



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 позитивного самоотношения у студентов технических  
специальностей колледжа**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психолого-педагогическое консультирование»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:  
73,91% авторского текста  
Работа реценз. к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«да» 25 2023 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:  
студентка группы ОФ-210/270-2-1  
Павлова Екатерина Владимировна

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Барышникова Елена Викторовна *Е.В. Барышникова*

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КОЛЛЕДЖА	
1.1 Проблема позитивного самоотношения в психолого-педагогической литературе .....	8
1.2 Особенности позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа .....	13
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа .....	19
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КОЛЛЕДЖА	
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	36
Глава 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КОЛЛЕДЖА	
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа .....	46
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента .....	56
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	79

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.....	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Психолого-педагогическая программа формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа .....	1166
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты исследования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа после реализации программы.....	13131
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа в практику .....	1366

## ВВЕДЕНИЕ

Необходимость формирования позитивного самоотношения личности определяется тем, что оно обеспечивает положительное эмоциональное отношение к себе, самопринятие, адекватное восприятие себя в системе межличностных отношений. В позитивное самоотношение входят такие характеристики, как принятие себя, в том числе со своими недостатками, наличие уверенности в себе, понимание ценности и значимости своего «Я». Негативное самоотношение, наоборот, ведет к развитию эмоциональных нарушений, неадекватной самооценки, самоотрицание, нарушению взаимоотношений с другими людьми, неконструктивному разрешению конфликтных ситуаций.

Проблема самоотношения у студентов колледжа, наиболее актуальна, так как именно на этом возрастном этапе, на развитие самосознания влияет множество факторов, а психика достаточно уязвима. Главным источником развития самоотношения студента колледжа является прежде всего общение, в процессе которого формируется непосредственное отношение к самому себе и опосредованное отношение через других к себе. Негативное самоотношение приводит к росту неуверенности, эмоциональному дискомфорту, конформности, переживаниям чувства вины, стрессу.

В психологической литературе достаточно широко рассматривается проблема самоотношения. Все авторы, которые занимались феноменом формирования самоотношения, отмечали, что критическим является именно подростковый возраст. Современные научные исследования данного феномена указывают на распространенность именно негативных проявлений самоотношения у подростков (И.Г. Андреева, И.В. Арендачук, Л.А. Головей, Е.В. Гончарова, А.Г. Гостев, Н.Ю. Камракова, А.О. Ломака, Т.В. Маркелова, В.И. Овсянникова, Н.Л. Полудень, Е.Ю. Почтарева, М.А. Рынкевич, А.В. Саенко, Э.А. Шарапова и др.).

Значимость изучения данной проблемы определила цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментально подтвердить эффективность модели формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Объект исследования: позитивное самоотношение студентов технических специальностей колледжа.

Предмет исследования: формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Гипотеза: формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа представляет собой целенаправленный процесс, успешность которого повышается, если:

- сконструировать модель формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, состоящую из теоретического, диагностического, формирующего, аналитического блоков;

- разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, направленную на формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

В соответствии с целью исследования были сформулированы задачи исследования:

1. Проанализировать проблему позитивного самоотношения в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать особенности позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа колледжа.
3. Теоретически обосновать и разработать модель формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.
4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить рекомендации преподавателям и родителям по формированию позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

Теоретико-методологической основой исследования являются: психологические теории развития и возрастной психологии (И.С. Кон, А.М. Прихожан, А.А. Реан, Л.А. Регуш и др.), системный подход в психологии (П.К. Анохин, А.Д. Глоточкин, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин и др.); деятельностный подход к развитию личности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия и др.).

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование по методике исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантлеев), исследование самооценки по методике опросник Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина).

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

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

- проанализированы и обобщены исследования отечественных авторов по проблеме формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа;
- рассмотрены особенности позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа;
- разработана модель, направленная на формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа;
- разработана и проверена эффективность психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Практическая значимость обусловлена разработкой психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, которая была внедрена в образовательный процесс, а также технологической картой внедрения результатов исследования в практику. Основываясь на полученных сведениях, нами были разработаны рекомендации, которые будут полезны в процессе формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа для преподавателей колледжа и родителей обучающихся.

База исследования: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский государственный колледж «Рост» (ГБПОУ «ЧГК «Рост»), обучающиеся 104 группы в количестве 25 человек, возраст 15-16 лет.

По теме квалификационной работы опубликована статья: Павлова Е. В. Исследование позитивного самоотношения у студентов колледжа / Е. В. Павлова // Актуальные вопросы педагогики и психологии: сборник материалов XIX-ой междунар. очно-заочной нач.-практич. конф. (20 февраля 2023 г.). – Москва : Издательство НИЦ «Империя», 2023. – С. 19-21. – ISBN 978-5-6049629-1-6.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КОЛЛЕДЖА

## 1.1 Проблема позитивного самоотношения в психолого-педагогической литературе

Изучение феномена самоотношения личности являются актуальными в психолого-педагогических исследованиях из-за отсутствия единообразия в трактовке термина, определения его структуры, особенностей формирования и функционирования. Самоотношение индивида влияет на становление взрослой, целостной и гармоничной личности, развитие ее адаптационного потенциала, конструктивность поведения и межличностных отношений.

Впервые термин «самоотношение» был введен в работах грузинского психолога Н.И. Сарджвеладзе в 1974 году. В его трудах самоотношение определяется как «отношение, которое субъект потребности имеет к самому себе в связи с обстоятельствами его исполнения». Н.И. Сарджвеладзе был последователем школы Д.Н. Унадзе, где отношение к себе рассматривалось как устойчивое новообразование [44].

Основополагающими условиями здоровой социализации личности многие исследователи выделяют согласованность и непротиворечивость отношения индивида к самому себе. В современных психолого-педагогических исследованиях, как уже было сказано выше, отсутствует единство в определении термина, поэтому феномен самоотношения активно исследуется зарубежными и отечественными психологами.

Самоотношение можно определить как специфический вид отношения, объектом которого является сам индивид. Для понимания особенностей самоотношения могут быть использованы следующие термины: самолюбие, симпатия, самооценка, самопринятие, самоуважение,

уверенность в себе, самоуничижение, недовольство собой и многие другие [3].

Огромное количество исследований в психологии показало, что существует тесная взаимосвязь между отношением человека к себе как к субъекту своих жизненных отношений и его поведением. Они отмечают, что высокая самооценка человека является условием, которое максимально повышает активность, продуктивность и креативность и влияют на уровень свободы самовыражения и самораскрытия в общении. Одним из стимулов для соблюдения моральных норм является желание сохранить позитивное представление о себе. Люди с низкой самооценкой заранее убеждены, что окружающие негативно настроены к ним, что может служить препятствием в общении, причиной возникновения трудностей [1; 54; 58; 59; 61; 62; 68; 69].

И.И. Чеснокова довольно подробно описывает влияние самоотношения на процесс самопознания. Она упоминает, что в психологии развитие эмоционального компонента в онтогенезе предшествует самопознанию, что человеческое познание никогда не свободно от оценочных характеристик, и что оно играет ключевую роль в механизме восприятия. Узнавая и описывая других людей, люди придают большое значение их общей привлекательности, приписывая много положительных черт людям, которые им нравятся, и отрицательных черт людям, которые им не нравятся [63].

В нашем исследовании мы определяем самоотношение как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя.

Рассмотрим структуру самоотношения. Данный феномен включает в себя эмоциональный, когнитивный и конативный компоненты.

Эмоциональные факторы включают модальность эмоционального отношения к себе – положительное или отрицательное, что определяет

удовлетворенность и неудовлетворенность собой, позитивное и негативное отношение к себе, самосимпатию и самооценку.

В психологической науке отношение – это совокупность чувств, убеждений и поведения по отношению к определенному объекту, предмету, событию или человеку. Установки часто являются результатом опыта и воспитания и могут оказывать сильное влияние на поведение. Установки стабильны, но могут и меняться [19].

Так же отношения определяют, как усвоенную закономерность оценивать вещи определенным образом. Это может включать оценку людей, событий или объектов. Такие оценки чаще бывают отрицательными или положительными, но иногда они также могут быть неопределенными.

Существует многообразие факторов, влияющих на то, как и почему формируются установки.

Непосредственно, в результате опыта формируются отношения. Они возникают в результате наблюдения или непосредственного личного опыта.

На отношение могут оказывать сильное влияние социальные нормы и социальные роли. Социальные нормы включают в себя общественные правила, относительно того, какое поведение считается приемлемым. Социальные роли связаны с тем, как люди должны вести себя в определенной ситуации или контексте [35].

Самоотношение включено в структуру самосознания как его эмоциональная черта, которая воспринимается как отклик на индивидуальность, что неразделимо связана с регуляторной и когнитивной (самопознанием) сторонами.

Стабильность межличностных отношений базируется на основных внутренних мотивах: самооценке, мотиве самооценки и необходимости стабильности.

Мотивом для самооценки, по словам Х. Каплана, является потребность индивида максимизировать опыт позитивного и минимально-негативного отношения к себе. Огромная составляющая мотивов самоуважения и очередности «Я» схожи, однако случаются эпизоды, если человек усердно хранит негативный образ «Я», никак не изменяя его в том числе и в вариантах позитивных внешних оценок и преуспевания в области самореализации [Цит. по: 46].

Ученый С.Р. Пантилеев самосознание трактует как эмоциональное переживание, связанное с индивидуальными особенностями самого себя, их восприятием, проявлением себя в деятельности и поведении [41].

Самосознание как самостоятельный объект психологического анализа лучше всего выделять, различая два аспекта единого процесса самопознания: процесс приобретения знаний о себе и процесс самосознания.

Это различие в некоторой степени является научной абстракцией, поскольку чрезвычайно трудно отделить знания о себе от отношения к себе. Попытки людей описать себя содержат оценочный компонент, определяются нормами, стандартами, целями, идеями и культурными нормами.

Человек активно защищает и поддерживает уверенность в себе в позитивной среде, соответствующим образом выражая значение «Я». Согласно суждению А.У. Хараша, защитные состояния выступают в роли имитации глубоких состояний личности и составляют половину всех перспектив коммуникативных состояний: «Одно из наиболее базовых взаимоотношений, вызывающих семантический слой с его защитным «фасадом» – это подход обоюдного превращения. «Представление себя» используют в качестве материала те же реальности, которые изначально осваиваются человеком на семантическом уровне и предназначены для выполнения значимых функций. Это трансформации, которые состоят из таких психологических понятий, как «самооценка», «социальная роль» и

«личность». Под самооценкой подразумевают определенный «дисплей», с помощью которого человек судит об адекватности своего собственного действия и продуктивности собственной работы, выделяется в независимую подструктуру «Я» [55].

Становление самоотношения личности происходит в процессе социализации.

Социализация в подростковом возрасте представляет собой часть процесса адаптации к социокультурным особенностям страны в процессе получения образования. Социализация личности во взаимодействии и под влиянием огромного многообразия условий, которое определяют успешность и направление данного процесса в том или ином виде. Эти условия являются факторами социализации [40].

Существует четыре группы таких факторов:

- 1) мегафакторы: (мировые проблемы человечества, глобальные угрозы, развитие средств массовой информации и т.п.;
- 2) макрофакторы: социальное общество, в котором проживает человек (страна, государство и т.п.);
- 3) мезофакторы: регион, в котором проживает человек (область, тип поселения, менталитет, этнос и т.п.);
- 4) микрофакторы: ближайшее социальное окружение (семья, друзья, коллеги, одноклассники и т.п.) [18].

Данной классификации придерживаются многие из рассмотренных авторов, которые занимались исследованием процессов социализации в подростковом возрасте, однако в отношении рассматриваемого возрастного периода целесообразно выделить 3 группы факторов, объединив первые 2 группы в категорию «макрофакторы». Необходимо также обратить внимание на пространственное распределение факторов социализации и возрастающее влияние, которое они оказывают на успех этого процесса по мере специализации в непосредственном социальном окружении.

Другой точки зрения на факторы социализации придерживается У. Бронфенбреннер. Отличительная черта взглядов данного ученого на процессы социализации заключается в том, что наиболее значимо является создание соответствующих психологических условий для успешной социализации, а не применение специального психологического воздействия. У. Бронфенбреннер называл механизмом социализации прогрессивное взаимоприспособление взрослеющего индивида и изменяющихся условий жизни. Он выделял четыре группы факторов, влияющих на формирование и развитие личности: микросреда, мезосистема, экзосистема, макросистема [Цит. по: 52].

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что термин «самоотношение» применяется для отражения специфики отношения индивида к собственному «Я». Структурными компонентами самоотношения являются: симпатия, самоуважение, любовь к себе, самопринятие, самоуважение, уверенность в себе, самоуничижение, недовольство собой и самобичевание. Самоотношение может быть позитивной, негативной или конфликтной. Самовосприятие включает эмоциональный, когнитивный и познавательный компонент. Становление самоотношения личности происходит в процессе социализации.

## 1.2 Особенности позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа

Обучение в профессиональных образовательных организациях по программам подготовки специалистов среднего звена осуществляется на базе основного общего образования (на базе 9 класса). Контингент студентов первого курса колледжа охватывает возраст 15-16 лет, то есть подростковый период.

Подростковый возраст был выбран в качестве объекта исследования в основном из-за важности этого периода в развитии личности.

Подростковый возраст характеризуется собственным кризисом, который заключается в том, что растущие требования взрослых не всегда согласуются с возможностями ребенка, что создает не комфортную ситуацию. Подростки неизбежно вступают в конфликт с собой и окружающими. Агрессивное поведение также характерно для мальчиков и девочек подросткового возраста и развивается из-за недостатка родительской поддержки и привязанности, а также в результате социального обучения [13].

В подростковом возрасте бывают периоды низкой и высокой агрессивности. Эти характеристики могут влиять на успеваемость, адаптивные навыки, психологическое благополучие и межличностные отношения. Самой серьезной проблемой в психологии является конфликт. Конфликт рассматривается как негативное явление, оказывающее разрушительное воздействие, как на самого подростка, так и на окружающих его людей. Подростковый возраст характеризуется объединением со сверстниками и заметной эмансипацией от родителей [15].

И для девушек, и для юношей характерны трудности в общении, которые вызывают у детей психологические и эмоциональные симптомы, в этот период появляются акцентуации личности. Согласно Эриксону, подростковый возраст характеризуется поиском идентичности и нахождением себя, своих интересов и своего места в мире [2].

Прохождение через подростковый возраст влияет на последующую жизнь и развитие личности. Проблемы с адаптацией и психологическим благополучием могут возникнуть в подростковом возрасте. Далее важно определить, какие факторы влияют на формирование адаптивных навыков и психологического здоровья студентов колледжа в подростковом возрасте: студенты 15-16 лет обучаются в образовательной организации с оптимальной средой для развития их психологических, умственных и физических способностей [20; 48; 49; 50; 51].

Личность на этапе подросткового развития может принять себя в случае, если «Я» в собственном восприятии и идеальное «Я» начинают сливаться. Если этого не происходит – возможно возникновение психологических расстройств [10].

Проведенные в области общей и возрастной психологии исследования доказывают, что сложная структура самоотношения организуется через систему таких составляющих, как самопринятие, открытость и самоуважение. Их формирование зависит взаимоотношений с родителями и ближайшим окружением, а в младшем школьном возрасте и старше – от конструктивности межличностных отношений со сверстниками [16; 17; 45; 47].

Многие авторы в качестве факторов развития позитивного самоотношения рассматривают самоактуализацию и самооценку личности [23; 33; 34; 37; 42; 43].

Самооценка – широко используемое понятие как в житейской, так и в научной психологии. Она относится к осознанию человеком своей ценности, к тому, насколько человек любит и одобряет себя. Наиболее широкое и часто цитируемое определение самооценки в психологии принадлежит М. Розенбергу, который описал ее как благоприятное или неблагоприятное отношение к себе. Самооценка, суждение, которое мы делаем о нашей собственной ценности, и чувства, связанные с этими суждениями [53].

Человек с высокой самооценкой в основном доволен тем, кто он есть, и в то же время он может признать свои недостатки и попытаться их преодолеть. Высокая самооценка предполагает реалистичную оценку качеств и характеристик личности в отношении самопринятия и самоуважения [11; 56; 57].

Оценка, которую человек дает себе, и является его самооценкой. Она выражает положительное или отрицательное отношение и показывает, в какой степени человек считает себя способным, достойным, успешным и

важным. Самооценка – это оценка личностных ценностей, которая выражается в отношении человека к самому себе. Эта личная оценка основана на ценности социальных групп и сообществ. Если человек не обладает какими-либо качествами, которые должны быть присущи, по его мнению, идеалу, то может происходить снижение самооценки из-за несоответствия «Я-реального» и «Я-идеального». Самоуважение часто рассматривается как компонент самоотношения, более широкой картины себя, которая включает когнитивные и поведенческие аспекты, а также оценочные или аффективные аспекты [53].

Уверенностью в себе называют веру человека в собственные способности. Она выступает опорой и побуждающей силой для обучающихся. Ощущая уверенность в себе, они могут проявлять творческие способности, реализовывать свой потенциал, предлагать оригинальные и креативные решения практических заданий, а также уделять внимание и делать вклад в совместную с другими работу, которую они реализуют в колледже. Уверенный в себе ребенок или взрослый, скорее всего, будет оптимистичным и мотивированным и будет иметь отношение «я могу», а не «я не могу» к обучению в классе и образованию [55; 64; 67].

С другой стороны, недостаток уверенности может ослабить интерес к новому опыту, и повлиять на мотивацию, необходимую для решения задач [22].

Самоуважение выступает следующим компонентом самоотношения. Оно формируется в течение длительного периода в процессе онтогенеза и развития личности. У людей с отсутствующим или низким уровнем самоуважения могут быть не сформированы различные социальные навыки, а также могут возникать трудности в общении, реализации возможностей, решении поставленных задач (в том числе учебных) [21; 25; 26; 70].

Формирование самооотношения в подростковом возрасте очень важно, т.к. именно в этом возрастном периоде происходит внутриличностный конфликт. Главное противоречие подросткового возраста заключается в его притязании на признание значимыми взрослыми его самостоятельности, «взрослости», сочетающееся с реальной невозможностью быть полностью самостоятельным, что, в свою очередь, осознается самим подростком. Подросток подчеркивает собственную значимость и важность и требует от окружающих того же. Также подростковый период характеризуется формированием устойчивых межличностных отношений, усвоением и принятием этических, моральных и культурных ценностей и традиций. Такие факторы, как социальные условия, новые требования к поведению и завершение физического и полового созревания, влияют на возникновение новых психических структур в подростковом возрасте [12; 27; 28; 60].

Л.С. Выготский рассматривал подростковый возраст как переломный момент в развитии личности и становлении самопознания, время постепенного формирования самосознания, т.е. это важный период развития самопознания. По мнению Л.С. Выготского, процесс развития самооценки проходит в три этапа. Первый шаг – перенесение во внутренний план социальных норм, действующих в среде, на собственное поведение. На втором этапе подросток использует усвоенные модели поведения, чтобы взаимодействовать с другими людьми и контролировать поведение других людей. На третьем этапе усвоенный акт управления поведением других людей применяется к самому себе, и внешние стандарты поведения становятся собственными стандартами поведения [Цит. по: 24].

Существует множество мнений отечественных психологов о сроках возникновения сознания и о условиях этого процесса. Б.Г. Ананьев считает, что в именно тогда, когда личность способна выделить себя в картине своих действий, возникает самосознание [Цит. по: 14].

Существует три критических периода возрастного развития: предподростковый возраст в 11 лет, средний подростковый возраст и пубертатный период в 13 лет и постподростковый возраст в 15 лет. Каждый из этих периодов включает адаптацию и реадaptацию к новым обстоятельствам. Каждый из этих кризисов имеет свои особенности и, может быть, как положительным, так и отрицательным. Общение и асертиvность со сверстниками – типичная деятельность младших подростков. Отечественный психолог Д. И. Фельдштейн описывает этот период как локально непостоянный, на него влияют ситуативные чувства, ребенок склонен фантазировать и некритичен в планировании будущего. Д. И. Фельдштейн утверждает, что этот этап развития важен и обусловлен желанием быть признанным обществом. Этот период связан с формированием мышления через понятия и, следовательно, со способностью познать себя как личность [Цит. по: 5].

Подросток проходит начальную стадию социализации под воздействием и влиянием родителей, образовательных организаций, сверстников. В подростковом возрасте все познавательные процессы постепенно достигают очень высокого уровня развития. В эти годы раскрывается абсолютное большинство жизненно важных личностных и деловых качеств человека. Все психические процессы становятся произвольными. Формируются и развиваются общие и специальные умения, в том числе необходимые для будущей профессиональной деятельности. За это время, отмечает Л.И. Божович, трансформируется первый контакт ребенка с миром и с самим собой, формируется представление о себе и мире, появляются основы будущей жизненной позиции, которая в полной мере разовьется в юношестве. Внутренний мир подростков – это скрытые мысли, чувства. Подросткам необходимо беречь свой внутренний мир и защищаться от чужих нападков. Это приводит к повышению эгоцентризма как проявления защиты собственного Я [Цит. по: 3].

Существуют групповые факторы, которые препятствуют взрослости. Например, если родитель или лицо, заменяющее родителя, позволяет ребенку полностью выполнять домашние обязанности, а возлюбленный принимает все решения, у ребенка нет обязанностей по дому, нет ответственности, а обязанность – просто учиться. Факторы, возникающие во взрослой жизни, включают интенсивное взаимодействие со сверстниками, домашние обязанности в соответствии с возможностями и большой поток информации. Факторы, которые делают людей более эмоциональными, чаще встречаются во взрослом возрасте. Взрослый возраст способствует развитию эффективных механизмов внутренних запретов и самоконтроля, а также способности избирательно реагировать на внешние воздействия. В подростковом возрасте эти механизмы еще не до конца сформированы. Физиологи связывают психический дисбаланс подросткового возраста с гормональными процессами. Эмоциональное напряжение и пики отрицательных эмоций не обязательно совпадают с общим эмоциональным максимумом. На поведение подростка также влияют социальные и родительские факторы [6; 65; 66].

