения «Полет белой птицы» и «Комплимент».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками.

Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий.

Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Полет белой птицы».

Цель: Возможность усилить позитивное отношение к себе, укрепляем самым фундамент самооценки студентов.

Инструкция:

Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело

заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!

Упражнение 3. «Комплименты».

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Инструкция: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит:

«Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает:

«Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу.

После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Занятие 3. «Я адекватный».

Данное занятие направлено на развитие умений адекватно реагировать на критику в свой адрес. Основные упражнения: упражнения «Самооценка» и «Горячий стул».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.

6. Искренность в общении.

7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

#### Упражнение 2. «Самооценка».

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки. Инструкция: Сядьте в удобное кресло, закройте глаза, расслабьтесь и представьте себя победителем, неоспоримым лидером в той области, которая Вас интересует. Представьте последнюю конфликтную ситуацию и в воображении заставьте других считаться с вами и вашим мнением. После этого откройте глаза и скажите себе: «Я все могу, у меня все получится». Вы сразу же почувствуете себя лучше.

#### Упражнение 3. «Горячий стул».

Цель: посмотреть на себя со стороны и адекватно реагировать на критику в свой адрес.

Инструкция: Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения.

#### Занятие 4. «Открытие нового мира».

Данное занятие направлено на обучение студента позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки. Основные упражнения: игра «Пустыня» и упражнение «Афоризмы».

#### Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.

2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

#### Упражнение 2. «Игра «пустыня».

Инструкция: Представьте себе какую-нибудь пустыню, которую вы когда-нибудь видели или любую другую пустыню.

– Обратите внимание – какая она по величине? Какая она по цвету? Обратите внимание как она себя ведет?

– А теперь представьте себе какой-нибудь куб. И рассмотрите его поподробнее, где он расположен относительно пустыни? Какой он величины? Потрогайте его рукой – из чего он состоит? Ощутите его и запомните эти ощущения.

– А теперь представьте себе какую-нибудь лестницу? Как она расположена относительно куба, пустыни. Как она себя ведет?

– А теперь представьте себе растение? Какое это растение? Где оно расположено в вашей пустыни? Потрогайте его, какое оно? Запомните свои ощущения.

– А теперь представьте себе какой-нибудь источник. Обратите внимание на его силу, наполненность и воду в нем.

– Сделайте в образе все, что вы хотите. Как только закончите желаемое действие, возвращайтесь сюда». После того как дан мотив. Дается возможность прорисовать то, что увидели.

– Рисуя, обратите внимание на то, что рисуйте активно, что более пассивно? Какие эмоции возникают. В какую часть рисунка вы

вкладываете больше эмоции. После того как все нарисовали рисунок, все садятся в круг, и ведущий проясняет все моменты, касающиеся рисунка. Все участники имеют возможность высказаться, после того как дана интерпретация.

### Упражнение 3. «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Инструкция: Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

#### Перечень афоризмов:

Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.–Ж. Руссо).

Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека). Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).

Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).

И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э. Хаббарт).

Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э.

Хови).

Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что

необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

#### Занятие 5. «Радуга».

Данное занятие направлено на акцентирование внимание студента на позитивных моментах.

Основные упражнения: упражнение

«Образ настроения». Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий.

Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесьи теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.

7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Образ настроения» (под музыку). Инструкция:

Участникам предлагается выбрать пластилин того цвета, который ему нравится и вылепить из него «Мой мир», или «Мир моей души», «Пластилиновый город» и т.д. Ребенок может сам предложить тему для скульптуры. Затем попросите его придумать и рассказать историю о ней

Пластичность материала позволяет маленькому скульптору многократно изменять свое произведение – например, в процессе фантазирования он может добавить какие-то элементы или убрать, придать им новую форму. Таким образом, поправляется его эмоциональное самочувствие. Тренеру важно в процессе рассказа акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах и предложить ему внести в скульптуру новые изменения, которые сделают ее еще лучше и добрее.

Занятие 6. «Энергия радости».

Данное занятие предполагает развитие уверенности и раскованности в общении со сверстниками. Основные упражнения: упражнения «Ритм» и «Шутливое письмо».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

#### Упражнение 2. «Ритм».

Цель: почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его

Инструкция: Два человека встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Те, кто выполняет упражнение, несколько раз меняются ролями.

#### Упражнение 3. «Шутливое письмо».

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора.

Цель: развить уверенность и раскованность в общении со сверстниками.

Инструкция: в ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Материалы: бумага, ручка.

