



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование позитивного самоотношения студентов в условиях
психологически безопасной образовательной среды колледжа**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

78,36 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«11» сентября 2025 г.
и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2

Жененко Евгения Андреевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, доцент кафедры ТиПП
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КОЛЛЕДЖА	7
1.1 Проблема самоотношения личности в теории психологии	7
1.2 Особенности самоотношения студентов и его взаимосвязь с психологической безопасностью образовательной среды колледжа	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КОЛЛЕДЖА	34
2.1 Этапы, методы и методики исследования	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КОЛЛЕДЖА	48
3.1 Психолого-педагогическая программа по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа	63

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования самоотношения студентов колледжа.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самоотношения студентов колледжа.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования самоотношения студентов колледжа после реализации программы.....	108

ВВЕДЕНИЕ

В условиях стремительных социальных и технологических изменений, образовательные учреждения становятся не только местом для получения новых знаний, но и пространством для формирования психологически комфортных условий, которые напрямую влияют на ментальное здоровье и личностное восприятие обучающихся. Проблема психологической безопасности образовательной среды в последние годы становится все более значимой и актуальной. Ведь потребность в безопасности и защите считается первичной по шкале потребностей, разработанной А. Маслоу. Для каждого здорового члена общества личная безопасность, безопасность родных и близких, является одной из ключевых ценностей.

Безопасная среда способствует формированию доверительных отношений, развивает чувство принадлежности к сообществу и поддерживает позитивное самоотношение у студентов.

Самоотношение студентов – это сложный психический феномен, который проявляется в самоуважении, самопринятии, уровне уверенности в своих силах и целеустремлённости. Как показывают исследования, позитивное самоотношение напрямую связано с безопасной психологической атмосферой в колледже, что позволяет студентам, открыто выражать свои мысли и чувства, принимать участие в обсуждениях и учебных заданиях, не опасаясь осуждения или отторжения со стороны окружающих.

Также важно отметить, что психологическая безопасность способствует уменьшению уровня стресса и тревожности у студентов, что в условиях интенсивной учебной нагрузки приобретает особо важное значение. Наличие поддержки со стороны преподавателей, сверстников создает благоприятные условия для личностного роста и профессионального становления.

Таким образом, обеспечение безопасной среды является залогом успешного обучения и всестороннего развития студентов, которые в будущем смогут активно и положительно влиять на общество.

Данное исследование может внести вклад в понимание того, как создание безопасной и поддерживающей образовательной среды может способствовать развитию позитивного самоотношения у студентов, что, в свою очередь, может положительно сказаться на их учебной мотивации, эмоциональном благополучии и академических достижениях.

Проблему самоотношения личности в теории психологии изучали: А. Адлер, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, Р. Бернс, Л.С. Выготский, У. Джемс, А.В. Захарова, Б.В. Зейгарник и др.

Особенности формирования самоотношения студентов рассматривали: И.С. Кон, А.Н. Леонтьева, Н.И. Сарджвеладзе и др.

Теоретическое обоснование взаимосвязи психологической безопасности образовательной среды колледжа и самоотношения студентов изучали: И.А. Баева, Г.В. Грачев, Т.С. Кабаченко и др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы по формированию позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

Объект исследования: самоотношение студентов.

Предмет исследования: формирование позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

Гипотеза исследования: формирования позитивного самоотношения студентов колледжа будет эффективным, если разработать и реализовать программу по формированию позитивного самоотношения в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «самоотношение студентов» в теоретических исследованиях.

2. Проанализировать особенности формирования самоотношения студентов и выявить взаимосвязь с психологической безопасностью образовательной среды колледжа.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборки и анализ результатов констатирующего исследования.

6. Разработать психолого-педагогическую программу по формированию позитивного самоотношения студентов.

7. Проанализировать результаты исследования.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию позитивного самоотношения студентов.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.

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

3. Психодиагностические: методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности; методика «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». В исследовании принимали участие учащиеся колледжа по направлению 44.02.01 «Дошкольное образование», в количестве 30 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КОЛЛЕДЖА

1.1 Проблема самоотношения личности в теории психологии

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.

Проблема самоотношения, изучалась в трудах отечественных и зарубежных психологов, как одна из центральных проблем психологии личности. Среди них можно выделить следующих авторов: А. Адлер, Р. Бернс, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, Л.С. Выготский, У. Джемс, А.В. Захарова, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев, М.И. Липкина и др.

Первая попытка исследования самоотношения представлена в работе У. Джеймса «Принципы психологии», в которой он с уверенностью утверждает, что «о чем бы я ни думал, я всегда в то же время более или менее осознаю самого себя, свое личное существование», и, не используя термин «самоотношение», говорит о двойственности самосознания (в котором надо различать две стороны – «личность» и «я»), о самооценке (которая бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой, при этом он считает эти два противоположных класса чувствований непосредственными, первичными дарами нашей природы) [14, с. 80; 86].