Таким образом, мы раскрыли особенности формирования самооотношения у студентов технических специальностей колледжа. Из всего вышеперечисленно следует, что самооотношение – это центральное новообразование личности. В старшем подростковом возрасте, в котором находятся студенты колледжа, самооотношение выступает регулятором поведения и деятельности. Позитивное самооотношение зависит от межличностных отношений и, непременно, обратной связи от окружающих студента людей.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования позитивного самооотношения у студентов технических специальностей колледжа

При рассмотрении процесса формирования позитивного самооотношения у студентов технических специальностей колледжа важно

выделять определенные иерархические уровни. Эти уровни, так или иначе, связаны с построением дерева целей.

В соответствии с поставленными целями и задачами по проблеме исследования позитивного самоотношения у студентов колледжа нами было разработано дерево целей.

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментально подтвердить эффективность психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

1. Теоретически обосновать проблему исследования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

1.1 Проанализировать проблему позитивного самоотношения в психолого-педагогической литературе.

1.2 Охарактеризовать возрастные особенности позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

1.3 Теоретически обосновать и разработать модель формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа с применением методов психологического консультирования.

3.1 Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа с применением методов психологического консультирования.

3.2 Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3 Составить рекомендации преподавателям и родителям по формированию позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

3.4 Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

В графическом виде дерево целей представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Дерево целей исследования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа

На основе метода целеполагания – дерева целей, мы разработали модель исследования позитивного самоотношения у студентов колледжа.

В широком смысле моделью называют любой мысленный или условный образ (аналог) изучаемого объекта, процесса или явления.

Моделирование включает три элемента: субъект (экспериментатор), объект исследования и модель, которая характеризует (отражает) отношения между познающим субъектом и объектом исследования.

Модель выступают в роли вариантов объектов исследования, так как имеют с ними множество схожих черт. Моделирование, со своей стороны, есть метод познания, цель которого – тщательно изучить и сконструировать модели.

В психологии процесс или явление, подлежащее моделированию, должно быть целостным, учитывая информацию о нем. Моделирование для структурно несвязанных элементов не допускается, а только для элементов, образующих единое целое. Это связано с историческими условиями, когда моделирование проводилось для выявления элементов целого процесса, а не наоборот, для формирования целого процесса из элементов [39].

Процессы моделирования рассматриваются как целостные, со свойством, что элементы каждого психологического процесса могут быть синтезированы. Синтез элементов психологического процесса может изменить отдельные компоненты, а не систему в целом, но полученные измененные элементы должны полностью соответствовать системе.

Графическая модель представлена на рисунке 2.

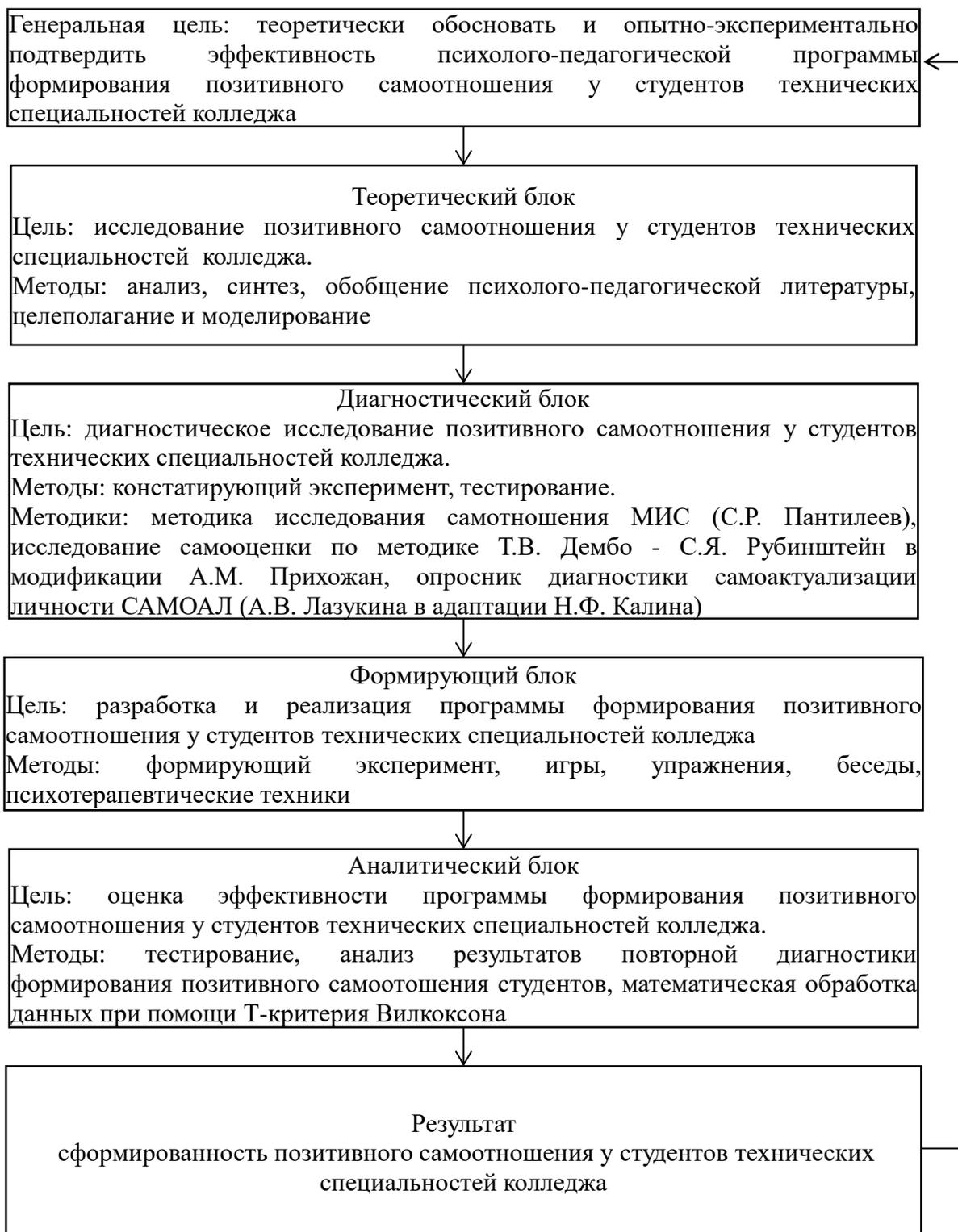


Рисунок 2 – Модель исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа

Возможность реализации модели определяется существующими теоретическими конструктами и психолого-педагогической практикой моделирования. Валидность модели определяется тем, совместим ли

моделируемый процесс с условиями, в которых он будет использоваться на практике. Если это требование не выполняется, модель отвергается, даже если теория и практика моделирования аналогичных процессов согласуются между собой.

Модель исследования позитивного самоотношения у студентов колледжа содержит 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блок.

Теоретический блок включает изучение проблемы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа в психолого-педагогической литературе, далее полученная информация подвергается анализу и обобщению. Решающим моментом становится подбор методик и методов, участвующих в констатирующем эксперименте.

Диагностический блок ставит своей целью определение уровня самооценки старших подростков путем реализации специально подобранных методик. Были применены методики исследования самоотношения С.Р. Пантелеева, опросник в модификации А.М. Прихожан, опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина.

Для проведения исследования необходимо выбрать методики, которые доказали свою надежность в исследованиях аналогичных явлений. Методики должны предоставлять научную и достоверную информацию. Исходя из этих требований, был проведен отбор конкретных инструментов для диагностики позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа. Важным показателем, влияющим на выбор методик, является возрастная категория испытуемых. Этот выбор обеспечивает доказательство гипотезы исследования.

Формирующий блок содержит разработку и реализацию психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Основные сферы влияния: поведенческая, коммуникативная и эмоциональная. Занятия в колледже характеризуются тем, что участники знают друг друга с самого начала. У них уже есть какие-то отношения, которые продолжают и вне групповых встреч. Во время игр им необходимо создавать и поддерживать личное пространство и учиться взаимодействовать с другими людьми, сохраняя при этом свое личное пространство. Она дает возможность удовлетворить различные потребности молодых людей, такие как безопасность, которая приходит с принадлежностью к группе, независимость и свобода от семьи, потребность в привязанности и желание внести свой вклад в успех, уверенность в себе и личностное развитие.

Социально-психологический тренинг занимает особое место в системе работы как форма активной групповой работы психологов. Социально-психологический тренинг – это вид психологического воздействия через специально организованное общение и может иметь специфическую направленность. В широком смысле под социально-психологическим тренингом понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. Задача групп психосоциального тренинга студентов колледжа – дать им возможность самовыражения, для чего они должны сначала научиться узнавать и понимать себя.

Игровые методы – это разновидность метода группового обучения, основанного на моделировании деятельности с помощью игр. В этой психолого-педагогической программе моделируются ситуации общения. В частности, используются ролевые игры. В ролевых играх вы играете роль [32].

Консультирование – это один из видов работы и тренингов, которые психологи проводят со студентами их родителями и другими участниками образовательного процесса. Консультирование может быть устным или письменным, запланированным или незапланированным, т.е. спонтанным

по инициативе одной из сторон. Цель консультаций – расширить и углубить знания о том, как развить позитивное самоотношение студентов колледжа [29; 30].

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и изменение различных сторон психики студента (когнитивной, эмоциональной и личностной сферы). Основная цель программы – помочь ребенку справиться с жизненными трудностями. Молодые люди должны понять, что существует связь между мыслями, чувствами и поведением и что эмоциональные проблемы могут быть вызваны не только ситуациями, но и неправильным восприятием. В ходе работы студенты узнают о различных эмоциях и о том, как их контролировать. Таким образом, психофизические упражнения соседствуют с психолого-педагогическими и психотерапевтическими методиками, а их общая цель – поддержание психического здоровья студентов колледжа и профилактика эмоциональных нарушений.

Аналитический блок включает повторную диагностику формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, анализ данных, полученных в ходе исследования.

Результативный блок модели представляет уже готовые данные об эффективности проведенной психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа. Обрабатываются и анализируются сведения, разрабатываются рекомендации для участников образовательного процесса.

Отметим, что возникает необходимость продолжать исследования формирования позитивного самоотношения, с целью разработки и внедрения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Для исследования самоотношения у студентов технических специальностей колледжа в данном параграфе мы предлагаем прагматическую модель формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа

Теоретической основой построения данной модели являются идеи Л.С. Выготского о возрастном новообразовании, культурно-историческом усвоении опыта и зонах ближайшего развития; идеи Э. Эриксона о влиянии особенностей подросткового развития на последующее развитие личности; идеи Х. Хекхаузена о формировании и развитии деятельности и деятельностного поля человека; идеи С.Л. Рубинштейна о субъекте собственной деятельности.

Таким образом, в широком смысле модель – это любой мысленный или условный образ, аналог какого-либо объекта, процесса или явления.

Моделирование включает три элемента: субъект (экспериментатор), объект исследования и модель, которая характеризует (отражает) отношения между познающим субъектом и объектом исследования. Модель исследования позитивного самоотношения у студентов колледжа содержит 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блок.

#### Выводы по главе 1

В первом параграфе была раскрыта проблема исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа в психолого-педагогической литературе. Раскрывается понятие самоотношения с точки зрения многих авторов, его сущность и важность сформированности именно позитивного самоотношения на возрастном этапе, на котором находятся студенты колледжа. Рассмотрены проблемы, которые характеризуют данный возрастной этап, в основе которых переживание негативных эмоций, отчуждение, проблемы с общением, застывание навыка выстраивания

отношений с окружающими. Результатом данных переживаний становится негативное или конфликтное самоотношение, потеря собственной значимости. Это как никогда подчеркивает важность психолого-педагогического сопровождения формирования позитивного самоотношения студентов технических специальностей колледжа, так как они находятся на наиболее тяжелом возрастном периоде. На основе полученной информации был сделан вывод, что исследование формирования позитивного самоотношения – это целостный процесс исследования личности ребенка, ее формирования, создания условий для успешного функционирования во всех сферах деятельности, адаптации к социуму на разных этапах развития, в который включены и взаимодействуют все субъекты образовательного процесса.

Второй параграф раскрывает особенности самоотношения у студентов технических специальностей колледжа. Научно-исследовательскими работами был аргументирован тот факт, что позитивное самоотношение студентов колледжа может активизировать реализацию их индивидуальности в соответствии с их внутренними целями, с учетом имеющихся возможностей и влияния внешних факторов. Процесс самоопределения является неотъемлемой частью самоотношения студентов колледжа, поскольку только способность к самоопределению делает самоотношение позитивным.

Третий параграф содержит теоретическое обоснование модели формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа. Для этого был использован метод целеполагания.

Ориентируясь на проблему исследования, были разработаны «Дерево целей» и модель формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КОЛЛЕДЖА

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытное-экспериментальное исследование позитивного самоотношения у студентов колледжа проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап. Этот этап включает в себя теоретическое исследование психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. Нами была проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме позитивного самоотношения у студентов колледжа, теоретически обоснована модель формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, определение базы экспериментального исследования, подобраны методики в соответствии с возрастными характеристиками испытуемых и темой исследования.

2. Опытное-экспериментальный этап. Данный этап включает реализацию констатирующего эксперимента с целью исследования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа. Нами была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам: методика исследования самоотношения «МИС» (С. Р. Пантеев), опросник Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина). Далее происходила обработка полученных результатов в соответствии с ключами методик. Затем результаты были занесены в общие таблицы и наглядно представлены в виде диаграмм.

3. Контрольно-обобщающий этап. Данный этап заключается в проведении процедуры анализа результатов исследования по итогам

констатирующего эксперимента, формулирование выводов, проверка гипотезы. По результатам диагностики разработано психолого-педагогическое сопровождение формирования позитивного самоотношения у студентов колледжа с применением методов психологического консультирования.

В исследовании были использованы методы:

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика исследования самоотношения МИС (С. Р. Пантилеев), методика изучения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина).

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

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

Анализ – это научный метод исследования, который разделяет или декомпозирует объект исследования на части для изучения его свойств, характеристик и свойств [31].

Анализ широко применяется в сфере научных исследований и заключается в изучении литературы по заявленной проблеме с целью рассмотрения того или иного объекта исследования в различных интерпретациях.

Анализ научной литературы как метод научного исследования выполняет множество важных функций. Это позволяет судить об актуальности выбранной темы, ретроспективно выявить степень изученности научной проблемы на современном этапе развития науки,

критически оценить существующие научные подходы, концептуально уточнить аппаратуру исследований.

Изучение литературы способствует анализу теоретических представлений различных авторов, по данной проблеме, а также изучению пособий, практикумов по психологии.

Анализ литературы по проблеме становления позитивного самоотношения у студентов колледжа включает подбор и содержательную оценку основных источников по теме исследования.

Методы синтеза тесно связаны с методами анализа. Синтез – это метод научного исследования, противоположный анализу. Он заключается в духовной связи частей изучаемого объекта. В процессе синтеза исследуются свойства и функции исследуемого объекта и делаются выводы.

Метод обобщения подразумевает получение знаний благодаря переходу от частному к общему в определенной модели мира. То есть для того, чтобы изучить некоторые явления специально находится нечто новое, превосходящее по смыслу, но при этом предоставляющее те общие черты изучаемых явлений на совершенном ином уровне. Обобщение – это результат мыслительной деятельности, отражение комплекса признаний и явлений действительности [31].

Целеполагание – это своего рода процесс создания системы цели, взаимосвязи их между собой и выбор приоритетных. В данном методе осуществляется обратная связь между его основными компонентами – целью, средствами и результатом. Видом целеполагания является «Дерево целей» – системный набор целей социально-экономической системы, в основу которого лег иерархический принцип. Можно сказать, это программа со входящими в нее подцелями первого, второго уровней и так далее. Вся политика построения «Дерева целей» такова, что из генеральной цели выделяются подцели, те делятся на своего рода функции. Выглядит как связный граф, вершины [18].

Моделирование – это метод научного познания, благодаря которому изучение объекта исследование происходит после замены его копией, которую, в свою очередь, можно изучить со множества интересующих сторон [31].

Эксперимент – один из основных методов научных исследований вообще и психологических исследований в частности. В ходе эксперимента создаются ситуации, которые должны вводить определенные ситуации, влияющие на переменные. Экспериментатор вводит эту вариацию и управляет ею для достижения определенного результата. Параллельно проводится диагностика и анализ изменений [31].

Эксперимент – это особый опыт в особых условиях. Его целью является получение психологических данных путем вмешательства следователя в процесс субъекта. Главной особенностью психологических экспериментов является обеспечение доступа к наблюдениям за внутренними психическими процессами. Экспериментальные методы используются и в других областях науки, но психологические эксперименты сильно отличаются [8].

Психологический эксперимент можно определить, как метод, при котором исследователи сами вызывают интересующие явления и сами изменяют условия процесса. Цель состоит в том, чтобы выявить причины этих явлений и закономерности их возникновения [7].

В исследовании фигурируют констатирующий и формирующий эксперименты.

Констатирующий эксперимент (естественный или лабораторный) приоритетом ставит изменение одной или сразу нескольких независимых компонентов, степень их влияния на зависимые компоненты. Именно метаморфозы, которым подвергаются зависимые компоненты, являются интересом констатирующего эксперимента [38].

Во время формирующего эксперимента исследователь ставит целью выстроить обучение (воспитание) так, чтобы произошли какие-либо

изменения в психике испытуемого. Пока метод констатации изучает факты, а лонгитюдное исследование описывает процессы, протекающие в естественно созданных условиях, формирующий эксперимент ориентирован на факторы и условия для процессов, задействованных здесь и сейчас. В этом исследовании использовались такие методы, как тестирование.

Тестирование – метод научного исследования, вид испытания, при котором измеряются определенные психические свойства индивида или группы, степень формирования изучаемых.

Тест представляет собой короткий, стандартизированный, обычно рассчитанный по времени тест, используемый для определения индивидуальных различий в сравнительных значениях.

Процесс тестирования обычно состоит из трех этапов:

- выбор методик, соответствующих целям и задачам исследования;
- проведение самого теста, т.е. сбор данных в соответствии с инструкциями;
- обработка, сравнение и оценка полученных данных в соответствии с «ключами» выбранных методик.

Метод математической статистики – это взаимодействие с конкретными значениями, полученными, непосредственно, от объектов исследования. В настоящее время методы математической статистики активно используются в трудах педагогики и психологии. Так как проводимые психодиагностические тесты дают неполные результаты, что вызвано теми или иными сложностями, методы математической статистики позволяют удостовериться в их значимости [36].

T-критерий Вилкоксона – это непараметрический статистический критерий, который применим для оценки разных данных, полученных в ходе эксперимента в двух отличных условиях на одной выборке испытуемых. Критерий демонстрирует, и в какую сторону обратились

изменения, и насколько они выражены, т.е. насколько сдвиг показателей в одном направлении более очевиден, чем в другом. Критерий предпочтителен тогда, когда измерения представлены, по крайней мере, в виде порядковой шкалы. Лучше применять данный критерий, когда диапазон изменений варьируется в районе 10-15%, поскольку это необходимо для ранжирования. В противном случае, если сдвиги имеют незначительные изменения (конечные значения +1, -1, 0), ранжирование теряет смысл, и лучшим выходом из ситуации становится критерий знаков.

Смысл критерия в том, чтобы сопоставить абсолютные величины сдвигов на том или ином уровне. Чтобы это осуществить, нужно для начала все абсолютные величины сдвигов подвергнуть ранжированию, а после суммировать ранги. Если сдвиги в какую-либо сторону произошли случайно, стоит ожидать, что сумма их рангов будет приблизительно одинакова; если же сдвиги более выражены, то и сумма рангов будет куда ниже, чем при случайных изменениях.

Дадим характеристику выбранным методикам исследования.

Как правило, методики должны соответствовать определенным требованиям, среди которых:

1. Валидность. Методика полностью подходит для изучения того явления или качества, на которое ориентировано исследование. Валидность отвечает на вопросы: «Цель методики?», «Что она измеряет?».

2. Надежность. Измерения не расплывчаты, а точны. Подвергается диспансерному и факторному анализу.

3. Научная обоснованность. Прямая связь методики с темой исследования.

Методики реализуются в полной объеме, таким образом происходит восполнение недостатков одной методики другой. К тому же диагностика несколькими методиками, которые отвечают друг другу, предоставляет в итоге наиболее широкую картину исследования.

В соответствии с поставленными целью и задачами исследования, были выбраны методики исследования:

1. Методика исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантелеев) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: выявление структуры самоотношения, изучение эмоционально-ценностного компонента самосознания.

Диагностика МИС направлена на исследование представлений студентов колледжа о себе. Предназначена для возраста – 14-17 лет. Опросник, содержит 9 шкал и 3 независимых фактора, позволяет исследовать мысли и представления подростка о себе.

Данная методика состоит из 110 утверждений, которые распределены по 9 шкалам, которые объединяются в 3 группы (фактора):

- самоуважение (включает такие шкалы, как открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное Я);
- аутосимпатия (включает такие шкалы, как самооценку, самопринятие и самопривязанность);
- внутренняя неустроенность (включает такие шкалы, как внутренняя конфликтность и самообвинение)

2. Методика изучения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Цель: изучение самооценки как компонента самосознания.

Шкалы самооценки включают: ум, характер, авторитет, внешность, уверенность в себе, энергичность.

Первая шкала – «Здоровье» – тренировочная. Используется для объяснения испытуемым характера исследования и диагностики. Следующие шесть шкал — это линии индивидуальных параметров самооценки: ум, характер, авторитет, внешность, уверенность и энергичность.

3. Опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина).

Цель: диагностика особенностей проявления самоактуализации личности.

Опросник может использоваться в индивидуальном и групповом консультировании респондентов, клинической психологической работе.

Методика содержит 100 вопросов, в каждый из которых включены два варианта ответов А и Б. Структура методики такова, что испытуемый может выполнить ее сам от начал и до конца, или же отвечать на вопросы экспериментатора, зачитывающего вопросы и фиксирующего ответы.

Таким образом, исследование самоотношения у студентов технических специальностей колледжа проходило в три этапа с помощью комплекса методов и методик. Теоретические методы включали анализ литературы по проблеме становления позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, обобщение, целеполагание, моделирование. Эмпирические методы включали констатирующий эксперимент, тестирование. Психодиагностические методы включали методику исследования самоотношения МИС (С. Р. Пантилеев), методику изучения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проходило на базе ГБПОУ «Челябинский государственный колледж «Рост». Выборку исследования составили обучающиеся группы 104 в количестве 25 человек, возраст – 15-16 лет.

Результаты успеваемости по итогам 9 класса показали, что 2 обучающихся с уровнем знаний «хорошо» (8%), 23 человека с уровнем знаний «удовлетворительно» (92%). Общий круг интересов в учебной деятельности связывает обучающихся, студенты активно сотрудничают, помогают друг другу.

Для изучения особенностей позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа была проведена диагностика по рассмотренным выше методикам.

Результаты по методике исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантилеев) представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

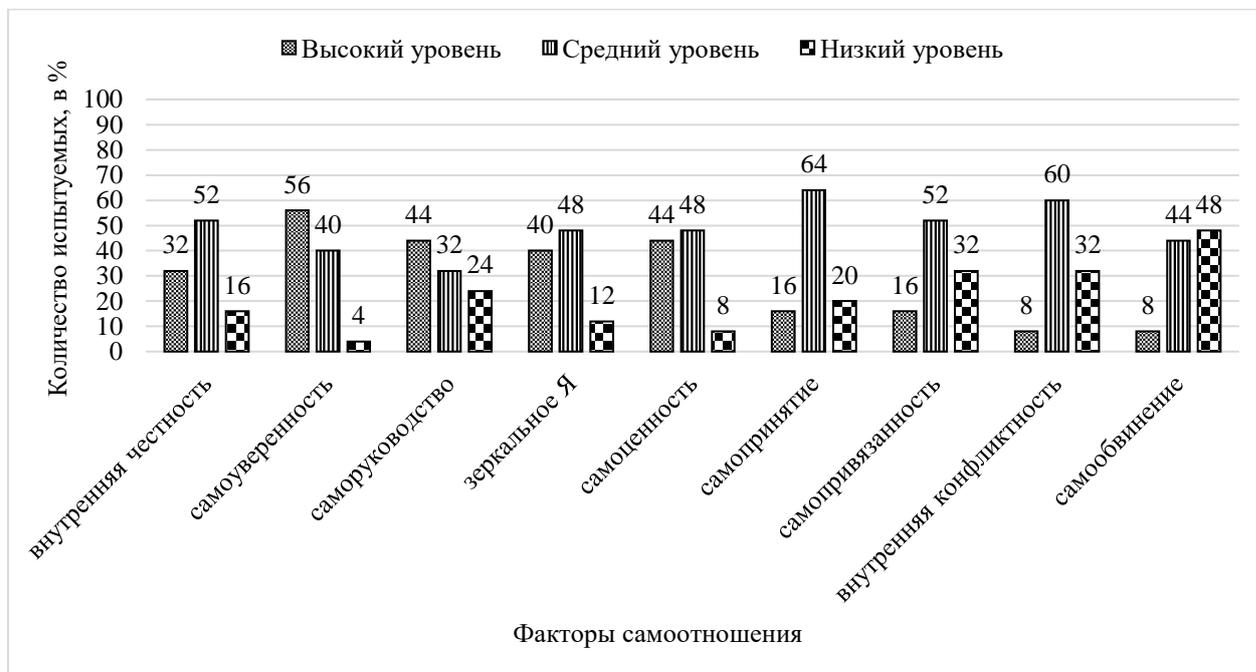


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня сформированности показателей самоотношения у студентов технических специальностей колледжа по методике исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантилеев)

По результатам диагностики, представленным на рисунке 3, можно сделать вывод о преобладании позитивного самоотношения у большей части коллектива студентов колледжа. Высокий уровень выявлен по шкалам самоуверенности у 56% (14 чел.), самопринятия – у 52% (13 чел.), саморуководства и самоценности – у 44% (11 чел.), зеркального Я – у 40% (10 чел.). В то же время внутренняя конфликтность и самообвинение у 8% студентов (2 чел.) сформирована на высоком уровне.

Первая шкала «внутренняя честность» (открытость) включает 11 пунктов с такими аспектами образа Я, как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности, с трудом допускаются до осознания. Высокий уровень значения шкалы выявлены у 32% студентов

колледжа (8 чел.), что говорит о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость. Низкий уровень по данной шкале выявлен у 16% студентов (4 чел.), что говорит о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Вторая шкала «самоуверенность» – включает в себя такие качества личности, как осознание себя как волевого, надежного человека, самостоятельного и энергичного, достойного уважения. Высокие значения шкалы выявлены у 56% студентов колледжа (14 чел.), что соответствует высокой самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности. Низкие значения, выявленные только у 4% студентов (1 чел.), соответствуют о сомнениях в себе как личности, достойной уважения со стороны окружающих.

Шкала 3 «саморуководство» показывает, насколько сам испытуемый является источником активности и эффективности собственной деятельности. Высокий балл по шкале получен у 44% студентов (11 чел.), что свидетельствует о том, что они воспринимают собственное Я как внутренний стержень, который позволяет организовать их жизнедеятельность. Низкие баллы, выявленные у 24% подростков (6 чел.), говорят о том, что активность и деятельность личности осуществляются под влиянием внешних обстоятельств, а не саморегуляции, при этом причины тех или иных поступков, действий человек ищет не в себе, а в других.

Шкала 4 «зеркальное Я» (отраженное самоотношение) показывает, как понимает испытуемый отношение к себе со стороны других. Высокие значения шкалы, полученные у 40% студентов (10 чел.), соответствуют представлениям о себе, своем характере, личности как уважаемом субъекте, вызывающем симпатию, понимание, одобрение со стороны других людей. Низкие значения по данной школе, полученные у 12%

студентов (3 чел.), отражают противоположные чувства – неодобрение, антипатию, непонимание со стороны окружающих.

Шкала 5 «самоценность» отражает оценку своей личности с точки зрения богатства внутреннего мира, системы ценностей, духовного развития. Высокий уровень выявлен у 44% студентов (11 чел.), что показывает, что испытуемые испытывают любовь к себе, своему внутреннему миру, сформированной системе ценности, отношения к себе самому как ценности. Низкие показатели по данной шкале выявлены у 8% студентов (2 чел.), что показывает недооценке или переоценке своего духовного «Я», недостаточном принятии ценности своей личности, некоторого безразличия к себе.

Шкала 6 «самопринятие» на высоком уровне выявлена у 52% студентов колледжа (13 чел.). Данные значения показывают, что у данных испытуемых нет трудностей принятия себя как личности, своих достоинств и недостатков. Студенты колледжа положительно относятся к себе, одобряют свои поступки и действия, принимают себя такими, какие они есть. Низкий уровень самопринятия показали 12% опрошенных (3 чел.), что свидетельствует о непринятии себя, внутренней дезадаптации.

Шкала 7 «самопривязанность». Высокие значения шкалы у 16% студентов (4 чел.) говорят о том, что они не стремятся изменяться, так как их устраивает свое «Я». У них сформировано положительное отношение к себе, привязанность, удовлетворенность собой. Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: стремление меняться, чтобы соответствовать идеалу, неудовлетворенность собой. Данные показатели выявлены у 32% (8 чел.) студентов колледжа.

Шкала 8 «внутренняя конфликтность» личности. Высокий уровень сформирован у 8% (2 чел.) испытуемых. Для них характерны такие состояния, как несогласие с самим собой, эмоциональная тревожность, депрессивность, чувство вины, сомнения, разногласия с внутренними убеждениями. На умеренном уровне данный показатель сформирован у

60% (15 чел.) студентов колледжа, что показывает наличие рефлексии, стремлении изучить себя и свои возможности, трудности, сформировать адекватный образ «Я». Низкие значения шкалы свидетельствуют о полном отрицании каких-либо внутренних проблем, закрытости личности: 32% (8 чел.).

Шкала 9 «самообвинение» на высоком уровне выявлена у 8% студентов (2 чел.), что говорит о наличии самообвинения, готовности поставить себе в вину свои неудачи, собственные недостатки.

С помощью методики МИС нами была изучена степень сформированности самоотношения подростков. Далее нами был выявлен уровень развития самооценки по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Уровни развития самооценки у студентов колледжа представлены на рисунках 4, 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблицы 2.2, 2.3.

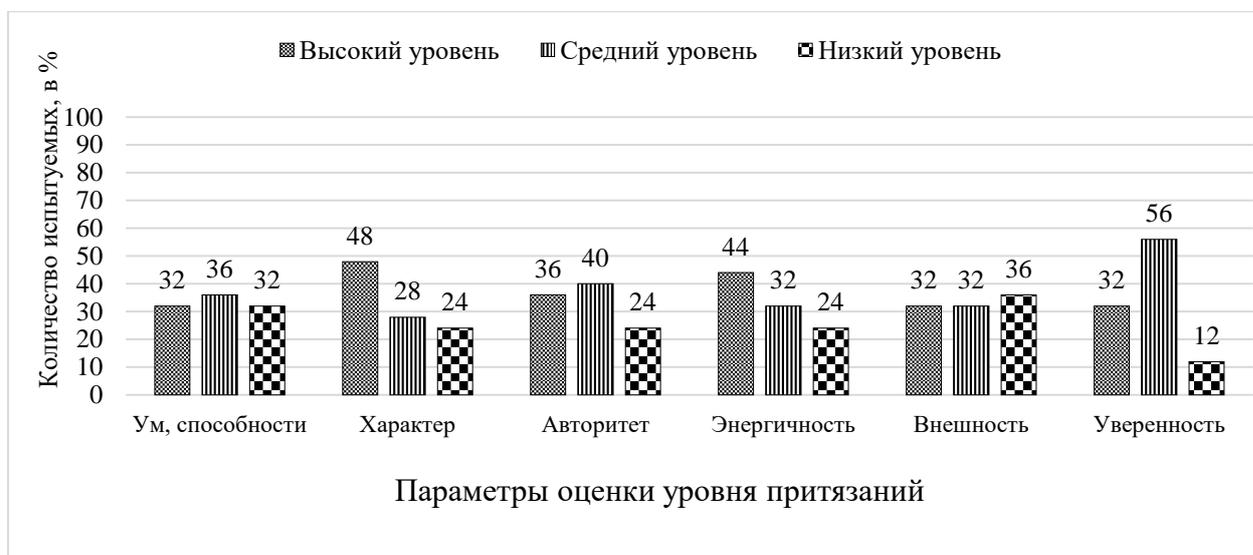


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня притязаний студентов технических специальностей колледжа по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Баллы, полученные по каждой шкале, показывают, что у студентов технических специальностей колледжа преобладает высокий и средний уровни притязаний и самооценки.

Самый высокий показатель притязаний зафиксирован по шкале характер – высокий уровень выявлен у 48% (12 чел.) студентов. На высоком уровне оценили студенты энергичность – 44% (11 чел.), авторитет у сверстников – 36% (9 чел.), ум, способности, внешность и уверенность в себе – по 32% (по 10 чел.).

На среднем уровне оценили уверенность в себе 56% студентов (14 чел.), авторитет у сверстников – 40% (10 чел.), ум, способности – 36% (9 чел.), энергичность и внешность – по 32% (по 8 чел.), характер – 28% (7 чел.).

Низкий уровень притязаний получен по таким параметрам, как внешность – 36% студентов (9 чел.), ум, способности – 32% (8 чел.), характер, авторитет у сверстников и энергичность – по 24% (по 6 чел.), уверенность в себе – 12% (3 чел.).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов имеют высокий и средний уровни притязаний по параметрам ум, способности, характер, авторитет у сверстников, энергичность.



Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня самооценки студентов технических специальностей колледжа по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Высокий уровень самооценки выявлен по шкалам характер и уверенность в себе – по 32% (по 8 чел.) студентов, ум, способности – 20% (5 чел.) студентов. На высоком уровне оценили студенты авторитет у сверстников – 16% (4 чел.), энергичность и внешность – по 12% (по 3 чел.).

На среднем уровне оценили авторитет у сверстников 32% студентов (8 чел.), ум, способности – 28% (7 чел.), характер и энергичность – по 24% (по 6 чел.), внешность – 20% (5 чел.), энергичность – 4% (1 чел.).

Низкий уровень самооценки получен по таким параметрам, как внешность – 40% (10 чел.), уверенность в себе – 32% (8 чел.), ум, способности – 28% (7 чел.), энергичность – 16% (4 чел.), характер – 8% (2 чел.), авторитет у сверстников – 4% (1 чел.).

Завышенный уровень самооценки получен по таким шкалам, как авторитет у сверстников и энергичность по 48% студентов колледжа (по 12 чел.), характер – 36% (9 чел.), уверенность в себе – 32% (8 чел.), внешность – 28 (7 чел.), ум, способности – 24% (6 чел.).

По результатам исследования показал: показатели самооценки выше среднего как у студентов, имеющих позитивное самоотношение, так и негативное. Однако студенты колледжа, которые имеют негативное самоотношение, оценивают себя ниже практически по всем характеристикам, чем студенты, имеющие позитивное самоотношение.

Студенты с негативным самоотношением низко оценивают внешность, при этом наблюдается максимальный разрыв самооценки внешности со студентами с позитивным самоотношением. Это показывает, что для испытуемых фактор внешней привлекательности занимает важное место в структуре самоотношения.

Испытуемые, которые имеют высокие показатели позитивного самоотношения, по шкале «характер» имеют более низкие значения показателей, чем студенты, с низкими показателями позитивного самоотношения. Это свидетельствует о том, что студенты с негативным

самоотношением оценивают себя недостаточно уверенными в себе, энергичными и значимыми для окружающих.

Для диагностики стремления к самоактуализации личности, мы использовали методику А.В. Лазукиной в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ). Результаты представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.4.

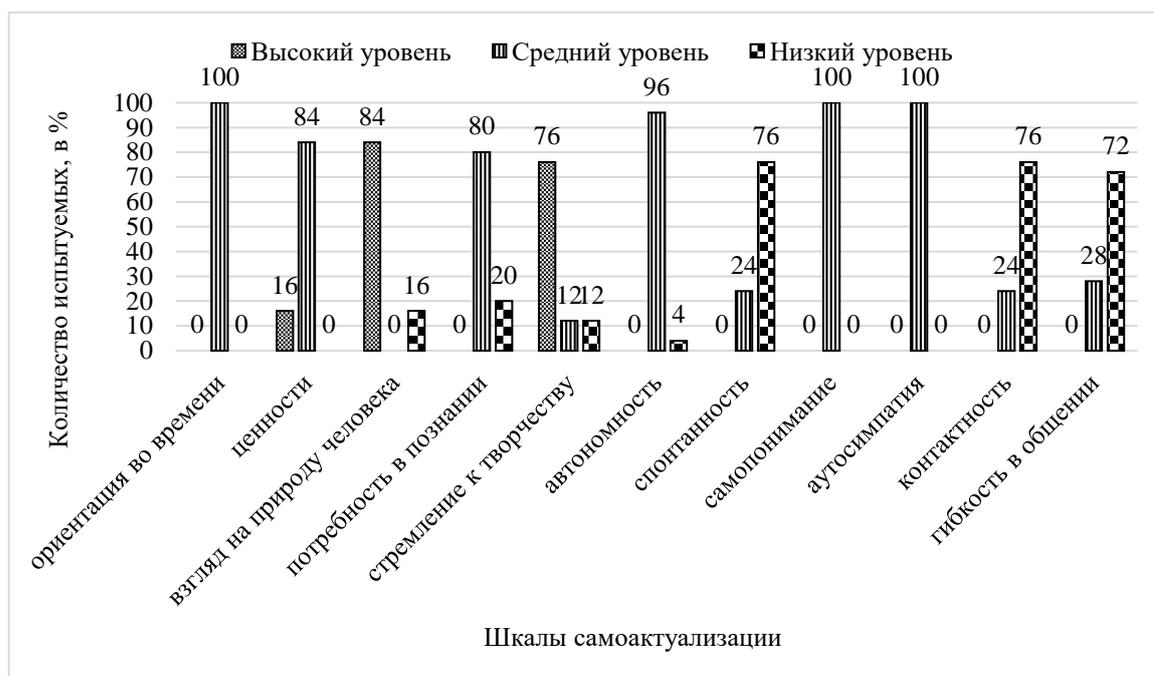


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самоактуализации в учебной деятельности (% по шкалам) по опроснику диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) у студентов технических специальностей колледжа

По результатам диагностики можно сделать вывод, что самым главным фактором самоактуализации личности у студентов колледжа является взгляд на природу человека – у 84% (21 чел.) студентов и стремление к творчеству (креативность) – у 76% (19 чел.). Это свидетельствует о том, что у испытуемых есть устойчивое основание для гармоничных межличностных отношений, доброжелательность, доверие к людям и симпатия, честность.

Низкий уровень отмечен по шкалам спонтанность и контактность – у 76% (19 чел.) студентов. Это свидетельствует о том, что самоактуализация является стремлением личности и существуют определенные трудности с

предрасположенностью к взаимополезным и приятным контактам с другими людьми. По шкале гибкость в общении у 72% (18 чел.) отмечен низкий уровень показателей, что говорит о том, что среди испытуемых высок процент студентов ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они не интересны собеседнику и общение с ними не может приносить удовольствие.

Таким образом, в группе студентов колледжа наибольшее значение отмечено по шкалам «ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека, стремление к творчеству».

Наименее выражены у подростков спонтанность, самопонимание, контактность и гибкость в общении.

В целом, выявленные тенденции характерны для этапа адаптации студентов к процессу обучения в профессиональном образовательном учреждении. Развитие личностной позиции студента способствует формированию истинных ценностей – совести и чести, высокоразвитого чувства справедливости, решительности и настойчивости в достижении объективно значимых целей.

Таким образом гипотеза о том, что позитивное самоотношение студентов колледжа характеризуется реалистичным уровнем притязаний в сочетании с адекватной самооценкой, а также высоким уровнем показателей самоактуализации, самоуважения и аутосимпатии подтвердилась.

## Выводы по главе 2

Исследование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

На каждом этапе использовались соответствующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по

выдвинутой проблеме, синтез, моделирование, целеполагание, эмпирические методы, а также психодиагностические.

Проанализировав результаты по методике МИС С.Р. Пантлеева мы делаем вывод, что у большинства студентов колледжа проявляется позитивный характер самооотношения.

Анализ результатов по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан показал, что самый высокий показатель притязаний зафиксирован по шкалам характер и энергичность – высокий уровень выявлен.

Опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина) показал, что студенты технических специальностей колледжа характеризуются наличием заинтересованности в установлении межличностных контактов со сверстниками, ориентируются на личное общение. Так же у обучающихся в значительной степени присутствует открытость к новому опыту, тяга к новым впечатлениям.

Таким образом, была составлена выборка испытуемых для проведения психолого-педагогической программы формирования позитивного самооотношения у студентов технических специальностей колледжа в количестве 25 человек.

В дальнейшем нами будет проведена специально разработанная психолого-педагогическая программа формирования позитивного самооотношения у студентов технических специальностей колледжа.

## **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КОЛЛЕДЖА**

### **3.1 Психолого-педагогическая программа формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа**

Результаты констатирующего эксперимента демонстрируют необходимость в реализации психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Программа была реализована на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Челябинского государственного колледжа «Рост» со студентами 1 курса, возраст 15-17 лет.

Актуальность. Важным для негативного самовосприятия студентов является несоответствие между их потребностями и жизненными обстоятельствами, которые ограничивают их потенциал для их реализации, и это несоответствие характерно для кризисов в любом возрасте.

Отметим, что студент колледжа – это все еще типичный подросток школьного возраста. Учеба и отношения с друзьями занимают большую часть его времени и являются основным содержанием его жизни. В то же время меняется характер внутренних установок подростка.

Несоответствие между желанием подростка стать личностью и самоутвердиться и его статусом студента вызывает желание вырваться из рамок повседневной студенческой жизни во что-то другое, важное и независимое. Подростки могут остро осознать конфликт между своими желаниями и возможностью их исполнения и пуститься на поиски особой жизни, реальной, а не воображаемой, которая уводит их от счастливого пути и нарушает нормальный путь развития подростка. В таких случаях

подростки бросают школу или колледж, их привлекают двор, улица и компании внешкольной молодежи, что часто приводит к несоциальным формам поведения, которые для подростка являются способом самовыражения и повышения самооценки. Однако единственный здоровый способ «самовыражения» для подростков – это повышение их самооценки в колледже и дома.

Программа разработана в качестве поддержки преподавателям и родителям для формирования позитивного самоотношения у студентов.

Программа была разработана с опорой на авторов: А.А. Осипову, А.М. Прихожан и др.

Для владения программой также важно знать специфические особенности подросткового возраста и важность преобладания сформированности позитивного самоотношения – в таком случае представленный план приведет к положительным результатам.

Новизну программы можно увидеть в системе психологической работы. Учитываются индивидуальные особенности студентов колледжа и ведущий вид деятельности.

В процессе прохождения занятий по формированию позитивного самоотношения и адекватной самооценки, у студентов появляется возможность осознать проблемные области с последующей их проработкой. Сформировать правильное представление о себе и своих возможностях, поверить в свои силы и развить уверенность в себе.