#### Занятие 7. «Я, ты и мы».

Данное занятие направлено на стимулирование участников на активное восприятие других людей. Основные упражнения: упражнения «Общий рисунок» и «Ассоциации».

#### Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Правила принимаются совместной  
вывешиваются в комнате для занятий.

Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный  
перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей  
позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно  
сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесьи теперь», говорить только о том, что происходит  
внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Общий рисунок».

Инструкция: поделить класс на группы по 5–8 человек, дать ватман, и  
дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя.  
При этом сказать, что общаться запрещено.

Материалы: Бумага, цветные карандаши. Упражнение 3.  
«Ассоциации».

Цель: Стимулирование участников на активное восприятие других  
людей.

Инструкция: Участникам предлагается выразить каждому члену  
группы с чем или с кем они ассоциируют его – свои ассоциации с яркими  
личностями (полит, деятелями, киноактерами, литературными героями),  
вещью, животным и т.д. Любой из участников может спросить, почему  
именно с этим лицом или предметом ассоциирует его.

Занятие 8. «Герой».

Данное занятие направлено на развитие самоуверенности через вхождение в роли сказочного героя. Основные упражнения: игра «Король».

#### Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесьи теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

#### Упражнение 2. «Король»

Цель: побывать в роли сказочного героя и почувствовать себя уверенно.

Инструкция: Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого, не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности.

Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в группе.

#### Занятие 9. «Избавиться от ненужного».

Данное занятие направлено на развитие умения выявлять и ликвидировать страхи. Основные упражнения: упражнение «Нарисуй свой страх».

##### Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним.

Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесьи теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

##### Упражнение 2. «Нарисуй свой страх».

Материалы: Ребенку дается лист бумаги с нарисованными на нем квадратиками. Инструкция: Участники должны нарисовать свой страх (страхи) в каждом из квадратиков. Пока ребенок рисует, не комментируйте его работу и не направляйте его. Когда он закончит, попросите рассказать о своей картинке, при этом старайтесь как можно подробнее прояснить все детали и конкретизировать общие слова. После предложите вырезать

квадратики с рисунками и спросите: что сам ребенок хочет с ними сделать?

Скорее всего, он предложит уничтожить рисунки – например, разорвать их или сжечь. Пусть он осуществит это самостоятельно, вы не должны ему помогать. Оставшийся трафарет положите на чистый лист бумаги и предложите ребенку заполнить то место, которое освободилось от страхов, чем–нибудь приятным для него. Пусть он сам определит, что это будет – солнце, радость, друзья и т.д. Когда рисунок будет готов, поговорите с ребенком – как он себя чувствует сейчас, что изменилось в его состоянии?

#### Занятие 10. «Путь к успеху».

Данное занятие способствует вербальному подведению итогов занятий, выражению эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю. Основные упражнения: упражнения «Пьедестал» и «Прощание».

##### Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесьи теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.

6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

#### Упражнение 1. «Прощание».

Цель: Вербальное подведение итогов занятий, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Инструкция: Участники группы по кругу имеют возможность высказать мнение, насколько эффективным им показались занятия, насколько они оправдали их ожидания, что нового открыли в области мотивации человеческого поведения и в межличностных отношениях и др.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно–экспериментального исследования формирования самооценки студентов энергетического колледжа после реализации программы

Таблица 5 – Результаты вторичной диагностики по методике самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

№п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	001	47	Средний
2	002	64	Средний
3	003	44	Низкий
4	004	58	Средний
5	005	72	Средний
6	006	75	Высокий
7	007	49	Средний
8	008	46	низкий
9	009	63	Средний
10	010	76	Высокий
11	011	86	Высокий
12	012	79	Высокий
13	013	45	Низкий
14	014	38	Низкий
15	015	67	Средний
16	016	70	Средний
17	017	46	Средний
18	018	49	Средний
19	019	52	Средний
20	020	47	Низкий
21	021	45	Средний
22	022	90	Высокий
23	023	56	Средний

Продолжение таблицы 5

24	024	91	Высокий
25	025	86	Высокий
26	026	77	Высокий
27	027	74	Высокий
28	028	42	Низкий
29	029	44	Низкий
30	030	26	Низкий
Итого: Низкая самооценка – 5 чел. (16,7%) Средняя самооценка – 18 чел. (60) Высокая самооценка – 7 чел. (23,3%)			

Таблица 6 – Результаты вторичной диагностики по методике самоуважения личности Розенберга