Позже термин «самоотношение» был введен грузинским психологом Н.И. Сарджвеладзе. Он определяет самоотношение как «отношение

субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя» [59, с. 25].

Согласованность и непротиворечивость отношения к себе выделяют в качестве базовых условий успешной социализации личности. Важно отметить, что ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет общепринятого понятия «самоотношение». В психологической же науке сформулирован все же более или менее устоявшийся взгляд на его онтологический статус.

Самоотношение – понятие, которое используется для обозначения специфики отношения человека к собственному «Я». Структура самоотношения личности включает: самооценку, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самоуважение, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т.д. [22, с. 125].

По мнению ученых, к самоотношению можно отнести следующие проявления: самоуверенность, самообвинение, самоуважение, самопринятие, симпатии, самооценку, любовь к себе и чувство расположения, а также недовольство собой и т.д. В.В. Столин в своих трудах отметил, что к эмоциональному самоотношению можно отнести уважение, близость и симпатию [30, с. 122].

Однако, необходимо отметить, что самоотношение личности не является отдельной единицей психики, а включено как некая подструктурная часть в общую систему отношений человека. При этом, самоотношение, если рассматривать его с функциональной и содержательной точек зрения, крайне тесно связано со спецификой взаимоотношений человека с внешнепредметным и социальным миром.

В своих исследованиях В.В. Столин отмечает, что социальноиндивидуальные, организмические, а также личностно-особенные признаки и состояния находят свое отражение в самоотношении. Эти выводы автор аргументирует результатами теоретических построений и экспериментальных разработок [62, с. 123]. Однако нам представляется,

что в них пропущены, вернее недостаточно четко отмечены, существенные содержательные слои системы самоотношения, например, отношения к своим интеллектуальным, эмоционально-волевым качествам.

А.Ф. Лазурский и В.Н. Мясищев в своей теории «отношений» рассматривают и раскрывают самоотношение как абсолютное единство как динамических, так и содержательных аспектов личности, а также как меру осознания и принятия себя в качестве инициативного начала социальной активности [50, с. 78].

И.С. Кон утверждает, что влияние самоотношения на личность, в первую очередь регуляторное, можно определить глубиной и широтой включенности этого самоотношения в процессы внутриличностной детерминации [32, с. 96].

То, как личность относится к себе в значительной степени влияет на уровень проявления социальной активности, и является важным условием адекватности и дифференцированности этой личности.

И.И. Чеснокова в своих работах утверждает, что мотивом саморегуляции поведения человека выступает его самоотношение, которое не теряет своей актуальности на всех этапах проявления поведенческих актов [69, с. 122].

Становление самоотношения проходит через две стадии: на первой стадии оно происходит в системе «Я – другой», на основе сравнения себя с другими; на второй, более зрелой стадии, самоотношение формируется в системе «Я – Я», путем сравнения себя, действующего в настоящем, с собой прежним. Согласно таким представлениям, самоотношение есть самостоятельные, оказывающие влияние на определенные функции самосознания и обладающие своеобразным генезисом проявления в психике личности. При этом личность вольна воспринимать себя как в позитивном, так и в негативном ключе, как адекватно, так и гипертрофированно [7, с. 33].

С.Л. Рубинштейн рассматривает самоотношение как важное явление, основанное на отношениях между человеком и другими. Отношение к себе считается базовым компонента человека [57, с. 58]. Начало самоотношения выражается имеющимися у личности ценностями и обуславливает механизм саморегуляции поведения. Согласно взгляду Сергея Леонидовича Рубинштейна, человеческое самосознание есть следствие постижения, которое вызывает реальное восприятие собственного опыта [57, с. 59]. Самосознание объединено с отношением к себе, что в первую очередь определяется мировоззрением. А. Н. Леонтьев полагает, что самоотношение одно из необходимых обстоятельств для того, чтобы человек стал личностью [43, с. 202]. Это создает у индивидов необходимость отвечать ожиданиям со стороны окружающих.

А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, И.С. Кон и некоторые другие отечественные психологи, опираясь на теоретических положениях теории установки, трактовали явление самоотношения в аспекте концептуальных представлений о самосознании личности, сопоставляя его с понятиями как самоприятие, самовосприятие, самосознание, самопонимание, самоуважение, считая последнее как личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида к самому себе (положительное/отрицательное; одобрение/неодобрение), отмечается степень восприятия субъектом себя как способного, значимого, успешного и достойного [4, с. 12]. Самоотношение относится к самооценке, обобщенному мнению человека о себе или о своих способностях и компетентности.

Самоотношение в большинстве случаев не считают отдельным феноменом и часто включается в теорию личности и теорию «Я». Для иностранных психологов характерно его рассмотрение применительно к «Я-концепции», определяемой как «все представления индивида о себе и их оценка». К. Роджерс рассматривал самоотношение в контексте «Я-концепции» человека. Оно вырабатывается посредством протекания

процесса социализации человека через взаимодействие с другими важными людьми. Человек смотрит на внешнюю среду с точки зрения своей «Я-концепции», которая не контролирует и не регулирует человеческое поведение, а является характеристикой субъективного опыта, и человеческое поведение гармонирует с ним. «Я-концепция» содержит в себе образ того, что мы есть, по нашему мнению, какие мы есть или какими мы хотим быть [18, с. 49].