Цель программы: формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Цель может быть достигнута при выполнении следующих задач:

1. Сформировать навыки уверенного поведения.
2. Сформировать положительное отношение к себе.
3. Снизить напряженность и внутреннюю конфликтность.
4. Развить коммуникативные навыки.

Целевая аудитория: студенты технических специальностей колледжа 15-17 лет в количестве 25 человек.

Длительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Методы: лекция, игра, беседа, упражнения, консультирование (групповое и индивидуальное).

Ответственность за эффективную реализацию программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа несет педагог-психолог, имеющий представление о каждом участнике программы. Если педагог-психолог не способен провести данную программу, за ее реализацию отвечает куратор группы со специальным образованием и навыками проведения занятий психолого-педагогического характера.

Для того, чтобы программа формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа была реализована успешно, образовательное учреждение должно отвечать следующим параметрам: классы оснащены необходимым оборудованием и соответствуют пожарной безопасности, подключена сеть Интернет, есть методическая литература.

Сроки реализации: два раза в неделю.

Ожидаемые результаты: формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Качественные критерии: проведение методик на этапе формирующего эксперимента демонстрируют формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Количественные критерии: метод математической обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Вступительная часть предполагает ритуал приветствия, установление связи между участниками программы и педагогом-психологом, создание комфортной атмосферы в группе.

Основная часть программы подразумевает выполнение разнообразных упражнений, направленных на формирование позитивного самоотношения, а также на овладение навыков рациональной оценки к себе и своим способностям.

Завершающая часть – это рефлексия. Перейдя на данный этап, студенты могут дать оценку себе, своей активности, которую они проявляли в ходе выполнения упражнений, и тем результатам, которых достигли. Также участники программы могут оценить саму программу на эмоциональном уровне (что понравилось, что вызывало затруднения, оправдались ли ожидания) и по назначению (для чего было предложено то упражнения, какую цель оно преследовало и т.д.).

Данная программа была разработана в соответствии с общепринятыми принципами:

- принцип гуманизма. Это проявление уважение к детям, учитывая их индивидуальные характеристики. Никакого принуждения или насилия;
- принцип конфиденциальности. Информация, полученная психологом в ходе работы, не должна быть разглашена. Участие исключительно на добровольной основе;
- принцип компетентности. Психолог осознает свои профессиональные границы;
- принцип ответственности. Первоочередная задача психолога – это забота о благополучии детей.

Далее будет предложено краткое описание занятий, направленных на теоретическое обоснование и опытно-экспериментальную проверку программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа. Первое занятие будет рассмотрено более подробно в качестве примера.

Вся структура программы раскрыта в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: установление контакта, создание положительного эмоционального фона в группе.

Ритуал приветствия.

Цель: установление доверительного формата общения между участниками программы.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом педагога-психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого педагог-психолог отвечает на возникшие у участников вопросы. Далее участникам предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы.

Упражнение 1. «Снежный ком комплиментов»

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, установить тесный контакт между участниками и положительное отношение к педагогом-психологом, развитие позитивного отношения к себе.

Группа посажена в круг. Участники начинают приветствовать друг друга, сопровождая это комплиментами. Например, «здравствуй, ты сегодня замечательно выглядишь» или «привет, сегодня ты прямо излучаешь энергию». В правилах нет ограничения на то, кому участник может сделать комплимент – конкретно одному человеку или сразу всей группе.

Упражнение 2. «Фразы».

Цель: установить тесный контакт между участниками программы.

Участникам программы предлагается написать на карточках любимую фразу, жизненно кредо, а затем рассказать другим участникам, в чем смысл данного выражения, почему именно на него пал выбор участника. Упражнение завершается тем, что педагог-психолог представляет свою карточку и также делится причиной своего выбора.

Упражнение 3. «Мое имя – мое отражение»

Цель: развитие позитивного отношения к себе.

Каждый участник называет какое-либо индивидуальное качество, начинающееся с той же буквы, что и его имя. Упражнение направлено на демонстрацию особенностей участников. Например, «Я Александра, я активная».

Завершение.

Цель: осуществление обратной связи от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 2. «Формула самоотношения».

Цель: развитие навыка внимательного отношения к себе участниками программы, уважения и принятия.

Ритуал приветствия.

Цель: установление базового доверия среди участников.

Упражнение 1. «Подиум».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Упражнение 2. «Боязнь сцены».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов.

Упражнение 3. «Я - ?».

Цель: снижение уровня тревожности в группе.

Завершение.

Цель: обсуждений эмоций, впечатлений участников программы, получение обратной связи.

Занятие 3. «Путешествие к себе».

Цель: расширение системы знаний и представлений о своей личности.

Ритуал приветствия.

Цель: установление базового доверия между участниками программы.

Упражнение 1. «Я единственный и неповторимый!»

Цель: обращение внимания на индивидуальных особенностях участников программы.

Упражнение 2. «Позитивная неидеальность».

Цель: выявление своих отличительных черт участниками программы и принятие особенностей.

Упражнение 3. «Yes, but...».

Цель: принятие участниками программы своих слабостей.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 4. «Самооценивание».

Цель: развитие самооценки участников программы.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди обучающихся.

Упражнение 1. «Калейдоскоп».

Цель: развитие представления о многогранности самоотношения.

Упражнение 2. «Закончи предложения».

Цель: принятие индивидуальных особенностей благодаря необычным ассоциациям.

Упражнение 3. «Три точки зрения».

Цель: оценка степени влияния окружающих людей на формирование самоотношения.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 5. «Влюбиться в себя».

Цель: научить участников программы любить себя и свои особенности.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Отражаясь в других».

Цель: увидеть себя глазами других людей.

Упражнение 2. «Маскарад».

Цель: изучить с участниками показатели, которые влияют на формирование самооотношения.

Упражнение 3. «Такой, какой я есть».

Цель: научить участников программы быть откровенными с самими собой.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы, обсуждение впечатлений.

Занятие 6. «Мир моих внутренних мыслей».

Цель: научить участников программы обращаться в свой внутренний мир.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Past, present, future simple».

Цель: знакомство с прошлыми целями и определение будущих целей.

Упражнение 2. «Те самые трудности».

Цель: первичное ознакомление с тем, что мешает участникам в достижении целей.

Упражнение 3. «Ладонка».

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 7. «Помехи».

Цель: преодоление трудностей на пути к реализации цели.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Если..., то...».

Цель: развитие навыка структурирования достижения цели.

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

Цель: развитие уверенности в своих силах.

Упражнение 3. «Символ уверенности».

Цель: развитие позитивного принятия себя.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 8. «Мое-твое окружение».

Цель: формирование навыка абстрагирования от эмоций других людей и прислушивания к собственным потребностям.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «10»

Цель: ознакомление участников программы с собственным окружением.

Упражнение 2. «Хлам»

Цель: избавление от раздражителей.

Упражнение 3. «Если бы я был».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 9. «Мои поступки».

Цель: формирование уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Портрет».

Цель: знакомство с понятием «уверенная личность».

Упражнение 2. «Эмоции в нашей жизни»

Цель: повышение уровня уверенности в себе.

Упражнение 3. «Выход есть всегда»

Цель: повышение уровня самооценки.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 10. «Психология счастливого человека».

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Ритуал приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Упражнение 1. «Манифест свободного человека».

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

Упражнение 2. «Походите так, как...».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 3. «Чемодан».

Цель: выражение положительных эмоций, осознание личностных ресурсов, возможностей.

Завершение.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Таким образом, на основе выше представленного можно сделать вывод, что психолого-педагогическая программа формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа отвечает всем требованиям, целям и задачам исследования. Включенные в программу упражнения направлены не только на формирование позитивного самоотношения, но и на развитие адекватного уровня самооценки, развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе, как дополнительных задач.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа была проведена повторная диагностика самоотношения обучающихся 104 группы Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Челябинский государственный колледж «Рост». Диагностика проводилась по следующим методикам:

Психолого-педагогическая программа проводилась на той же выборке испытуемых, которая участвовала в констатирующем эксперименте. Результаты повторного исследования по методике МИС (С.Р. Пантелеев) представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1.

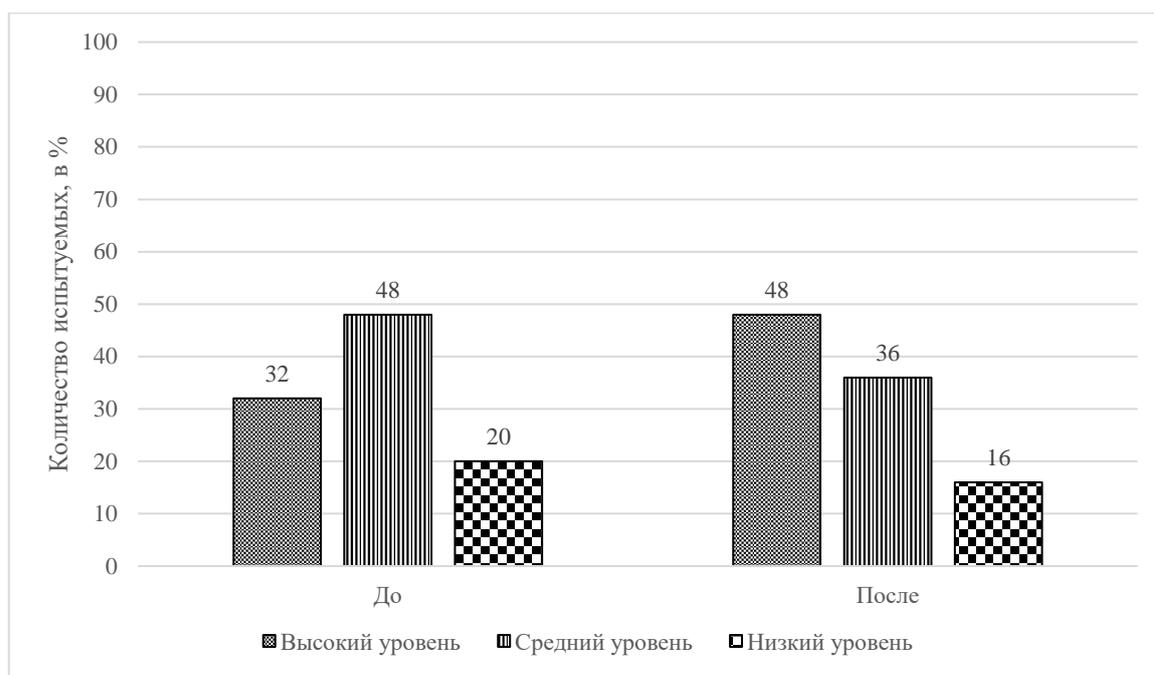


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня сформированности показателей самооотношения подростков по методике «МИС – методика исследования самооотношения» (С. Р. Пантилеев) до и после реализации программы

На рисунке 7 представлены результаты после реализации психолого-педагогической программы формирования позитивного самооотношения у студентов технических специальностей колледжа, средние значения по всем шкалам, свидетельствуют о том, что позитивный характер самооотношения проявляется у большинства студентов колледжа. Высокий уровень выявлен у 48% (12 чел.) студентов технических специальностей колледжа, что на 16% (4 чел.) выше, чем на констатирующем этапе. Средний уровень – 36% (9 чел.), на констатирующем этапе было 48% (12 чел.). Низкий уровень – 16% (4 чел.), меньше, чем на констатирующем этапе на 4% (1 чел.).

По шкале 1 «внутренняя честность» высокий уровень выявлен у 48% студентов колледжа (12 человек), что выше по сравнению с констатирующим этапом на 16% (4 человека). Низкий уровень выявлен у 12% (3 чел.), что ниже на 4% по сравнению с констатирующим экспериментом.

По шкале 2 «самоуверенность» высокие показатели выявлены у 76% студентов технических специальностей колледжа (19 чел.), что выше на 20% по сравнению с констатирующим этапом. Низкие значения, выявленные только у 4% студентов, говорят о неудовлетворенности студента собой.

По шкале 3 «саморуководство» высокий балл получен у 72% студентов колледжа (18 чел.), что выше на 28% по сравнению с констатирующим этапом. Низкие баллы, выявленные у 16% студентов (4 чел.), что ниже на 8% по сравнению с констатирующим этапом.

По шкале 4 «зеркальное Я» (отраженное самоотношение) высокие значения получены у 68% студентов (17 чел.), что выше на 28% по сравнению с констатирующим этапом. Низкие значения получены у 12% студентов (3 чел.), данный показатель не изменился.

По шкале 5 «самоценность» высокий уровень выявлен у 72% студентов колледжа (18 чел.), что отражает показатели любви к себе, ценности своего «Я». Низкий уровень по шкале говорят о переоценке своего Я, сомнениях в ценности своей личности: 4% (1 чел.), что ниже на 4% по сравнению с констатирующим этапом.

По шкале 6 «самопринятие» высокий уровень выявлен у 68% студентов (17 чел.), что на 16% выше по сравнению с констатирующим этапом. Низкий уровень выявлен у 8% студентов колледжа (2 чел.), на констатирующем этапе данный показатель составлял 12% (3 чел.).

По шкале 7 «самопривязанность» высокие значения говорят о нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе: 12% (3 чел.). Низкие значения свидетельствуют о желании что-то в себе изменить: 24% (6 чел.), что ниже на 8% по сравнению с констатирующим этапом.

По шкале 8 «внутренняя конфликтность» высокие значения по свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, тревожно-депрессивных состояний: 4% (1 чел.), что ниже на 4% по сравнению с

констатирующим этапом. Средние значения по шкале говорит о повышенной рефлексии (72% студентов колледжа). Низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании внутренних проблем: 24% студентов (6 чел.).

По шкале 9 «самообвинение» высокий уровень выявлен у 4% студентов (1 чел.), что говорит о наличии самообвинения, готовности поставить себе в вину свои неудачи, собственные недостатки. Данный показатель снизился на 4% по сравнению с констатирующим этапом. Низкий уровень выявлен у 64% студентов колледжа (16%).

Далее нами был выявлен уровень развития самооценки (методика изучения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан). Уровни притязаний у студентов технических специальностей колледжа представлены на рисунке 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.2).

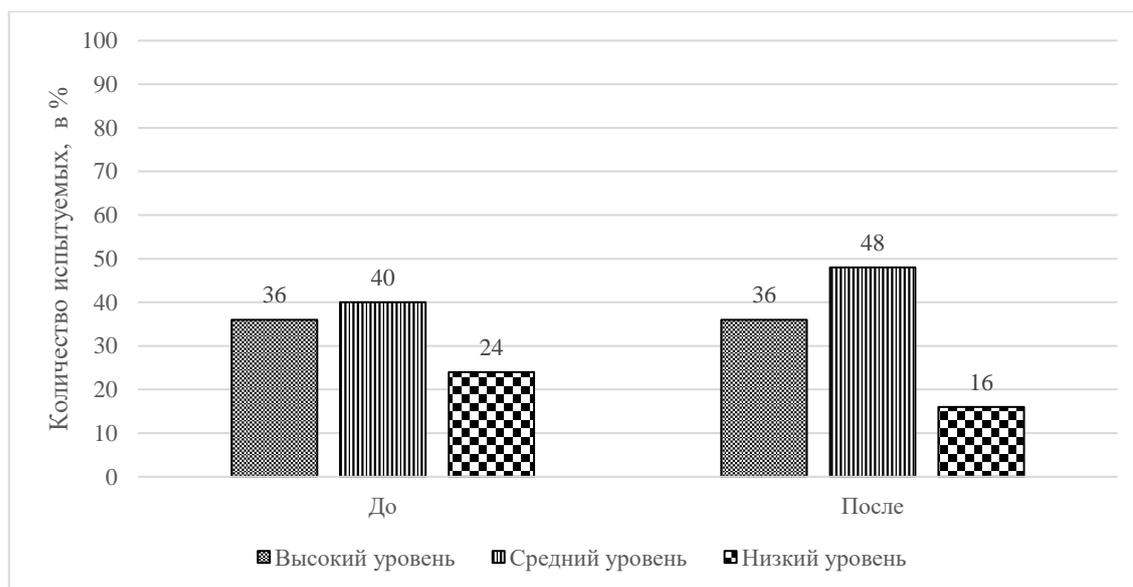


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня притязаний у студентов технических специальностей колледжа по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, до и после реализации психолого-педагогической программы

Анализируя средние показатели результатов диагностики уровня притязаний, мы видим, что у 36% (9 чел.) уровень притязаний не изменился и остался на высоком уровне. Средний уровень – 48% (12 чел.),

выше на 8% (2 чел.), чем на констатирующем этапе. Низкий уровень -16% (4 чел.), ниже на 8% (2 чел.), чем до проведения психолого-педагогической программы.

Высокий показатель притязаний зафиксирован по шкале характер, выявлен у 48% (12 чел.) студентов; энергичность – 44% (11 чел.), авторитет у сверстников – 36% (9 чел.), ум, способности, внешность и уверенность в себе – по 32% (по 8 чел.).

На среднем уровне оценили уверенность в себе 60% студентов (15 чел.), что на 4% выше, чем на констатирующем этапе, авторитет у сверстников – 44% (11 чел.), что на 4 % выше, чем на констатирующем этапе, ум, способности – 48% (12 чел.), выше на 12%, чем на констатирующем этапе, энергичность – 36% (9 чел.), внешность и характер – по 40% (по 10 чел.).

Низкий уровень притязаний получен по таким параметрам, как «внешность» – 12% студентов (3 чел.), уверенность в себе – 8% (2 чел.).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов имеют высокий и средний уровни притязаний по всем параметрам.

Самый высокий показатель притязаний зафиксирован по шкале характер – 48% (12 чел.) и энергичность – высокий уровень выявлен у 44% студентов колледжа (11 чел.). По сравнению с констатирующим этапом показатели уровня притязаний увеличились: по параметру «характер» на 28%, «внешность» – на 8%, «уверенность» – на 4%, «энергичность» – на 4%. Уровень притязаний приблизился к среднему, реалистичному, таким образом, студенты технических специальностей колледжа имеют оптимальное представление о своих возможностях, что является важной составляющей позитивного самоотношения.

Далее рассмотрим результаты этой же диагностики по показателям уровня самооценки. Уровни развития самооценки у студентов технических

специальностей колледжа представлены на рисунке 9 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.3).

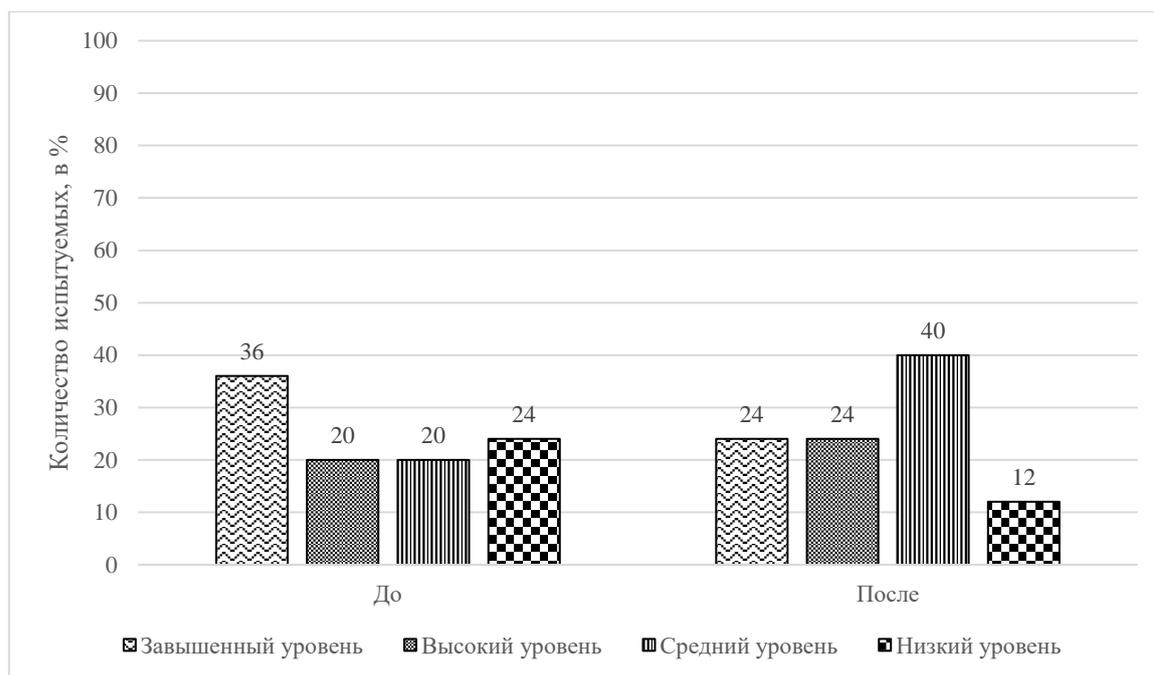


Рисунок 9 – Результаты диагностики уровня самооценки у студентов технических специальностей колледжа по методике Т. В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, до и после реализации психолого-педагогической программы

Сравнив средние значения показателей самооценки, можно отметить, что снизился уровень завышенной самооценки – с 36% (9 чел.) до 24% (6 чел.). Высокий уровень самооценки увеличился на 4% (1 чел.), средний – на 20% (5 чел.). Низкий уровень самооценки снизился и составил 12% (3 чел.).

Высокий уровень самооценки выявлен по шкалам характер и авторитет: 32% (8 чел.), на среднем уровне – все показатели методики. Низкий уровень – энергичность – 4% (1 чел.), соответственно по этой шкале показатели находятся на завышенном уровне – 36% (9 чел.). По сравнению с констатирующим этапом увеличилось количество студентов, оценивающих на высоком уровне энергичность – с 12% (3 чел.) до 28% (7 чел.), авторитет у сверстников – с 16% (4 чел.) до 20% (5 чел.), внешность – с 12% (3 чел.) до 20% (5 чел.).