№п/п	Шифр испытуемых	R	Уровень самооценки
1	001	-1	Нормальный
2	002	3	Нормальный
3	003	-4	заниженный
4	004	1	Нормальный
5	005	-1	Нормальный
6	006	7	Завышенный
7	007	1	Нормальный
8	008	-1	Нормальный
9	009	2	Нормальный
10	010	6	Завышенный
11	011	10	Завышенный
12	012	4	Завышенный
13	013	-2	Нормальный
14	014	-5	Заниженный
15	015	-2	Нормальный
16	016	0	Нормальный
17	017	2	Нормальный
18	018	3	Нормальный

Продолжение таблицы 6

19	019	2	Нормальный
20	020	0	Нормальный
21	021	3	Нормальный
22	022	6	Завышенный
23	023	1	Нормальный
24	024	-1	Нормальный
25	025	5	Завышенный
26	026	4	Завышенный
27	027	7	Завышенный
28	028	-7	Заниженный
29	029	-5	Заниженный
30	030	-4	Заниженный
Итого:	Низкая самооценка – 4 чел. (13,3%) Средняя самооценка – 20 чел. (66,7%) Высокая самооценка – 6 чел. (20%)		

Таблица 7 – Результаты вторичной диагностики по методике «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси

№п/п	Шифр испытуемых	R	Уровень самооценки
1	001	0.29	Нормальный
2	002	0.20	Нормальный
3	003	-0.43	Заниженный
4	004	0.37	Нормальный
5	005	0.18	Нормальный
6	006	0.60	Завышенный
7	007	0.3	Нормальный
8	008	-0.27	Нормальный
9	009	0.41	Нормальный
10	010	0.77	Завышенный
11	011	0.70	Завышенный
12	012	0.55	Завышенный

Продолжение таблицы 7

13	013	0.03	Нормальный
14	014	-0.68	Заниженный
15	015	0.33	Нормальный
16	016	0.34	Нормальный
17	017	0.45	Нормальный
18	018	0.4	Нормальный
19	019	0.37	Нормальный
20	020	0.11	Нормальный
21	021	0.50	Нормальный
22	022	0.55	Завышенный
23	023	0.35	Нормальный
24	024	-0.16	Нормальный
25	025	0.74	Завышенный
26	026	0.63	Завышенный
27	027	0.52	Завышенный
28	028	-0,7	Заниженный
29	029	-0.34	Заниженный
30	030	-0.6	Заниженный
Итого:	Низкая самооценка – 5 чел. (16,7%) Средняя самооценка – 19 чел. (63,3%) Высокая самооценка – 6 чел. (20%)		

Таблица 8 – Обобщенные результаты вторичной диагностики уровня самооценки студентов энергетического колледжа (по трем методикам)

№п/п	Шифр испытаний	Результаты помет. Т.В. Дембо С.Я Рубинштейн	Методика самоуважения личности Розенберга	Результаты помет. С.А.Будасси	Обобщенный уровень самооценки
1	001	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
2	002	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
3	003	Низкий	заниженный	Заниженный	Низкий
4	004	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный

Продолжение таблицы 8

5	005	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
6	006	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
7	007	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
8	008	низкий	Нормальный	Нормальный	Адекватный
9	009	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
10	010	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
11	011	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
12	012	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
13	013	Низкий	Нормальный	Нормальный	Адекватный
14	014	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
15	015	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
16	016	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
17	017	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
18	018	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
19	019	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
20	020	Низкий	Нормальный	Нормальный	Адекватный
21	021	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
22	022	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
23	023	Средний	Нормальный	Нормальный	Адекватный
24	024	Высокий	Нормальный	Нормальный	Адекватный
25	025	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
26	026	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
27	027	Высокий	Завышенный	Завышенный	Высокий
28	028	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
29	029	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий
30	030	Низкий	Заниженный	Заниженный	Низкий

Итого:

- Адекватный
- Низкий
- Высокий

Таблица 9 – Расчет T–критерия Вилкоксона по данным методики Т.В.

Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

№п\п	Доизмерения, $t_{до}$	Послеизмерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранг
1	42	44	2	2	3.5
2	44	46	2	2	3.5
3	43	45	2	2	3.5
4	32	38	6	6	8
5	44	47	3	3	6
6	40	42	2	2	3.5
7	39	44	5	5	7
8	27	26	-1	1	1

Таблица 10 – Расчет T–

критерия Вилкоксона по данным методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

№п\п	Доизмерения, $t_{до}$	Послеизмерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранг
1	-0.65	-0.43	0.22	0.22	5
2	-0.52	-0.27	0.25	0.25	6
3	-0.54	0.03	0.57	0.57	7
4	-0.7	-0.68	0.02	0.02	1
5	-0.51	0.11	0.62	0.62	8
6	-0.61	-0.7	-0.09	0.09	3
7	-0.54	-0.34	0.2	0.2	4
8	-0.67	-0.6	0.07	0.07	2

Таблица 11 – Расчет T–критерия Вилкоксона по данным методики самоуважения Розенберга

№п\п	Доизмерения, $t_{до}$	Послеизмерения, $t_{после}$	Разность( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранг
1	-5	-4	1	1	2

2	-4	-1	3	3	7
---	----	----	---	---	---

*Продолжение таблицы 11*

3	-4	-2	2	2	5
4	-7	-5	2	2	5
5	-4	0	4	4	8
6	-6	-7	-1	1	2
7	-7	-5	2	2	5
8	-5	-4	1	1	2

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Этап: «Целеполагание внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение нормативно-правовой базы образовательной организации	Обсуждение, анализ, наблюдение	Беседы педагогическим коллективом	1	сентябрь	психолог
1.2. Поставить цели внедрения программы	Обоснование целей и задач внедрения	Круглый стол	Педсовет	1	сентябрь	администрация, психолог
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение содержания каждого этапа внедрения, его целей, задач, условий, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния дел в колледже, анализ программ внедрения	Совещание	1	октябрь	администрация, психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы	Анализ уровня подготовленности педагогов по теме внедрения	Анализ	Педсовет	1	Октябрь	психолог

Этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения.	Формирование готовности внедрить программу. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения программы	Индивидуальные и групповые беседы	2	сентябрь	администрация, психолог

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы всего педагогического коллектива.	Пропаганда передового опыта и внедрения инновационных технологий вне ОО и их значимости для системы образования.	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	2	сентябрь – ноябрь	администрация, психолог
--	--	--	---	---	-------------------	-------------------------

III этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
3.1. Изучить все коллективом необходимые документы по предмету программы	Изучение и анализ каждым учителем материалов по проблеме внедрения	Консультации, анализ	Семинары, «круглый стол»,	2	декабрь	психолог, педагоги
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания форм, методов.	Фронтально, самообразование	Семинары	1	январь	психолог, педагоги
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода к работе с группой	Фронтально, самообразование	Семинары	1	февраль	психолог

IV этап: «Опережающее освоение предмета внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения.	Наблюдение, анализ, собеседования	Дискуссии	3	апрель	администрация, психолог, педагоги инициативной группы

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.	Изучить теории предмета внедрения.	Самообразование, научно-исследовательская работа	Семинары, консультации	Не менее 2	апрель	психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения.	Экспертная работа	Собрания	Не менее 2	май	психолог
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Экспертная работа	Посещение занятий	Не менее 5	ноябрь–декабрь	Администрация, психолог

У этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования адекватной самооценки студентов энергетического колледжа».

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОО на внедрение программы	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы, тренинги	Педагогический совет, психологический практикум	1	январь	психолог
5.2. Развить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.	Обновление знаний о предмете внедрения программы	Обмен опытом, развивающие занятия	Консультирование семинар	Не менее 2	январь, февраль, март	психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения программы	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Обсуждение	Собрание	1	декабрь	администрация, психолог

5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения по программе	Фронтальное освоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ	Заседание МО, консультирование, практические занятия	Не менее 2	декабрь – январь	администрация, психолог
--	---	--------------------------------------	--	------------	------------------	-------------------------

VI этап: «Совершенствование работы над темой: «Формирование адекватной самооценки студентов энергетического колледжа»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.	Совершенствование знаний по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	январь	администрация, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по I полугодю от создания условий для внедрения программы.	Анализ, обсуждение, доклад.	Совещание	1	январь	психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ, обсуждение, доклад.	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	администрация, психолог

VII этап: «Распространение опыта по внедрению программы по формированию адекватной самооценки студентов энергетического колледжа»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения по проблеме исследования.	Изучение и обобщение проблемы исследования внутри практического опыта.	Наблюдение, анализ	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 5	сентябрь декабрь	психолог
7.2. Осуществить наставничество.	Обучение педагогов других ОО по теме	Наставничество, тренинг	Семинар	3	март – май	администрация, психолог, педагоги

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения.	Пропаганда внедрения опыта в работе.	Выступление	Семинар, практикум	1	февраль	педагоги
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой сложившихся на предыдущих этапах.	Обсуждение динамики работы над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	февраль	администрация