При повторной диагностике стремления к самоактуализации

личности по методике А.В. Лазукиной в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) мы получили результаты, представленные на рисунке 10 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.4.

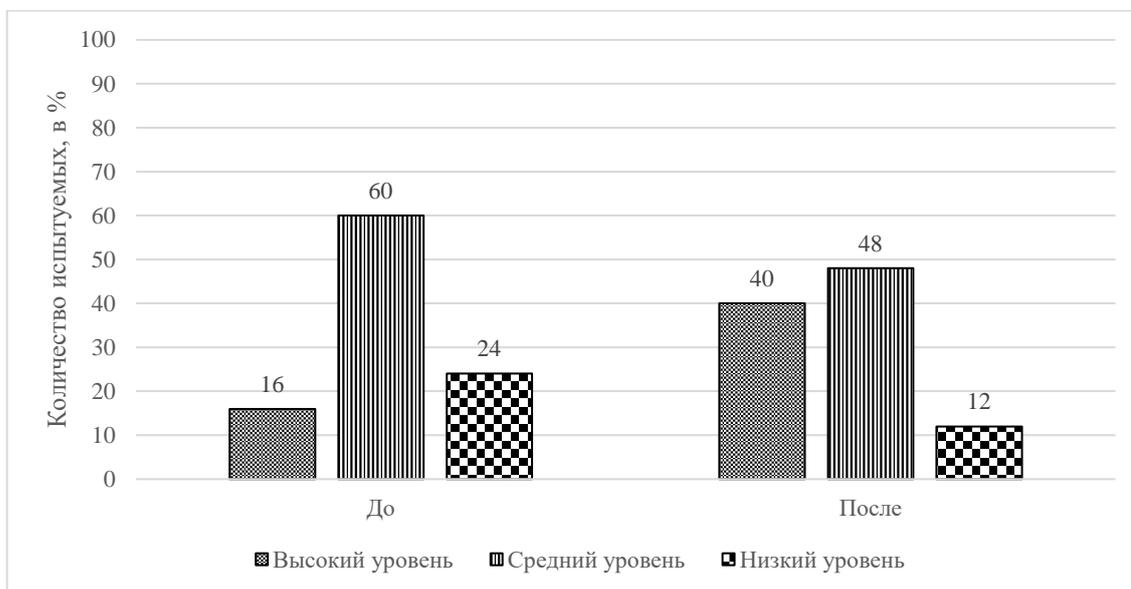


Рисунок 10 – Результаты диагностики уровня самоактуализации личности у студентов технических специальностей колледжа по методике А.В. Лазукиной в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ), до и после реализации психолого-педагогической программы

Рассмотрев средние результаты уровня самоактуализации, мы делаем вывод о том, что уровень самоактуализации студентов технических специальностей колледжа на высоком у 40% (10 чел.) обучающихся, на констатирующем этапе было 16% (4 чел.), средний уровень – у 48% (12 чел.) студентов, до проведения психолого-педагогической программы средний уровень был диагностирован у 60% (15 чел.) студентов. Низкий уровень – у 12% (3 чел.) студентов, до проведения психолого-педагогической программы низкий уровень был у 24% (6 чел.)

По результатам диагностики можно сделать вывод, что самым главным фактором самоактуализации личности у студентов технических специальностей колледжа, так же, как и до проведения психолого-педагогической программы, является взгляд на природу человека – у 84% (21 чел.) студентов и стремление к творчеству (креативность) – у 76% (19 чел.). Это свидетельствует о том, что у испытуемых есть устойчивое

основание для гармоничных межличностных отношений, доброжелательность, доверие к людям и симпатия, честность.

После проведения психолого-педагогической программы по формированию позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, значительно повысился уровень таких показателей как: потребность в познании – на высоком уровне у 60% (15 чел.), на среднем уровне у 32% (8 чел.), на низком уровне у 8% (2 чел.). До проведения психолого-педагогической программы на высоком уровне было 0%, на среднем уровне 80% (20 чел.), на низком уровне 20% (5 чел.); спонтанность – на высоком уровне у 52% (13 чел.), на среднем уровне у 24% (6 чел.), на низком уровне у 24% (6 чел.). До проведения психолого-педагогической программы на высоком уровне было 0%, на среднем уровне 24% (6 чел.), на низком уровне 76% (19 чел.); контактность – на высоком уровне изменений нет, 0% до и после проведения психолого-педагогической программы, но средний уровень после проведения программы выявлен у 76% (19 чел.), низкий – у 24% (6 чел.), до реализации программы средний уровень – у 24% (6 чел.), низкий – у 76% (19 чел.) студентов технических специальностей колледжа; гибкость в общении – высокий уровень выявлен у одного испытуемого, что соответствует 4%, до реализации программы было у 0% обучающихся, средний уровень – у 64% (16 чел.), до реализации программы – у 28% (7 чел.) студентов колледжа, низкий уровень – у 32% (8 чел.), до реализации программы – у 72% (18чел.) обучающихся.

Для проверки гипотезы о том, что уровень позитивного самоотношения может измениться в результате реализации психолого - педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, были использованы методы статической обработки данных. Для этого был применен Т-критерий Вилкоксона. Сопоставлены показатели позитивного самоотношения до и после реализации программы по методике «МИС –

методика исследования самооотношения» (С. Р. Пантеев)  
(ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 8).

Сформулируем гипотезы:

H0 – показатели сформированности позитивного самооотношения у студентов технических специальностей колледжа после проведения психолого-педагогической программы не превышают значения показателей проведения.

H1 – показатели сформированности позитивного самооотношения у студентов технических специальностей колледжа после проведения психолого-педагогической программы превышают значения показателей до проведения.

Алгоритм T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения программы психолого-педагогического сопровождения развития и после. Определяем, что будет «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины, при этом начисляем меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов нетипичных значений:  $T_{\text{мп}} = \sum R$ ;  $T=0$ ; где R – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения T, если  $n=25$ :  
 $T_{\text{крит.}}=76 (p \leq 0.01)$   
 $T_{\text{крит.}}=100 (p \leq 0.05)$
7. Строим ось значимости.



Рисунок 10 – Ось значимости для расчета T-критерия Вилкоксона по «МИС – методика исследования самоотношения» (С.Р. Пантिलеев)

Представленное эмпирическое значение  $T_{эмп.}$  находится в зоне значимости,  $T_{эмп.} < T_{кр}$  при  $p=0,01$ , значит, гипотеза  $H_0$  принимается: показатели сформированности позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа после проведения психолого-педагогической программы превышают значения показателей до проведения

Таким образом, в результате проведенного исследования были получены данные, которые подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа представляет собой целенаправленный процесс, успешность которого повышается, если:

- сконструировать модель формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа;
- разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

В рамках реализации психолого-педагогической программы была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, представленная в ПРИЛОЖЕНИИ 5, таблица 5.1.

Далее нами подробно представлен процесс разработки и внедрения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, рассматривается в семи последовательных этапах.

Первый этап. «Целеполагание внедрения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».

Цель: провести анализ документов по предмету внедрения (психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа).

Содержание: анализ правовых документов, федеральных законов и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ, документов ОУ, прохождение обучения на факультете психологии ЮУрГГПУ.

Методы: анализ, наблюдение, обсуждение.

Формы: совместная работа с заместителем директора по воспитательной работе, осуществление самообразования, реализация психолого-педагогического сопровождения формирования позитивного самоотношения студентов колледжа.

Второй этап. «Организация исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».

Цель: подготовить субъектов образовательного процесса к освоению предмета внедрения.

Методы: беседа, обсуждение, лекции, семинары.

Формы: групповые и индивидуальные беседы с субъектами образовательного процесса по внедрению программы, участие в семинарах, ознакомление со статьями по теме исследования.

Третий этап. «Изучение предмета внедрения «Психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».

Цель: провести анализ литературы и документов о предмете внедрения (формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа).

Содержание: анализ материалов о предмете внедрения новой программы и служебных документов колледжа.

Методы: беседа, обсуждение.

Формы: семинары, ознакомление с литературой и другими источниками информации.

Четвертый этап. «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».

Цель: организовать группу для пробного внедрения программы.

Содержание: выбор состава группы, работа по реализации программы, рассмотрение психологических портретов субъектов внедрения.

Методы: наблюдение, анализ, консультирование и обсуждение.

Формы: уроки по теме исследования, беседы, производственные собрания, ознакомление с документацией колледжа.

Пятый этап. «Фронтальное освоение предмета внедрения «Психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».

Цель: стимулировать состав преподавателей колледжа на внедрение новой психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Содержание: анализ действующей группы по внедрению программы. Повторное ознакомление с предметом внедрения программы, с методиками внедрения. Рассмотрение условий для внедрения программы в ОУ. Обязательное освоение психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Методы: обмен опытом по внедрению новых программ в базу колледжа, изучение дополнительной информации о внедрении программы, занятия (для саморефлексии, подготовка к новой деятельности в колледже).

Формы: оглашение результатов по внедрению новой программы. Наставничество. Рассмотрение, выделение ошибок и моментов успеха во внедрении психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Шестой этап. «Совершенствование работы над темой формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».

Цель: ознакомление с новой информацией, повышение навыков и умений, которые были получены на предыдущем этапе.

Содержание: актуализация знаний по системному подходу. Создание методической базы для освоения внедрения программы.

Методы: обмен опытом, исправление методики.

Формы: ознакомление с материалами по теме исследования, анализ служебной документации колледжа, методическая работа.

Седьмой этап. «Распространение передового опыта освоения внедрения «Психолого-педагогической программы формирования

позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».

Цель: проанализировать и сделать вывод по опыту внедрения новой программы.

Содержание: анализ и выдвижение итога по опыту работы колледжа, согласно новой технологии. Помощь кураторам и преподавателям колледжа в освоении навыков по внедрению программы. Популяризация внедрения программы в городе. Анализ активности работы над темой, осуществление научной работы по теме внедрения программы.

Методы: наблюдение, анализ служебных документов колледжа, обмен опытом, поддержка.

Формы: семинары, конференции, написание статей и научно-исследовательской работы по теме внедрения программы, по внедрению программы.

Итак, каждый из вышеперечисленных этапов предлагает от одного до нескольких подэтапов, определяющих суть работы психолого-педагогического сопровождения формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам разработать ряд практических рекомендаций для педагогов-психологов, преподавателей, студентов и родителей по формированию позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

В процесс формирования позитивного самоотношения у студентов колледжа должны быть вовлечены все субъекты воздействия – сами студенты, родители (законные представители) и преподаватели.

Важный вклад в формирование позитивного самоотношения у студентов колледжа вносят родители (законные представители), семейное окружение.

Рекомендации родителям:

1. Формировать социально устойчивые, нравственно ориентированные взгляды и убеждения.
2. Ориентировать, морально подготавливать к различным жизненным ситуациям.
3. Формировать жизненный опыт, моральные убеждения; умение различить жизненные ценности от мнимых, искусственных.
4. Поддерживать своего ребенка в самоутверждении, в дружбе, в стремлении занять достойное место в коллективе, в общении со сверстниками.
5. Уважайте личность вашего ребенка, воспитывайте в нем чувство собственного достоинства, хвалите, поощряйте, одобряйте и создавайте позитивную эмоциональную атмосферу вокруг него.

Есть два способа помочь студенту избежать опасного поведения и повысить его самооценку: удовлетворить те интересы ребенка, которые являются безопасными, и помочь ему объяснить и назвать свои негативные чувства.

Родители, в сотрудничестве с образовательной организацией, должны обеспечить, чтобы молодые люди формировали правильную шкалу ценностей, надлежащую самооценку и самоотношение [4].

Последствия недостаточно сформированного самоотношения у студентов колледжа:

- издевательства в образовательной организации или вне ее (в процессе общения со сверстниками «во дворе»);
- плохая успеваемость;
- неспособность сказать «нет»;
- отсутствие интереса к образовательному процессу из-за неуверенности в себе и своих способностях;
- социопатия;
- девиантное поведение – презрение студента колледжа к социальным нормам и порядочности;

- нежелание общаться со сверстниками, отсутствие друзей;
- нестабильная психика в целом и т.д.

Преподавателям в работе со студентами необходимо учитывать особенности их личностного развития – формирование самосознания, рефлексии, самооценки, стремление к независимости, автономии, потребности в достижении успеха. Куратор группы, с помощью различных мероприятий должен правильно определять интересные для студентов темы, направления совместной деятельности, которые входили бы в круг их приоритетов [9].

Взаимодействие со студентами нужно строить как индивидуально, так и посредством групповой работы. В индивидуальных беседах можно оказать помощь в разрешении конфликтов, подсказать направления для личностного роста и развития, скорректировать какие-либо трудности в поведении и общении, в учебной деятельности, межличностных отношениях с преподавателями, родителями, одногруппниками. Групповые формы совместной деятельности позволяют студентам раскрыть свои способности, реализовать организаторские и коммуникативные умения, стремление к общению и взаимодействию.

Помимо куратора группы в работу по формированию позитивного самоотношения можно привлечь и других специалистов – заместителя директора по воспитательной работе, педагога-психолога, социального педагога.

Важную роль в формировании позитивного самоотношения подростков играет педагог-психолог колледжа. В его задачи входит организация следующих мероприятий:

- диагностика, выявление проблем в личностном развитии студентов, проблем в общении;
- разработка на основе результатов диагностики планов и программ индивидуальной и групповой работы;

- оказание консультативной помощи студентам, их родителям, а также педагогам по вопросам развития позитивного самоотношения;
- организация и проведение игровых, тренинговых занятий по формированию ценностных и личностных смыслов;
- проведение бесед, оказание психологической поддержки;
- коррекция негативных проявлений поведения, нарушений дисциплины.

Обобщая все вышеизложенное, можно сделать вывод, что участие педагогов-психологов, преподавателей и родителей в формировании позитивного самоотношения у студентов играет важнейшую роль. Соответствие в работе и в повседневной жизни данным рекомендациям обеспечит сохранность позитивного самоотношения у студентов, а также адекватный уровень самооценки.

Таким образом, на основе результатов теоретического анализа проблемы формирования позитивного самоотношения в психолого-педагогической литературе и констатирующего этапа исследования нами были составлены практические рекомендации для родителей и преподавателей по формированию позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, а технологическая карта демонстрирует процесс внедрения результатов исследования в практику по теме исследования.

#### Выводы по третьей главе

Мы разработали и реализовали психолого-педагогическую программу формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, целью которой было теоретическое обоснование и опытно-экспериментально проверка психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Анализ результатов формирующего этапа эксперимента показал, что после реализации психолого-педагогической программы показатели позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа изменились. Полученные данные прошли математическую обработку Т-критерием Вилкоксона. По итогам наша гипотеза, что формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа представляет собой целенаправленный процесс, успешность которого повышается, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, была подтверждена.

По результатам исследования были составлены практические рекомендации, которые будут полезны родителям, преподавателям и кураторам в процессе формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, и разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

Анализ литературы показал неоднозначность представлений авторов о факторах, которые определяют развитие самоотношения. В рамках проанализированных подходов был сделан значительный шаг в разработке идей о природе межличностных отношений. Рассмотрение уверенности в себе как объекта самостоятельного изучения осуществляется, как правило, путем разграничения в процессе самосознания процесса получения знаний о себе и отношения эмоциональной ценности по отношению к себе.

Предлагаемая модель исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа включает разработку психолого-педагогических рекомендаций педагогам и родителям по развитию позитивного самоотношения.

В квалификационной работе использовались такие приемы, как моделирование и «Дерево целей».

Под моделированием подразумевается метод научного познания, при котором изучение объекта осуществляется благодаря созданию его копии (модели), которая бы заменила оригинал для исследования аспектов, наиболее представляющих интерес для ученого.

«Дерево целей» – визуальное представление целей, построенных в виде иерархической цепи; программа, где главная цель достигается путем завершения подчиненных ей целей.

Психолого-педагогическое исследование реализовывалось, по трем этапам: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследование приняло участие 25 обучающихся 1 курса ГБПОУ «Челябинский государственный колледж «Рост». Возраст студентов - 15-17 лет.

В исследовании использовались такие методы, как теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование) и эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона).

Диагностика МИС (С.Р. Пантелеев). Анализ результатов показал, что позитивный характер самоотношения присутствует у большинства студентов колледжа. Высокий уровень выявлен по шкалам самоуверенности у 56% (14 чел.), самопринятия – у 52% (13 чел.), саморуководства и самооценности – у 44% (11 чел.), зеркального Я – у 40% (10 чел.). В то же время внутренняя конфликтность и самообвинение у 8% студентов (2 чел.) сформирована на высоком уровне как показатель негативного самоотношения.

Исследование самооценки по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов имеют высокий и средний уровни притязаний по параметрам ум, способности, характер, авторитет у сверстников, энергичность. Самый высокий показатель притязаний зафиксирован по шкале характер – высокий уровень выявлен у 48% (12 чел.) студентов. На высоком уровне оценили студенты энергичность – 44% (11 чел.), авторитет у сверстников – 36% (9 чел.), ум, способности, внешность и уверенность в себе – по 32% (по 10 чел.).

Опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина). По результатам диагностики можно сделать вывод, что самым главным фактором самоактуализации личности у студентов колледжа является взгляд на природу человека – у 84% (21 чел.) студентов и стремление к творчеству (креативность) – у 76% (19 чел.). Это свидетельствует о том, что у испытуемых есть устойчивое основание для гармоничных межличностных отношений, доброжелательность, доверие к людям и симпатия, честность. Низкий

уровень отмечен по шкалам спонтанность и контактность – у 76% (19 чел.) студентов. Это свидетельствует о том, что самоактуализация является стремлением личности и существуют определенные трудности с предрасположенностью к взаимопользным и приятным контактам с другими людьми. По шкале гибкость в общении у 72% (18 чел.) отмечен низкий уровень показателей, что говорит о том, что среди испытуемых высок процент студентов, не уверенных в себе.

Полученные результаты доказали необходимость в реализации психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Цель программы: формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Структура занятий такова: вводная часть, основная часть, рефлексия. Вводная часть подразумевает приветствие, основная часть – это специально подобранные упражнения, отвечающие возрасту испытуемых и необходимые для формирования позитивного самоотношения путем развития навыка общения, сплочения коллектива и принятия себя, как личности. Рефлексия нужна, чтобы обучающиеся могли поделиться впечатлениями от проведенного занятия и проанализировать собственные результаты.

После завершения реализации психолого-педагогической программы по формированию позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа проводилось повторное исследование при помощи методик, применявшихся в ходе констатирующего эксперимента.

По результатам диагностики «МИС – методика исследования самоотношения» (С.Р. Пантеев) мы делаем вывод о выводе о положительной динамике: показатели сформированности позитивного отношения у студентов повысились, на высоком уровне у 48% студентов (у 12 чел.), на констатирующем этапе было 32% (8 чел.), на среднем уровне

у 34% студентов (8 чел.), на констатирующем этапе было 48% (12 чел.), на низком уровне показатели не изменились – 20% (5 чел.).

Результаты диагностики уровня самооценки у студентов технических специальностей колледжа по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан: сравнив средние значения показателей самооценки, можно отметить, что снизился уровень завышенной самооценки – с 36% (9 чел.) до 24% (6 чел.). Высокий уровень самооценки увеличился на 4% (1 чел.), средний – на 20% (5 чел.). Низкий уровень самооценки снизился и составил 12% (3 чел.).

В результатах формирующего эксперимента, несомненно, присутствуют качественные изменения: выходные данные (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 4) получили подтверждение методом математической статистики. По расчету по Т-критерию Вилкоксона Тэмп. находилось в зоне значимости, соответственно, наша гипотеза, что формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа представляет собой целенаправленный процесс, успешность которого повышается, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа, получила подтверждение.

Безусловно, чтобы результаты в будущем были более высокими, нужно увеличить количество занятий по формированию позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

В результате проведенного экспериментального исследования была подтверждена гипотеза о том, что показатели позитивного самоотношения студентов технических специальностей колледжа повысятся. Разработанная психолого-педагогическая программа формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа позволила повысить уровень позитивного самоотношения у студентов, уровень самооценки и притязаний. Эффективность программы

доказана в результате анализа количественных и качественных изменений уровня сформированности самоотношения, обработки данных посредством методов математической статистики. Все это показывает, что эффективность реализованной психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа доказана, так как проведенные мероприятия положительно отразились на исследуемых характеристиках позитивного самоотношения у студентов.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдурахманова А. Т. Адекватная самооценка как психологический фундамент личности / А. Т. Абдурахманова // Апробация. – 2018. – № 2 (53). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28847704> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Учебник и практикум в 2-х частях / Г. С. Абрамова. – Москва : Юрайт, 2015. – 816 с. – ISBN 978-5-9916-4973-5.
3. Арендачук И. В. Самоотношение в структуре самосознания подростков и юношей: динамика развития / И. В. Арендачук // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 17. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootnoshenie-v-strukture-samosoznaniya-podrostkov-i-yunoshey-dinamika-razvitiya> (дата обращения: 02.11.2022).
4. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка / А. И. Баркан. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2021. – 345 с. – ISBN 5-7805-0530-6.
5. Батюта М. Б. Возрастная психология: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. – Москва : Логос, 2018. – 306 с. – ISBN 978-5-98704-606-7.
6. Богомолова Л. В. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни / Л. В. Богомолова // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения. Сборник статей XIX Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Москва. – 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42956927> (дата обращения: 12.12.2022).
7. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – Москва : Речь, 2018. – 215 с. – ISBN 5-9268-0015-3.

8. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Москва : АСТ, 2018. – 816 с. – ISBN 978-5-17-059582-2.
9. Бугрова Н. А. Теоретико-методологические аспекты разработки психолого-педагогического сопровождения формирования образа будущего у старших подростков / Н. А. Бугрова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2020. – № 1 (37). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42833589> (дата обращения: 12.11.2022).
10. Бутарева Т. С. Психолого-педагогические особенности формирования «я-концепции» у старших подростков / Т. С. Бутарева // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. – Пенза : «Наука и просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.). – 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41545031> (дата обращения: 20.09.2022).
11. Бухаленкова Д. А. Особенности самооценки у подростков с разным пониманием успеха / Д. А. Бухаленкова, О. А. Карабанова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3 (31). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-u-podrostkov-s-raznym-ponimaniem-uspeha> (дата обращения: 15.03.2022).
12. Быкова С. С. Исследование состояния самоотношения у подростков / С. С. Быкова, В. М. Судницына // Общество. Наука. Инновации (НПК-2019). Сборник статей XIX Всероссийской научно-практической конференции: в 4-х томах. Вятский государственный университет. – 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39250924> (дата обращения: 02.11.2022).
13. Волков Б. С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы и таблицы / Б. С. Волков. – Москва: Владос, 2018. – 512 с. – ISBN 978-5-691-01921-0.
14. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – 5-е изд. – Москва : Питер, 2020. – С. 240. – ISBN 978-5-8291-2572-1.

15. Волкова Е. Ю. Изучение стратегий поведения в конфликтной ситуации у подростков / Е. Ю. Волкова // EUROPEAN RESEARCH сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35308175> (дата обращения: 02.11.2022).
16. Волкова О. Г. Изучение особенностей образа возможного будущего у младших и старших подростков / О. Г. Волкова // Избранные вопросы науки XXI века. – Москва : Издательство «Перо». – 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43129589> (дата обращения: 15.03.2022).
17. Гаджиева У. Б. Самоактуализация: особенности и специфические признаки / У. Б. Гаджиева // Успехи современной науки и образования. – 2018. – Т. 4. – № 10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoaktualizatsii-studentov-tehnicheskogo-napravleniya-podgotovki-v-vuze> (дата обращения: 02.11.2022).
18. Головей Л. А. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков / Л. А. Головей, М. В. Данилова, Ю. Ю. Данилова // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 8. – № 1. – URL: <https://elibrary.ru/yizwxr> (дата обращения: 02.12.2021).
19. Гончарова Е. В. Взаимосвязь прокрастинации и самоотношения у подростков / Е. В. Гончарова // Экология человеческих отношений как проблема практической психологии в современном обществе. Сборник научных трудов. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35270114> (дата обращения: 02.11.2022).
20. Гостев А. Г. К проблеме изучения феномена самоотношения в современной психологии / А. Г. Гостев // В сборнике: Научные исследования и разработки подростков. Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. Редколлегия: О. Н. Широков. – URL: <https://elibrary.ru/zuqqfh> (дата обращения: 15.03.2022).

21. Гулиджанян А. С. Особенности эмпатических особенностей старших подростков / А. С. Гулиджанян, О. Б. Полякова // Инновационное развитие современной науки: проблемы, закономерности, перспективы. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36613667> (дата обращения: 02.11.2022).
22. Гулиджанян А. С. Особенности переживания одиночества старшими подростками / А. С. Гулиджанян, О. Б. Полякова // *Advanced science*. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36756940> (дата обращения: 02.11.2022).
23. Гуляев В. Н. Сущность образа будущего старших подростков / В. Н. Гуляев // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46117699> (дата обращения: 02.12.2021).
24. Далгатов М. М. Исследование я-образа у подростков с высокой и низкой самооценкой / М. М. Далгатов, Г. Х. Багандова, Б. С. Будайчиева // Известия дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2020. – № 14 (2). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-ya-obraza-u-podrostkov-s-vysokoy-i-nizkoj-samoocenkoj> (дата обращения: 02.12.2021).
25. Дарвиш О. Б. Возрастная психология : учеб. пособие / О. Б. Дарвиш, В. Е. Ключко. – Москва : КДУ, Владос-Пр., 2017. – 264 с. – ISBN 978-5-88210-776-4.
26. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учеб. пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медия, 2018. – 158 с. – ISBN 978-5-4486-0070-8.
27. Диривянкина О. В. Агрессивность как составляющая поведенческих девиаций / О. В. Диривянкина // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. – 2016. – № 25. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26461690> (дата обращения: 25.12.2022).

28. Дмитриева Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков : моногр. / Н. Ю. Дмитриева. – Москва : Феникс, 2017. – 160 с. – ISBN 978-5-222-25355-7.

29. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками : моногр. / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Перо, 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-00086-516-3.

30. Долгова В. И. Психолого-педагогические основы гармонизации детско-родительских отношений: монография / В. И. Долгова, О. А. Шумакова – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 112 с. – ISBN 5-8227-0156-1.

31. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // XXXV International Research and Practice Conference «Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон, Великобритания, 2012. – URI: <http://gisap.eu/ru/node/16023>

32. Ермакова И. М. Психологические игры и упражнения. Развитие общительности. Преодоление застенчивости. Снятие агрессивности / И. М. Ермакова. – Москва : КОРОНА принт, 2018. – 148 с. – ISBN 5-7931-0357-0.

33. Жаворонкова Е. С. Самооценка подростками психического состояния здоровья / Е. С. Жаворонкова, П. Е. Тюфякова // Лучшие студенческие исследования. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-psihoemotsionalnogo-statusa-molodyh-semey-i-naseleniya-podrostkovo-yunosheskogo-vozrasta> (дата обращения: 15.03.2022).

34. Жданова Е. В. Особенности проявления психической устойчивости у подростков / Е. В. Жданова // Дни науки студентов владимирского университета имени Александра Григорьевича и Николая

Григорьевича Столетовых. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-sotsialnye-aspekty-psihicheskogo-zdorovya-detey-i-podrostkov-vozmozhnosti-ego-ohrany-i-ukrepleniya> (дата обращения: 02.11.2022).

35. Зарубина Н. И. Диагностика развития личности школьника / Н. И. Зарубина, Д. Ф. Ахмерова // Электронный научный журнал. – 2016. – № 6 (9). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-razvitiya-nravstvennoy-sfery-lichnosti-shkolnika-opyt-empiricheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 25.12.2022).

36. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 4-е изд. – Москва : Академия, 2012. – 208 с. – ISBN 978-5-7695-8735-1.

37. Зверева С. А. Особенности формирование я - концепции старших подростков / С. А. Зверева // Научные исследования как основа инновационного развития общества. – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна». – 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42789140> (дата обращения: 02.12.2021).

38. Камракова Н. Ю. Исследование самоотношения подростков – жертв буллинга / Н. Ю. Камракова // Гуманитарные науки. – 2020. – № 1 (49). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42800581> (дата обращения: 02.11.2022).

39. Литвина С. А. Индивидуальные достоинства как основания осмысленности и целенаправленности в самоорганизации деятельности / С. А. Литвина // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 61. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-dostoinstva-kak-osnovaniya-osmyslennosti-i-tselenapravlennosti-v-samoorganizatsii-deyatelnosti> (дата обращения: 02.12.2021).

40. Овсянникова В. И. Методы формирования позитивного самоотношения у подростков / В. И. Овсянникова // Молодежь XXI века:

образование, наука, инновации. Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях. Под редакцией А. В. Осинцевой. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42508416> (дата обращения: 25.12.2022).

41. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – Москва : МГУ, 1991. – С. 110. – ISBN 5-211-02447-8.

42. Полудень Н. Л. Особенности структуры самоотношения подростков с девиантным поведением / Н. Л. Полудень // Актуальные вопросы современной науки. Сборник трудов по материалам III Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ. – Уфа, 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootnosheniya-i-zhiznestoykosti-u-starshih-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem> (дата обращения: 02.11.2022).

43. Рынкевич М. А. Самоотношение и образ тела в подростковом возрасте / М. А. Рынкевич // Психологическая студия. сборник статей подростков, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск, 2020. – С. 219–221.

44. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе; АН ГССР, Ин-т психологии им. Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 204 с. – ISBN 5-520-00224-X.

45. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – Москва : Изд-во МГУ. – 1989. – 213 с. – ISBN 5-211-00231-8.

46. Сосиновская Е. П. Особенности самоуважения в подростковом возрасте / Е. П. Сосиновская // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер. – Витебск, 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27223632> (дата обращения: 02.12.2021).

47. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Эксмо, 1983. – 284 с.

48. Терещенко В. В. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза / В. В. Терещенко, И. М. Чуб // Известия Саратовского университета. – 2019. – Т. 8. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-psihologicheskie-harakteristiki-vzrosleniya-v-podrostkovom-periodontogeneza> (дата обращения: 15.03.2022).

49. Укова С. В. Самооценка подростка и её изучение / С. В. Укова, Н. А. Черных // Современный образовательный процесс: теория и практика внедрения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения. – Борисоглебск : Издательство «Перо». – 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35036955> (дата обращения: 02.11.2022).

50. Укова С. В. Самооценка подростка и её изучение / С. В. Укова, Н. А. Черных // Современный образовательный процесс: теория и практика внедрения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения. – Борисоглебск : Издательство «Перо». – 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35036955> (дата обращения: 7.11.2022).

51. Усынина Т. П. Характеристика самоотношения в подростковом возрасте / Т. П. Усынина // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38172387> (дата обращения: 15.03.2022).

52. Фахрутдинова Р. А. Зарубежные психолого-педагогические концепции социализации личности школьника / Р. А. Фахрутдинова // Вестник Вятского государственного университета. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zarubezhnye-psihologo-pedagogicheskie-kontseptsii-sotsializatsii-lichnosti-shkolnika> (дата обращения: 02.11.2022).

53. Федосеева Т. Е. Проблема самоотношения одаренных детей в отечественной и зарубежной психологической литературе / Т. Е. Федосеева, Е. Д. Минеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-2. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43150626> (дата обращения: 02.11.2022).

54. Федотова И. В. Формирование самоотношения в подростковом возрасте / И. В. Федотова // Актуальные проблемы развития образования на современном этапе. Материалы симпозиума в рамках XV (XLVII) Международной научной конференции подростков, аспирантов и молодых ученых. – Кемерово, 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20573643> (дата обращения: 25.15.2022).

55. Хараш А. У. Личность, сознание и общение: к обоснованию интересубъективного подхода в исследовании коммуникативных воздействий / А. У. Хараш. – Москва // Хрестоматия по педагогической психологии / сост. А. И. Красилов, А. П. Новгородцева. – Москва : Международная педагогическая академия, 1995. – С. 216-227.

56. Хасаньянова А. А. Исследование самооценки старших подростков 14-15 лет / А. А. Хасаньянова // Актуальные проблемы современной когнитивной науки. – Магнитогорск : Общество с ограниченной ответственностью «Омега Сайнс». – 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=40355418> (дата обращения: 02.11.2022).

57. Хасаньянова А. А. Исследование самооценки старших подростков 14-15 лет / А. А. Хасаньянова // Актуальные проблемы современной когнитивной науки. – Магнитогорск : Общество с ограниченной ответственностью «Омега Сайнс». – 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=40355418> (дата обращения: 02.11.2022).

58. Хубулури Е. И. Агрессивность подростков как проблема современности / Е. И. Хубулури, С. В. Манучарян // Nauka-Rastudent.ru. – 2016. – № 12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=xkqllx> (дата обращения 20.09.2022).

59. Царева Е. В. Развитие самооценки и уровня притязаний младших подростков во внеурочной деятельности / Е. В. Царева, Н. А. Цыганова // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. сборник научных трудов по материалам Международной научно- практической конференции. – 2019. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38504651> (дата обращения 25.12.2021).

60. Чалдини Р. Психология влияния : перевод с английского / Р. Чалдини. – Санкт-Петербург : Питер, Прогресс книга, 2022. – 528 с. – ISBN 978-5-04-157992-0.

61. Черненко Е. В. Взаимопомощь и особенности самооценки у подростков с эмоциональными и поведенческими проблемами / Е. В. Черненко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 4. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36768107> (дата обращения: 20.09.2022).

62. Черненко Е. В. Взаимопомощь и особенности самооценки у подростков с эмоциональными и поведенческими проблемами / Е. В. Черненко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 4. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36768107> (дата обращения: 6.11.2022).

63. Чеснокова И. И. Особенности развития самосознания в онтогенезе: монография / И. И. Чеснокова // Принципы развития в психологии. – Москва : Наука, 1978. – 144 с.

64. Чиркова В. С. Эмпирическое исследование особенностей самоотношения у студентов и подростков / В. С. Чиркова, О. В. Махинова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №7-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskoe-issledovanie-osobennostey-samootnosheniya-u-studentov-i-podrostkov> (дата обращения: 20.09.2022).

65. Чуманина Р. Д. Развитие акцентуаций характера подростка в условиях нарушения эмоциональных отношений в семье / Р. Д. Чуманина

// В сборнике: интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, Дефектология Материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Ответственный редактор: Ю.В. Варданян. – Москва, 2018. URL: <https://www.psychology.ru/library/00034.shtml> (дата обращения: 25.12.2022).

66. Шайдурова О. В. Влияние родительского стиля воспитания на развитие самооотношения в подростковом возрасте / О. В. Шайдурова, Н. А. Гончаревич, М. В. Ростовцева, И. А. Ковалевич, О. Н. Догадаев, В. Н. Шестаков // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-roditelskogo-stilya-vozpitaniya-na-razvitie-samootnosheniya-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 15.03.2022).

67. Шарапова Э. А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни / Э. А. Шарапова // Матрица научного познания. – 2020. – № 12-1. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44359142> (дата обращения: 15.03.2022).

68. Шмидт Ю. А. Коррекция влияния самооотношения в формировании чувства удовлетворенности жизни у подростков посредством психологического консультирования / Ю. А. Шмидт // В сборнике: Трансформация социального мира в современную эпоху. Сборник научных трудов. Научный редактор Т. И. Грабельных. – Иркутск, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41784075> (дата обращения: 25.12.2022).

69. Юсупов П. Р. Атрибутивные стили самооотношения у подростков в контексте восприятия типа семейного воспитания / П. Р. Юсупов, Т. А. Мардасова, А. С. Кузьмина // Гуманитарные науки. – 2020. – № 3 (51). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/atributivnye-stili-samootnosheniya-u-podrostkov-v-kontekste-vozpriyatiya-tipa-semeynogo-vozpitaniya> (дата обращения: 02.11.2022).

70. Яценко А. Подростковый возраст / А. Яценко, О. Истратова. – Москва : LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 132 с. – ISBN 9783659229718.

71. Pawluk S.A. Comparing student self-assessments of global communication with trained faculty and standardized patient assessments / S. A. Pawluk, M. Zolezzi, D. Rainkie // Currents in Pharmacy Teaching and Learning. – 2018. – Vol. – Pp. 779-784

72. Sera L. Effect of a study skills course on student self-assessment of learning skills and strategies /L. Sera, M. L. McPherson // Currents in Pharmacy Teaching and Learning. – 2019. – Vol. 11. – Pp. 664-668.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа

Методика исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантилеев)

Назначение теста: изучение эмоционально-ценностного компонента самосознания.

Описание методики.

Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС – методика исследования самоотношения) создан С.Р. Пантилеевым в 1989 году, содержит 110 утверждений, распределенных по 9 шкалам.

Инструкция к тесту

Вам предлагается ответить на вопросы (в форме возможных утверждений) об особенностях Вашего характера, привычках, интересах и т.п.

На эти вопросы не может быть «правильных» или «неправильных» ответов, т.к. каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того, чтобы полученные на основании Ваших ответов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, Вам нужно постараться выбрать наиболее точные и правильные ответы. Отвечая, помните простые правила:

1. Вопросы составлены так, что особого времени на обдумывание не требуется. Давайте первым ответ, который придет Вам в голову (как правило, он оказывается наиболее естественным). Конечно, вопросы слишком коротки, чтобы в них содержались все необходимые подробности. Поэтому отвечайте, представляя себе самые типичные ситуации, не задумываясь над деталями.

2. Возможно, некоторые вопросы Вам трудно отнести к себе. В таком случае постарайтесь дать наилучший предположительный ответ.

3. Помните, что плохих ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

Читайте последовательно каждое из приведенных выше утверждений и решайте, верно оно по отношению к Вам или неверно. Если Вы согласны с утверждением ставьте знак «+», если не согласны – «-».

Тестовый материал

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я скорее всего покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться своей судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым мною людям.
10. Я считаю, что не грех пожалеть иногда самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. Я не могу быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня всерьез.
19. Бывало и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе Я существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер в общении.
32. Мне представляется, что я сложился как личность и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в своем лице.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю раздражение.
38. Я часто, но довольно безуспешно, пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства более значительны, чем недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. Ко всему, что со мной случается, я приложил старание.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, я говорю: «И поделом тебе!».
46. Я не считаю, что достаточно интересен духовно для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнение: таков ли я на самом деле, каким себе кажусь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

52. Я могу сказать, что в целом контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы решатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя мало приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я – человек ненадежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее Я всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно недооценивать меня.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное Я не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним Я.
92. Мои мысли о себе в большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение есть потеря какой-то частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, что я за человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Ключ к тесту представлен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – ключ к методике исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантелеев)

Шкала	Согласен – «+»	Не согласен – «-»
1	2	3
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Полученные «сырые» результаты переводятся в стены в соответствии с таблицей 1.2.

Таблица 1.2 – Перевод «сырых» баллов в стены (Методика исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантелеев))

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	8	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11

2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
--------------------	-----	---	-----	-----	-----	---	-------	----	----	----

#### Описание шкал «МИС»

Шкала 1 «внутренняя честность» (открытость) – включает 11 пунктов с такими аспектами образа Я, как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до осознания.

Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Шкала 2 «самоуверенность» - содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать.

Высокие значения шкалы соответствует высокому самолюбию, самоуверенности, говорит об отсутствии внутренней напряженности.

Низкие значения соответствуют неудовлетворенности собой и своими возможностями, свидетельствуют о сомнениях в способности вызывать уважение.

Шкала 3 «саморуководство» - отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам.

Высокий балл по шкале свидетельствует, что человек отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий к организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей.

Низкие баллы свидетельствуют о подвластности Я влиянием обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе Я, отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом. Данная шкала по содержанию близка к психологической, которую в литературе принято обозначать как локус контроля.

Шкала 4 «зеркальное Я» (отраженное самоотношение) – включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание.

Низкие значения связаны с ожиданием противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 5 «самоценность» - отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других.

Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнениях в ценности собственной личности, ответственности, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6 «самопринятие».

Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств - недостаточном самопринятии, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 7 «самопривязанность».

Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа - один из защитных механизмов самосознания.

Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенности собой.

Шкала 8 «внутренняя конфликтность».

Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворенность и споры протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные

самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Умеренное повышение значений по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения.

Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, самодовольстве.

Шкала 9 «самообвинение».

Высокие значения говорят об интрапунитивности, самообвинении, готовности поставить себе в вину свои неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей (8) шкалой. Однако если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способностей), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Крайне высокие значения по 8-й и 9-й шкалам при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

При факторизации матриц интеркорреляций значений шкал определяются три независимых фактора:

I. Самоуважение.

В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное Я (отражение самоотношения) (4).

Совокупность значений шкал выражает оценку собственного Я испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению.

II. Аутосимпатия.

В данный фактор вошли: самооценочность (5), самопринятие (6) и самопривязанность (7).

Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему Я.

III. Внутренняя неустроенность.

Данный фактор содержит шкалы, фиксирующие внутреннюю конфликтность (8), самообвинение (9), и связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Показатели третьего фактора могут свидетельствовать о дезадаптации личности и о потребности респондента в психологической помощи.

Исследование самооценки по методике Дембо-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-0, а верхняя – наивысшее-100. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников или коллег;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Шкалы для исследования самооценки изображены на рисунке 1.1



- 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.

#### Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице 1.3 даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для обучающихся 7-11 классов городских школ (около 900 чел.)

Таблица 1.3 – Количественные характеристики уровней притязаний и самооценки

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	Норма			Очень высокий
	Низкий	Средний	Высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

#### 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 детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

#### Высота 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 студенты 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.

Опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина)

#### Инструкция к тесту

Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Тестовый материал представлен в таблице 1.4.

Таблица 1.4 – тестовый материал опросника диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина)

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.	б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.	б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.	б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.	б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.	б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.	б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.	б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.	б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.	б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».	б) Я не оставляю приятное «на потом».

Продолжение таблицы 1.4

12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.	б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.	б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.	б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.	б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.	б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.	б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.	б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.	б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.	б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.	б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.	б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.	б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.	б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.	б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.	б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.	б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.	б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.	б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

Продолжение таблицы 1.4

33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.	б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.	б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.	б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.	б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.	б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.	б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.	б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.	б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.	б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.	б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.	б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.	б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.	б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.	б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.	б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.	б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».	б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.	б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.	б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.	б) Я не люблю споров.

Продолжение таблицы 1.4

54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.	б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.	б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.	б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.	б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.	б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.	б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».	б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.	б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.	б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.	б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.	б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удастся манипулировать людьми.	б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.	б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.	б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.	б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.	б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.	б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.	б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.	б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.	б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

Продолжение таблицы 1.4

74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.	б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.	б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.	б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.	б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.	б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.	б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.	б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.	б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.	б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.	б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.	б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.	б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».	б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.	б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.	б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.	б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.	б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выразить свои чувства.	б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.

Продолжение таблицы 1.4

95. а) Я уверен в себе.	б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.	б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.	б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.	б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.	б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.	б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Ключ к тесту представлен в таблице 1.5

Таблица 1.5 – ключ к опроснику диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина)

1б	11а	21а	31б	41а	51б	61а	71б	81б	91а
2а	12б	22б	32а	42а	52а	62б	72а	82б	92а
3б	13а	23б	33б	43б	53а	63б	73а	83б	93а
4б	14б	24б	34б	44а	54б	64б	74б	84а	94а
5б	15а	25а	35а	45а	55б	65б	75а	85а	95а
6б	16б	26б	36б	46б	56б	66б	76а	86а	96б
7а	17б	27а	37б	47а	57б	67б	77б	87б	97б
8б	18а	28а	38б	48а	58а	68б	78б	88а	98б
9а	19б	29б	39а	49б	59а	69а	79б	89б	99а
10а	20б	30а	40б	50б	60б	70б	80а	90а	100б

Обработка и интерпретация результатов теста

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.

Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.

Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.

Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.

Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.

Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

Аутосимпатия: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.

Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Примечание: Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет  $x\%$ .

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А.Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А.Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями

и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. Стремление к творчеству или креативность – неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner- directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

7. Спонтанность – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. Самопонимание. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. Аутосимпатия – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В

вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа

Таблица 2.1 – Результаты методики исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантилеев)

Список испытуемых	Шкалы								
	внутренняя честность	самоуверенность	саморукводство	зеркальное Я	самоценность	самопринятие	самопривязанность	конфликтность	самообвинение
1	2	6	2	9	5	4	1	3	3
2	9	6	6	4	4	8	5	3	3
3	4	5	6	4	1	1	2	1	1
4	3	5	6	6	7	8	6	4	4
5	6	6	1	1	4	4	1	4	1
6	1	2	1	6	4	4	1	5	1
7	9	9	9	4	7	8	8	7	4
8	4	6	5	1	8	4	1	8	1
9	9	9	9	9	8	8	8	7	8
10	5	7	9	9	9	9	1	4	1
11	9	6	8	8	9	8	6	5	5
12	4	9	9	8	9	8	7	7	1
13	5	8	8	8	8	8	4	4	4
14	4	9	8	7	8	9	5	3	4
15	1	9	1	8	2	1	1	3	1
16	6	5	1	8	10	4	5	3	5
17	10	9	9	8	8	8	8	7	8
18	9	9	8	8	7	8	8	8	7
19	9	9	7	4	6	4	4	4	6
20	5	9	4	4	7	5	5	5	5
21	6	9	9	7	7	8	7	6	7
22	6	6	2	2	8	3	3	1	1
23	9	9	6	4	9	4	5	3	4
24	4	8	9	7	7	8	7	4	1
25	4	8	6	5	7	4	6	4	1
Высокий уровень	32% (8 чел.)	56% (14 чел.)	44% (11 чел.)	40% (10 чел.)	44% (11 чел.)	52% (13 чел.)	16% (4 чел.)	8% (2 чел.)	8% (2 чел.)
Средний уровень	52% (13 чел.)	40% (10 чел.)	32% (8 чел.)	48% (12 чел.)	48% (12 чел.)	36% (9 чел.)	52% (13 чел.)	60% (15 чел.)	44% (11 чел.)
Низкий уровень	16% (4 чел.)	4% (1 чел.)	24% (6 чел.)	12% (3 чел.)	8% (2 чел.)	12% (3 чел.)	32% (8 чел.)	32% (8 чел.)	48% (12 чел.)

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня притязаний студентов колледжа по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Список испытуемых	Показатели					
	ум, способности	характер	авторитет у сверстников	энергичность	внешность	уверенность в себе
1	51	39	77	53	87	64
2	83	59	61	59	43	61
3	42	64	67	29	11	49
4	64	31	71	83	73	79
5	69	68	39	61	18	62
6	50	46	38	46	69	63
7	87	81	79	84	71	80
8	54	69	73	70	4	64
9	86	84	80	79	79	69
10	15	73	70	67	59	72
11	79	69	69	65	19	73
12	69	87	79	85	80	87
13	64	79	59	79	64	69
14	58	88	83	80	53	68
15	50	78	51	29	81	46
16	69	51	58	64	84	79
17	75	87	84	79	75	75
18	79	74	62	78	61	75
19	80	79	88	63	30	67
20	70	88	64	69	63	67
21	59	79	59	79	77	81
22	64	56	83	44	36	64
23	87	80	69	70	70	59
24	69	70	85	75	78	87
25	71	75	71	76	73	70
Итого:						
Высокий уровень	32% (8 человек)	48% (12 человек)	36% (9 человек)	44% (11 человек)	32% (8 человек)	32% (8 человек)
Средний уровень	36% (9 человек)	28% (7 человек)	40% (10 человек)	32% (8 человек)	32% (8 человек)	56% (14 человек)
Низкий уровень	32% (8 человек)	24% (6 человек)	24% (6 человек)	24% (6 человек)	36% (9 человек)	12% (3 человека)

Таблица 2.3 – Результаты диагностики уровня самооценки студентов колледжа по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Список испытуемых	Показатели					
	ум, способности	характер	авторитет у сверстников	энергичность	внешность	уверенность в себе
1	49	62	79	87	61	14
2	87	69	59	57	21	69
3	39	70	58	39	18	19
4	55	31	54	89	56	89
5	32	69	86	59	19	60
6	19	79	87	40	34	69
7	76	87	91	93	49	86
8	58	63	54	61	38	16
9	89	81	89	96	89	69
10	24	61	63	61	58	71
11	94	48	59	54	40	69
12	64	94	93	94	93	77
13	69	49	57	89	71	71
14	70	51	85	87	19	57
15	29	59	29	43	97	34
16	54	35	90	59	88	91
17	43	95	87	85	86	93
18	79	69	61	77	56	89
19	84	73	84	45	14	43
20	39	98	48	69	68	39
21	49	79	45	76	78	89
22	45	76	84	39	43	69
23	76	79	60	57	57	41
24	49	49	95	91	77	91
25	69	58	69	80	19	34
<b>Итого:</b>						
Завышенный уровень	24% (6 человек)	36% (9 человек)	48% (12 человек)	48% (12 человек)	28% (7 человек)	32% (8 человек)
Высокий уровень	20% (5 человек)	32% (8 человек)	16% (4 человека)	12% (3 человека)	12% (3 человека)	32% (8 человек)
Средний уровень	28% (7 человек)	24% (6 человек)	32% (8 человек)	24% (6 человек)	20% (5 человек)	16% (4 человека)
Низкий уровень	28% (7 человек)	8% (2 человека)	16% (4 человека)	16% (4 человека)	40% (10 человек)	32% (8 человек)

Таблица 2.4 – Результаты исследования по опроснику самоактуализации личности А.В. Лазукина, в адаптации Н.Ф. Калина

№ п/п	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Стремление к творчеству	Автономность	Сплотанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении
1	9	11	10,5	9	13	7	5	6	7	4,5	4,5
2	6	8	4,5	9	7	4	8	7,5	7	6	4,5
3	6	8	4,5	4,5	3	7	9	9	7	9	6
4	6	9	4,5	4,5	4	7	9	9	7	9	6
5	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
6	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
7	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
8	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
9	9	8	10,5	9	11	7	5	6	7	4,5	4,5
10	6	8	4,5	4,5	3	7	9	9	7	9	6
11	6	9	13,5	4,5	9	9	9	9	9	9	7,5
12	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
13	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	6
14	6	9	13,5	4,5	9	9	9	9	8	9	7,5
15	9	9	10,5	9	12	7	5	6	7	4,5	4,5
16	9	9	10,5	9	12	7	5	6	7	4,5	4,5
17	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
18	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
19	9	11	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
20	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
21	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
22	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
23	9	11	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
24	9	11	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
25	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	6
Итого:											
Высокий уровень	0	0	16% (4 чел.)	20% (5 чел.)	12% (3 чел.)	4% (1 чел.)	76% (19 чел.)	0	0	76% (19 чел.)	72% (18 чел.)
Средний уровень	100% (25 чел.)	84% (21 чел.)	0	80% (20 чел.)	12% (3 чел.)	96% (24 чел.)	24% (6 чел.)	100% (25 чел.)	100% (25 чел.)	24% (6 чел.)	28% (7 чел.)
Низкий уровень	0	16% (4 чел.)	84% (21 чел.)	0	76% (19 чел.)	0	0	0	0	0	0

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа

Цель программы: формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа.

Цель может быть достигнута при выполнении следующих задач:

1. Сформировать навыки уверенного поведения.
2. Сформировать положительное отношение к себе.
3. Снизить напряженность и внутреннюю конфликтность.
4. Развить коммуникативные навыки.

Длительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Представленная психолого-педагогическая программа реализуется один раз в неделю.

Целевая аудитория: студенты технических специальностей колледжа 15-17 лет в количестве 25 человек.

Вступительная часть предполагает ритуал приветствия, установление связи между участниками программы и педагогом-психологом, создание комфортной атмосферы в группе.

Основная часть программы подразумевает выполнение разнообразных упражнений, направленных на формирование позитивного самоотношения, а также адекватного уровня самооценки, овладение навыков рациональной оценки себя и своих способностям.

Завершающая часть – это рефлексия. Перейдя на данный этап, студенты могут дать оценку себе, своей активности, которую они проявляли в ходе выполнения упражнений, и тем результатам, которых достигли. Также участники программы могут оценить саму программу на эмоциональном уровне (что понравилось, что вызывало затруднения, оправдались ли ожидания) и по назначению (для чего было предложено то упражнение, какую цель оно преследовало и т.д.).

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: установление контакта, создание положительного эмоционального фона в группе.

Ритуал приветствия.

Цель: установление доверительного формата общения между участниками программы.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом педагога-психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого педагог-психолог отвечает на возникшие у участников вопросы. Далее участникам предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы.

#### Упражнение 1. «Снежный ком комплиментов»

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, установить тесный контакт между участниками и положительное отношение с педагогом-психологом, развитие позитивного отношения к себе.

Группа посажена в круг. Участники начинают приветствовать друг друга, сопровождая это комплиментами. Например, «здравствуй, ты сегодня замечательно выглядишь» или «привет, сегодня ты прямо излучаешь энергию». В правилах нет ограничения на то, кому участник может сделать комплимент – конкретно одному человеку или сразу всей группе.

#### Упражнение 2. «Фразы»

Цель: установить тесный контакт между участниками программы.

Участникам программы предлагается написать на карточках любимую фразу, жизненно кредо, а затем рассказать другим участникам, в чем смысл данного выражения, почему именно на него пал выбор участника. Упражнение завершается тем, что педагог-психолог представляет свою карточку и также делится причиной своего выбора.

#### Упражнение 3. «Мое имя – мое отражение»

Цель: развитие позитивного отношения к себе.

Каждый участник называет какое-либо индивидуальное качество, начинающееся с той же буквы, что и его имя. Упражнение направлено на демонстрацию особенностей участников. Например, «Я Александра, я активная».

Завершение.

Цель: осуществление обратной связи от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

#### Занятие 2. «Формула самоотношения»

Цель: развитие навыка внимательного отношения к себе участниками программы, уважения и принятия.

Ритуал приветствия.

Цель: установление базового доверия среди участников.

### Упражнение 1. «Подиум»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения: Участники ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около 2х метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой. Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации студентов. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

- в конце упражнения проводится рефлексия:
- какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой?
- какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку?
- какой вариант больше нравился окружающим?
- как вы думаете почему?
- что зависит от нашей походки?
- получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком?
- стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

### Упражнение 2. «Боязнь сцены»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов.

Ход упражнения: Участники ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, студенты могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление обучающегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?
- почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?
- как его можно преодолеть?
- если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

- второй раз выполнять упражнение было легче?
- как вы думаете почему?
- стоит ли опасаться мнения окружающих?
- какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?
- что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

### Упражнение 3. «Я - ?»

Цель: снижение уровня тревожности в группе.

Ход упражнения: Участникам программы предлагается анонимно написать по десять ответов на каждый вопрос: «Кто я?» и «Какой я?». Относительно черт, качеств, интересов и эмоций никакого ограничений в правилах упражнения не стоит. После того, как педагог-психолог собирает листочки, он зачитывает каждую характеристику, и остальные участники должны догадаться, о ком идет речь.

Безусловно, если кто-то из участников против оглашения его листочка, педагог-психолог его не зачитывает.

Завершение.

Цель: обсуждений эмоций, впечатлений участников программы, получение обратной связи.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

### Занятие 3. «Путешествие к себе»

Цель: расширение системы знаний и представлений о своей личности.

Ритуал приветствия.

Цель: установление базового доверия между участниками программы.

#### Упражнение 1. «Я единственный и неповторимый!»

Цель: обращение внимания на индивидуальных особенностях участников программы.

Участники рассаживаются вокруг. Педагог-психолог дает участникам два мяча разного цвета. Один передает налево, другой - направо. Участник слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Участники, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

#### Упражнение 2. «Позитивная неидеальность»

Цель: выявление своих отличительных черт участниками программы и принятие особенностей.

Педагог-психолог таблицы, в которых перечислены утверждения, отражающие разные личности. Участникам нужно прочитать список утверждений, подчеркнуть те характеристики, которые они могут отнести к себе и далее раскрасить место рядом с ним тем цветом, который наиболее полно выражает их отношение к данному утверждению. Важно напомнить, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов. Нужно делать выбор, долго не раздумывая.

В обсуждении упражнения необходимо внимательно посмотреть на таблицу. И задать ряд вопросов:

- какие цвета преобладают в ваших таблицах?
- как вы думаете почему?
- как это связано с вашим отношением к самим себе?

#### Упражнение 3. «Yes, but...»

Цель: принятие участниками программы своих слабостей.

Участникам программы предлагается на листках написать: слева – слабые стороны, справа – аргументы против этих слабостей. Например, слабая сторона: некоторые люди называют меня замкнутым человеком. Аргумент: те люди, с которыми я имею близкие отношения, считают меня дружелюбным и хорошим человеком.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Педагог-психолог просит участников встать в общий круг и постараться выразить благодарность друг другу. Один из участников встает в центр, второй подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба участника остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник - круг замыкается.

Далее каждый по кругу высказывается, что понравилось ему на сегодняшнем занятии? Что нового он узнал? Какие трудности возникали при выполнении упражнений?

#### Занятие 4. «Самооценивание»

Цель: развитие самооценки участников программы.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди обучающихся.

#### Упражнение 1. «Калейдоскоп»

Цель: развитие представления о многогранности самоотношения.

Педагог-психолог раздает листы бумаги, на которых изображен круг, напоминающий бублик. Он разделен на 4 сегмента, а в центре есть круг. Участникам необходимо нарисовать в каждом сегменте картинку, отражающую различные стороны их личности.

Когда участники рисуют, внимание обращается на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе интригу и дополнительную мотивацию к выполнению задания. Когда рисунок создан, спрашивается, не забыл ли кто-то еще что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Участники скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Ответ: в центре находится «глаз пирога», который вы рисуете. Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации.

#### Упражнение 2. «Закончи предложения»

Цель: принятие индивидуальных особенностей благодаря необычным ассоциациям.

Участники программы должны закончить предложения, опираясь на собственные индивидуальные качества.

Примеры предложений: «я словно цветок...», «я становлюсь диким тигром, когда...», «я, как рыба в воде, когда...».

#### Упражнение 3. «Три точки зрения»

Цель: оценка степени влияния окружающих людей на формирование самоотношения.

Участники по очереди называют одно лучшее качество каждого из остальных участников программы. В сумме должна получиться привлекательная характеристика. Причем мнение должно выражаться метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

Вопросы для обсуждения:

- приятно ли говорить человеку о его положительных качествах?
- трудно ли выделить эти качества у человека?
- как менялось ваше настроение в зависимости от того, как вы слышали хорошие отзывы о себе?
- как вы думаете, положительная оценка других влияет на самооценку?

Почему?

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было.....(вырази чувство)».

Вопросы для обсуждения:

- какое упражнение больше всего понравилось и почему?
- какое упражнение было наиболее эффективным для самопознания и почему?

Занятие 5. «Влюбиться в себя»

Цель: научить участников программы любить себя и свои особенности.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Отражаясь в других»

Цель: увидеть себя глазами других людей.

Педагог-психолог предлагает участникам представить себя в трех зеркалах:

- в зеленом - какими их видят родители, преподаватели;
- в красном - такими, какими их видят друзья;
- в синем – такими, какими они представляются себе сами.

Необходимо записать, желательно в форме метафоры.

Вопросы для обсуждения:

- как различаются метафоры, перечисленные черты в разных зеркалах?

Почему?

- хорошо ли это или плохо? Почему?

## Упражнение 2. «Маскарад»

Цель: изучить с участниками показатели, которые влияют на формирование самооценки.

Педагог-психолог: «Сейчас я предлагаю обобщить все те различия, которые были выявлены в восприятии вас окружающими и теми чертами, свойствами, которыми вы обладаете на самом деле. И я предлагаю вам сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые вы носите в жизни. Маски должны содержать ту информацию, которую о вас знают окружающие и как они воспринимают вас, вне зависимости так ли это на самом деле или нет. В маске нужно отразить особенности, например: любовь к рисованию — на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность — на щеке изображены часы; любовь к путешествиям — на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности — волосы изображены в виде скрипичных ключей и т.д.»

Обсуждение: участникам предлагается надеть маски и обсудить, кто каким образом пытался передать информацию о себе. Участники пытаются угадать, какие особенности были отражены в маске других участников, необходимо выявить их и написать на отдельном листочке. Когда обсудили все маски, переходят к следующему упражнению.

## Упражнение 3. «Такой, какой я есть»

Цель: научить участников программы быть откровенными с самими собой.

Педагог-психолог: «Сейчас каждому из нас нужно будет снять маску, которую мы одеваем для окружающих. Для этого я дам карточку с написанной фразой, не имеющей окончания. Попробуйте без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в вас окружающие, но на самом деле в вас их нет. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним».

Содержание карточек:

«Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я...»

«Никто не знает, что я...»

«Люди думают, что я, а на самом деле...»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле...»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я ...»

«Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец, поняли, что я...»

«Иногда люди не понимают, что я ...»

«Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...».

Вопросы для обсуждения:

- сложно ли вам было завершать высказывания?
- хотелось ли снять маску, или в маске вы чувствовали себя комфортнее?
- были ли ребята, у которых мнение окружающих и их реальное самоотношение совпадали? Возможно ли такое? В каких случаях? С чем это связано?
- что нового вы узнали о своих товарищах?
- сложно ли вам было искренне высказывать свои мысли?

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы, обсуждение впечатлений.

В завершении занятия педагог-психолог раздает листы бумаги, на которых изображены круги. Участникам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает их состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу рассказывает, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие 6. «Мир моих внутренних мыслей»

Цель: научить участников программы обращаться в свой внутренний мир.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Педагог-психолог предлагает начать занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Участник бросает мяч тому, кому адресует пожелание и одновременно говорит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день.

Упражнение 1. «Past, present, future simple»

Цель: знакомство с прошлыми целями и определение будущих целей.

Участникам программы предлагается нарисовать трех личностей: себя маленького, себя – настоящего, себя – будущего, лет через 10. Участники должны также дать описание своему рисунку: каким он выглядит, где находится, с кем, о чем мечтает, чего хочет достичь.

Упражнение 2. «Те самые трудности»

Цель: первичное ознакомление с тем, что мешает участникам в достижении целей.

Участники программы должны закончить предложения, которые помогут им собрать воедино картину того, почему у них возникают трудности в достижении какой-

либо цели. Упражнение ориентировано на объективное оценивание своих возможностей и внешних условий.

Примеры предложений: «Мне очень трудно забыть, но я...», «мне бывает стыдно, когда я...», «верю, что я еще...», «когда я был маленьким, я...», «думаю, я часто мечтаю о...».

Упражнение 3. «Ладонка».

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Участники берут лист бумаги, каждый обводит свою ладонку и внутри контура пишет качество, которое ему нравится в самом себе. Листки передают по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Писать необходимо только положительные качества. Они есть у каждого человека, поэтому даже если участники сразу не могут написать это качество, необходимо присмотреться внимательнее к человеку, быть более наблюдательными. Необходимо постараться не повторять качества в одной ладонке. Качества должны действительно соответствовать хозяину ладонки. Листки участники подписывают. Когда ладонки вернутся к своему хозяину, участники благодарят друг друга.

Обсуждение: легко ли анализировать личность другого человека? Приятно ли получать положительные отзывы о себе?

Замечание: важно проследить, чтобы в ладонке действительно были написаны положительные черты. Если группа еще не готова к выполнению такого упражнения, его лучше не проводить.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Педагог-психолог раздает листы бумаги, на которых изображены круги. Участникам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает их состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу говорит, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие 7. «Помехи».

Цель: преодоление трудностей на пути к реализации цели.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Педагог-психолог дает одному из участников лист бумаги и карандаши. Первый человек нарисует какую-то деталь, передает следующему, который должен

попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник и продолжить рисунок. И так далее, пока не получится картина. Тема картины: «Что я жду от сегодняшнего занятия».

Упражнение 1. «Если..., то...»

Цель: развитие навыка структурирования достижения цели.

Педагог-психолог ставит перед участниками программы определенную проблему. Например, этой проблемой может быть «я хочу подарить кому-то букет цветов».

Участники должны записать эту проблему и проанализировать ее с собственной точки зрения, ориентируясь на помогающие фразы.

Примеры фраз: «если подарю цветы сейчас, то...», «если подарю цветы через неделю, то...», «если подарю цветы через месяц, то...», «если подарю цветы, то в конце жизни...».

Упражнение направлено на то, чтобы участники научились строить этапы решения проблемы, вырабатывали способы решения и прогнозировали результаты решения проблемы.

Упражнение 2. «Письмо себе любимому»

Цель: развитие уверенности в своих силах.

Участникам программы предлагается написать письмо себе, как самому любимому человеку. Упражнение поможет участникам лучше понять себя, свои способности, почувствовать собственную уверенность и значимость.

Упражнение 3. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

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

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

В завершении педагог-психолог раздает листы бумаги, на которых изображены круги. Участникам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает их состояние в

конце занятия. Далее каждый по кругу говорит, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на занятии.

Занятие 8. «Мое-твое окружение».

Цель: формирование навыка абстрагирования от эмоций других людей и прислушивания к собственным потребностям.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет сигнал», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

Упражнение 1. «10»

Цель: ознакомление участников программы с собственным окружением.

Участники программы должны выписать по 10 человек в каждую категорию:

1. 10 человек, с кем я чаще всего общаюсь.
2. Влияние этих людей на мою самооценку.
3. Какой я рядом с ними? Какое у меня в этот момент настроение?
4. Как часто я вижу с людьми, после которых чувствую себя крайне уставшим?
5. Много ли в моем окружении действительно приятных людей?
6. Какие качества я развиваю в себе в процессе общения с моими знакомыми?

Упражнение направлено на анализ собственного окружения, близких и друзей. Вопросы, представленные выше, помогают осознать то, что раньше было скрыто, и прийти к нужным выводам.

Упражнение 2. «Хлам»

Цель: избавление от раздражителей.

Перед участниками программы предстает иллюстрация, где изображено мусорное ведро. Педагог-психолог предлагает не только проанализировать это изображение, ассоциации, возникшие с ними, но и выстраивает общение с участниками так, чтобы подростки могли выбросить что-то из своей жизни, что им мешает или выкинуть за ненадобностью. Это может быть какой-то человек, негативная эмоция, плохая ситуация, болезненно воспоминание и т.д.

Упражнение 3. «Если бы я был».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

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

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

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

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

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Занятие 9. «Мои поступки».

Цель: формирование уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Портрет»

Цель: знакомство с понятием «уверенная личность».

Участники программы должны нарисовать три портрета: уверенного в себе человека, неуверенного и самоуверенного, – и дать им краткое описание по основным психологическим особенностям.

Все черты выводятся на доске под каждым портретом. В процессе такого анализа у участников может возникнуть вопрос о схожести между неуверенным и самоуверенным человеком – важно подчеркнуть, что и в том, и в другом случае может стоять неуверенность в себе, в том, что человек интересен другим людям.

Далее следует разбор портрета именно неуверенного в себе человека. Участники должны ответить на вопрос: в каких ситуациях человек испытывает неуверенность в

себе? Составляется список подобных ситуаций. Те ситуации, которые наиболее типичны для подросткового возраста, идут на отдельный анализ группой.

Упражнение 2. «Эмоции в нашей жизни»

Цель: повышение уровня уверенности в себе.

Участники программы пишут на листочках любую эмоцию. Листочки перетасовываются и раздаются участникам снова. Участники сами решают, какую фразу, стих или строчку из песни взять за основу для показа написанной эмоции. Задача других участников понять, какую именно эмоцию они видят.

Упражнение 3. «Выход есть всегда»

Цель: повышение уровня самооценки.

Участники программы пишут (можно анонимно) какое-либо несбывшееся желание, трудную жизненную ситуацию или возникшую недавно проблему. Листочки с написанным перетасовываются и раздаются вновь. Участники должны вслух озвучить описанную на листочке ситуацию и предложить варианты ее решения, выставить ситуацию в положительном свете, используя такие связки, как «однако...», «с другой стороны...» и т.д.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Занятие 10. «Психология счастливого человека».

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 1. «Манифест свободного человека».

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

Педагог-психолог: «На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы участников). Манифест (от позднелат. Manifestum – призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен

содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

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

Упражнение 2. «Походите так, как...».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Педагог-психолог: «Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось».

Упражнение 3. «Чемодан».

Цель: выражение положительных эмоций, осознание личностных ресурсов, возможностей.

Педагог-психолог: «Мы завершаем нашу работу. И, чтобы не забыть все, чем мы занимались на протяжении наших занятий, я предлагаю каждому собрать чемодан в жизнь с новыми знаниями. У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, которое он хотел бы вам дать, которое, на его взгляд вам поможет жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека. В конце упражнения каждому участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом».

Завершение.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Педагог-психолог: «Ребята, мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования. Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию, которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития, личностного роста.

Я в свою очередь хочу поблагодарить вас за приятное общение, за то, что вы старались, успешно выполняли задания и, в соответствии с названием программы наших занятий, хочу пожелать вам: будьте собой! Будьте лучшими

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты формирующего исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа

Таблица 4.1 – Результаты методики исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантеев)

Список испытуемых	Шкалы								
	внутренняя честность	самоуверенность	самоуководство	зеркальное Я	самоценность	самопринятие	самопривязанность	конфликтность	самообвинение
1	4	6	2	9	5	10	1	3	3
2	9	8	7	4	5	9	5	4	3
3	5	5	6	5	3	3	3	1	1
4	4	5	6	7	7	8	6	4	4
5	8	6	1	2	4	4	4	4	1
6	1	2	2	6	4	4	1	5	1
7	9	9	9	7	8	8	8	7	4
8	4	6	5	2	8	4	1	6	1
9	11	9	9	9	8	8	8	7	8
10	5	7	9	9	9	10	2	4	1
11	9	6	8	8	9	11	6	5	5
12	4	9	9	8	9	8	7	7	3
13	5	8	8	8	8	8	3	4	4
14	5	9	8	7	8	9	5	3	4
15	3	9	7	8	3	3	2	3	2
16	6	6	1	8	10	4	5	3	5
17	10	9	9	8	8	8	8	7	8
18	9	9	8	8	7	8	8	6	7
19	9	9	7	4	8	4	2	4	6
20	5	9	4	4	7	5	5	5	5
21	6	9	9	7	7	8	7	6	6
22	6	6	2	6	8	6	4	1	1
23	9	9	7	6	9	6	5	3	4
24	4	8	9	7	7	8	7	4	1
25	4	8	8	8	7	6	6	4	1
Высокий уровень	48%	76%	72%	68%	72%	68%	12%	4%	4%
Средний уровень	44%	20%	12%	20%	24%	24%	64%	72%	32%
Низкий уровень	12%	4%	16%	12%	4%	8%	24%	24%	64%

Итого: Высокий уровень: 12 чел. (48%)

Средний уровень: 9 чел. (36%)

Низкий уровень: 4 чел. (16%)

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня притязаний студентов колледжа по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Список испытуемых	Показатели					
	ум, способности	характер	авторитет у сверстников	энергичность	внешность	уверенность в себе
1	71	45	77	51	80	60
2	63	59	63	59	43	61
3	61	64	73	29	11	49
4	64	39	74	83	73	79
5	65	68	39	61	18	62
6	50	48	38	46	69	63
7	74	73	70	84	71	80
8	62	69	63	70	12	64
9	86	65	80	79	79	69
10	60	73	70	67	59	72
11	68	69	69	65	19	73
12	69	87	68	85	80	87
13	64	72	59	79	64	69
14	58	88	67	80	53	68
15	50	63	51	29	81	46
16	69	52	61	64	84	79
17	72	87	84	79	75	75
18	73	74	62	78	61	75
19	72	71	88	63	30	67
20	70	88	64	69	63	67
21	59	68	59	79	77	81
22	64	59	73	44	36	64
23	87	80	69	70	70	59
24	69	70	74	75	78	87
25	71	73	71	76	73	70
Высокий уровень	8%	20%	16%	20%	24%	28%
Средний уровень	76%	56%	64%	64%	56%	60%
Низкий уровень	16%	24%	20%	16%	20%	12%

Итого: Высокий уровень: 9 чел. (36%)

Средний уровень: 12 чел. (48%)

Низкий уровень: 4 чел. (16%)

Таблица 4.3 – Результаты диагностики уровня самооценки студентов колледжа по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Список испытуемых	Показатели					
	ум, способности	характер	авторитет у сверстников	энергичность	внешность	уверенность в себе
1	50	62	79	87	61	26
2	87	69	59	57	21	69
3	39	74	58	46	18	19
4	55	31	54	89	56	89
5	32	69	86	59	19	60
6	19	79	87	40	34	69
7	76	87	91	93	49	86
8	58	63	54	61	38	16
9	89	81	89	96	79	69
10	24	61	63	61	58	71
11	94	48	59	54	40	69
12	64	94	93	94	93	77
13	69	49	57	89	71	71
14	70	51	85	87	19	57
15	32	59	28	50	97	36
16	54	35	90	59	88	91
17	43	95	87	85	86	93
18	79	69	61	77	56	89
19	84	73	84	45	14	43
20	39	98	48	69	68	39
21	49	79	45	76	78	89
22	45	76	84	39	43	69
23	76	79	60	57	57	41
24	49	49	95	91	77	91
25	69	58	69	80	19	34
Завышенный уровень	16%	24%	28%	36%	20%	16%
Высокий уровень	20%	32%	20%	28%	20%	32%
Средний уровень	44%	40%	44%	32%	52%	36%
Низкий уровень	20%	4%	8%	4%	8%	16%

Итого: Завышенная самооценка: 6 чел. (24%)

Высокий уровень: 6 чел. (24%)

Средний уровень: 10 чел. (40%)

Низкий уровень: 3 чел. (12%)

Таблица 4.4 – Результаты исследования по опроснику самоактуализации личности А.В. Лазукина, в адаптации Н.Ф. Калина

№ п/п	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Стремление к творчеству	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении
1	9	11	10,5	9	13	7	5	6	7	4,5	8
2	6	8	4,5	9	7	4	8	7,5	7	6	8
3	6	8	6	4,5	3	7	12	12	7	9	6
4	6	9	6	4,5	6	7	11	11	7	9	6
5	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
6	9	9	10,5	11	12	7	5	6	8	4,5	4,5
7	9	9	10,5	11	12	7	5	6	8	4,5	4,5
8	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
9	9	8	10,5	9	11	7	5	12	7	4,5	4,5
10	6	8	6	4,5	6	7	11	9	7	9	6
11	6	9	13,5	4,5	9	11	12	9	9	9	7,5
12	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
13	9	9	10,5	9	12	7	5	10	8	4,5	6
14	6	9	13,5	4,5	9	11	12	11	8	9	7,5
15	11	9	10,5	11	12	7	5	6	7	4,5	8
16	9	9	10,5	11	12	7	6	6	7	4,5	8
17	9	9	10,5	11	12	7	6	6	8	4,5	8
18	11	9	10,5	9	12	7	5	6	8	9	8
19	9	11	10,5	11	13	7	6	6	8	9	8
20	9	9	10,5	11	12	7	6	12	8	9	8
21	9	9	10,5	11	12	7	5	11	8	9	8
22	9	9	10,5	9	12	11	5	6	8	9	4,5
23	9	11	10,5	9	13	11	5	6	8	9	4,5
24	11	11	10,5	11	13	7	5	6	8	4,5	4,5
25	9	9	10,5	11	12	7	5	6	8	4,5	6
Высокий уровень	32%	40%	84%	60%	76%	16%	52%	32%	28%	0%	4%
Средний уровень	68%	60%	8%	32%	16%	80%	24%	68%	72%	76%	64%
Низкий уровень	0%	0%	8%	8%	8%	4%	24%	0%	0%	24%	32%

Итого: Высокий уровень: 10 чел. (40%)

Средний уровень: 12 чел. (48%)

Низкий уровень: 3 чел. (12%)

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики исследования самоотношения МИС (С.Р. Пантеев)

№ п/п	До измерения, t	После измерения, t	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	4	5	1	1	21
2	5	6	1	1	21
3	3	4	1	1	21
4	5	6	1	1	21
5	3	4	1	1	21
6	3	3	0	0	8.5
7	7	8	1	1	21
8	4	4	0	0	8.5
9	8	9	1	1	21
10	6	6	0	0	8.5
11	7	7	0	0	8.5
12	7	7	0	0	8.5
13	6	6	0	0	8.5
14	6	6	0	0	8.5
15	3	4	1	1	21
16	5	5	0	0	8.5
17	8	8	0	0	8.5
18	8	8	0	0	8.5
19	6	6	0	0	8.5
20	5	5	0	0	8.5
21	7	7	0	0	8.5
22	4	4	0	0	8.5
23	6	6	0	0	8.5
24	6	6	0	0	8.5
25	5	6	1	1	21
Сумма:					325

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
Первый этап. «Целеполагание внедрения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа»;						
1.1. Анализ документации по предмету внедрения (формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа)	Анализ правовых документов, федеральных законов и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ, документов колледжа	Анализ, наблюдение, обсуждение	Совместная работа с заместителем по воспитательной работе колледжа, осуществление самообразования, реализация психолого-педагогического сопровождения формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	1	С 2021 г.	Заместитель директора по воспитательной работе, администрация колледжа

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
1.2. Постановка цели внедрения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	Предложения и их обоснование по целям внедрения модели	Разработка «Дерева целей» по теме исследования, разработка модели программы, ознакомление с материалами по цели внедрения программы	Обсуждение с научным руководителем, консультация с администрацией колледжа, наблюдение, беседа	1	сентябрь	администрация колледжа
1.3. Разработка этапов внедрения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	Ознакомление и анализ содержания этапов внедрения программы, задач, принципов программы, критериев для ее эффективной реализации и показателей успеха	Диагностика уровня позитивного самоотношения у студентов колледжа, анализ модели и программы внедрения, установление готовности колледжа к деятельности по внедрению новой технологии	Анализ служебной документации колледжа, разработка программы внедрения	1	октябрь	Педагог-психолог, администрация ОУ

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработка программно-целевой системы внедрения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	Установка уровня готовности педагогического коллектива к внедрению новой программы, анализ работы колледжа по теме исследования (формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа)	Разработка программы внедрения, ознакомление с материалами по готовности колледжа к новой деятельности	Разработка программы внедрения, педагогический совет	1	октябрь	Педагог-психолог, преподаватели, администрация колледжа
Второй этап. «Организация исследования формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа»;						
2.1. Подготовить субъектов образовательного процесса к освоению предмета внедрения	Формирование установок на новую деятельность	Аргументация практической значимости программы, занятия (по формированию установок на новую деятельность), беседа, обсуждение	Групповые и индивидуальные беседы с участниками образовательного процесса по внедрению программы, работа педагога-психолога	1	октябрь	Педагог-психолог, администрация колледжа

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
2.2. Формирование положительного отношения к предмету внедрения программы у педагогического коллектива колледжа	Обоснование значимости внедрения новых технологий в деятельность колледжа	Беседа, обсуждение, лекция, семинар	Беседа, обсуждение, ознакомление с предыдущим опытом внедрения новых технологий в колледже	Не менее 5	сентябрь-октябрь	Педагог-психолог, администрация колледжа
2.3. Формирование положительного отношения к предмету внедрения программы у заинтересованных представителей вне колледжа	Распространение имеющегося опыта по внедрению новых технологий в деятельность колледжа с акцентом на их значимость для колледжа, для психологической безопасности общества	Семинары, консультации, научно-исследовательская работа	Принятие участия в семинарах и конференциях по теме исследования	Не менее 5	сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог, администрация колледжа
2.4. Формирование убеждения по внедрению программы в деятельность колледжа	Самоанализ по теме внедрения, анализ психологических портретов субъектов внедрения, расстановка субъектов внедрения	Заявление о проблеме, обсуждение, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, анализ собственного «Я»	1	сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
Третий этап. «Изучение предмета внедрения «Психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».						
3.1. Провести анализ литературы и документов о предмете внедрения (формирование позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа)	Анализ документации по предмету внедрения новой программы	Целостный анализ литературы	Семинары, ознакомление с литературой и другими источниками информации	1	декабрь	Педагог-психолог
3.2. Исследование сути предмета внедрения новой программы в колледж	Овладение системным подходом в работе над темой исследования, анализ предмета внедрения, задач, принципов, форм и методов	Самоознакомление	Семинары, занятия с акцентом на формирование готовности к новой деятельности	1	январь	Педагог-психолог, администрация колледжа
3.3. Ознакомление с методикой внедрения программы	Овладение системным подходом в работе над темой исследования	Самоознакомление	Семинары, занятия с акцентом на целеполагание и изучение специфических особенностей внедрения	1	февраль	Педагог-психолог, администрация колледжа

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
Четвертый этап. «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогическое сопровождения развития самооценки старших подростков».						
4.1. Организовать группу для пробного внедрения программы	Выбор состава группы, работа по реализации программы, рассмотрение психологических портретов субъектов внедрения.	Наблюдение, анализ, консультирование и обсуждение	Работа педагога-психолога, уроки по теме исследования	Не менее 5	март	Педагог-психолог, администрация колледжа, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Окончательное освоение полученных ранее знаний и умений	Анализ теоретического внедрения, методик внедрения	Самостоятельное изучение, научно-исследовательская работа в рамках темы, обсуждение	Беседа, консультация, работа педагога-психолога	1	апрель	Педагог-психолог, администрация колледжа
4.3. Создание для группы по пробному внедрению психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа соответствующих условий	Разбор создания условий для эффективного пробного внедрения новой программы	Анализ ситуации в колледже, экспертная оценка	Ознакомление со служебной документацией колледжа, собрание	1	апрель	Педагог-психолог, администрация колледжа

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
4.4. Провести проверку методики внедрения программы	Осуществление деятельности собранной группы по новой методике	Анализ ситуации в колледже, корректирование программы с учетом выявленных недостатков	Присутствие на уроках, работа педагога-психолога	Не менее 5	Май, 1-е полугодие	Педагог-психолог, администрация колледжа, созданная группа по внедрению программы
Пятый этап. «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».						
5.1. Стимулировать педагогический состав колледжа на внедрение новой психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	Анализ действующей группы по внедрению программы	Ознакомление с результатами по внедрению программы, работа педагога-психолога, занятия (по готовности к осуществлению деятельности по новой технологии)	Педагогической совет, работа педагога-психолога	1	сентябрь	Педагог-психолог, администрация колледжа, собранная группа по внедрению программы

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
5.2. Повышение уровня уже имеющихся знаний и умений	Ознакомление с новой информацией по внедрению программы, с новыми методиками внедрения	Обсуждение опыта внедрения новых технологий в деятельность колледжа, поиск новых источников информации по теме исследования, занятия (по саморефлексии), работа педагога психолога	Наставничество, консультации по теме внедрения, семинары и лекции, работа педагога-психолога	1	сентябрь-октябрь	Педагог-психолог, администрация колледжа, собранная группа по внедрению программы
5.3. Создание условий для полномасштабной реализации новой психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	Ознакомление с нынешними условиями для будущего внедрения новой программы	Анализ ситуации в колледже, обсуждение, работа педагога психолога	Работа педагога-психолога, ознакомление со служебными документами колледжа	1	ноябрь	Педагог-психолог, администрация колледжа

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
5.4. Принятие и освоение психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	Полномасштабное усвоение психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	Наставничество, анализ и выделение ошибок в новой программе	Работа педагога-психолога, педагогический совет, консультации	1	декабрь	Педагог-психолог, администрация ОУ
Шестой этап. «Совершенствование работы над темой психолого-педагогического сопровождение развития самооценки старших подростков».						
6.1. Ознакомление с новой информацией, повышение навыков и умений, которые были получены на предыдущем этапе.	Повышение навыков и умений, согласно системному подходу	Наставничество, обмен опытом, исправление ошибок в методике внедрения	Семинар по теме внедрения программы, анализ литературы, работа педагога-психолога	1	январь	Педагог-психолог, администрация колледжа
6.2. Создание новых условий для обновления методики по внедрению программы	Произведение анализа зависимости конечного результата от создания подходящих условий для внедрения программы	Анализ ситуации в колледже, доклад	Ознакомление со служебными документами колледжа, собрание	1	январь	Педагог-психолог, администрация колледжа

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
6.3. Улучшение методики принятия внедрения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа	Создание необходимого методического обеспечения	Анализ ситуации в колледже, методическая работа	Работа педагога-психолога, методическая работа	Не менее 2	февраль	Педагог-психолог, администрация колледжа
Седьмой этап. «Распространение передового опыта освоения внедрения «Психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».						
7.1. Проанализировать и сделать вывод по опыту внедрения новой программы	Анализ и вывод по опыту внедрения новой программы	Наблюдение, ознакомление со служебными документами колледжа, присутствие на уроках	Работа педагога-психолога, формы работы вне уроков	Не менее 4	февраль-март	Педагог-психолог, администрация колледжа
7.2. Консультирование других колледжей по внедрению программы в их деятельность	Работа с педагогами и психологами других колледжей перед реализацией новой программы	Обмен опытом, консультирование, семинары, лекции	Выступление с докладами на семинарах	1	март-апрель	Педагог-психолог, администрация колледжа

Продолжение Таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
Седьмой этап. «Распространение передового опыта освоения внедрения «Психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов технических специальностей колледжа».						
7.1. Проанализировать и сделать вывод по опыту внедрения новой программы	Анализ и вывод по опыту внедрения новой программы	Наблюдение, ознакомление со служебными документами колледжа, присутствие на уроках	Работа педагога-психолога, формы работы вне уроков	Не менее 4	февраль-март	Педагог-психолог, администрация колледжа
7.2. Консультирование других колледжей по внедрению программы в их деятельность	Работа с педагогами и психологами других колледжей перед реализацией новой программы	Обмен опытом, консультирование, семинары, лекции	Выступление с докладами на семинарах	1	март-апрель	Педагог-психолог, администрация колледжа
7.3. Оглашение опыта по внедрению новой программы в колледже	Публикация сведений по внедрению программы в городе	Выступление с докладами на семинарах, научно-исследовательская деятельность	Принятие участия в конференциях, публикация статей по теме исследования, касаемой внедрения программы	1-2	май	Педагог-психолог, администрация колледжа
7.4. Сохранение имеющегося опыта и более глубокая работа над темой исследования	Обсуждение активности работы над темой исследования, научно-исследовательская работа по теме исследования	Наблюдение, анализ, научно-исследовательская деятельность	Семинары, беседы, публикация научно-исследовательской работы и статей по данной теме	Не менее 2	сентябрь	Педагог-психолог, администрация колледжа, научный руководитель диссертационного исследования