Я-концепция, в свою очередь, включает как самоотношение, так и самооценку, входящую в Я-образ, который интегрирует самоотношение и самооценку. Если самоотношение исходно формируется как интериоризированное отношение значимых других и первично является эмоциональным образованием, то самооценка вырабатывается позже на основе самоотношения. По мере взросления индивида его самоотношение, кроме эмоциональных характеристик, приобретает оценочные, но ядро самоотношения по-прежнему является эмоциональным [9, с. 187].

Надо понимать, что самоотношение представляют собой упорядоченную систему, в которой все ее компоненты – структурные элементы, формы, виды и показатели – находятся во взаимосвязи и влияют друг на друга [10, с. 101].

Самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты.

Когнитивный компонент – это мышление, ощущение, воображение, восприятие, представление, память. Восприятие дает информацию человеку о самом себе, форму и содержание деятельности будет определять самовосприятие. Благодаря регуляции, человек способен брать на себя роль в межличностных отношениях. С помощью мыслительных процессов, (анализ, синтез, суждение, умозаключение) человек вырабатывает мнение о самом себе. В процессе познания себя, человек может наделить себя конкретными свойствами, мотивировать собственное поведение, объяснить себе и другим причины своего поступка, а благодаря

воображению – представить себя в различных и идеальных представлениях о собственной жизни, сможет проектировать свою жизнь [24, с. 87].

Эмоциональный компонент включает установки по отношению к себе: аутосимпатия и самоуважение, удовлетворенность собой или неудовлетворенность собой, положительное отношение к себе или отрицательное отношение к себе.

Конативный компонент включает способность человека быть готовым к таким внутренним действиям как: уверенность в себе, похвала самого себя, доверие к себе или наоборот обвинение самого себя, контроль себя и коррекция, отношение, которое ожидаешь от других. Схема действий относительно самого себя осуществляются по-разному, в зависимости от того, как человек относится к себе.

Вся система самоотношения личности многофункциональная и имеет следующие функции [44, с. 245]:

1. Зеркальность (отображение себя). Данная функция позволяет «отражать» личность человека как во внутреннем, так и во внешнем плане. Зеркальность четко прослеживается в процессе онтогенеза, например, «стадия зеркала» в процессе психического развития ребенка. Зеркало, как физический предмет, часто использовалось в ходе исследований и экспериментов по изучению происхождения феномена самоосознания. Также, на групповых психотерапевтических тренингах часто создают видеозапись процесса, чтобы у участников была возможность при просмотре видео отследить (отобразить) и скорректировать свои поступки, действия или решения, иными словами, запись осуществляется с целью самоотражения и самокоррекции.

2. Самореализация и самовыражение. Функция самоотношения, которую система выполняет в процессе активности личности, с одноименной целью.

3. Сохранение непрерывности «Я» и внутренней стабильности. Данная функция реализуется в соответствии с стремлением к

конгруэнтности и внутренней согласованности. Последнее свойственно особенностям эмоциональных реакций на собственные действия и проявления, а также напрямую зависит от когнитивных представлений о собственном «Я».

4. Самоконтроль и саморегуляция. Личность способна к самоконтролю и саморегуляции в первую очередь потому, что имеет устоявшиеся представления о себе, а также потому, что относится к себе тем или иным образом.

5. Психологические защиты. Удивительная функция самоотношения, основная задача которой – рационализировать ситуацию, создать образ «ненастоящего я», чтобы защитить устоявшиеся представления личности о себе. Психологические защиты чаще всего «включаются» при различных психотравмах, неудачах и стремятся спасти личность от травмирующих обстоятельств.

6. Интракоммуникация. Общение или взаимодействие внутри себя. В теории Эрика Берна в процессе внутриличностного общения человек может выступать в трех позициях: ребенок, взрослый и родитель. Человек не только постоянно взаимодействует с социумом, но и с собой, как бы выступая в роли социума для самого себя [60, с. 244]. При этом, в процессе интракоммуникации личность создает внутри себя разные сценарии и варианты коммуникаций, а система самоотношения в этом случае выступает как база или основа для возникновения такого внутреннего взаимодействия.

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 позитивным, негативным или

конфликтным. Самовосприятие включает эмоциональный, когнитивный и конативный компонент. Становление самоотношения личности происходит в процессе социализации.

1.2 Особенности самоотношения студентов и его взаимосвязь с психологической безопасностью образовательной среды колледжа

Согласно концепции Владимира Викторовича Столина, самоотношение студентов – это сложное, многомерное и динамическое явление, которое можно определить, как система устойчивых чувств, оценок, убеждений и представлений студента о самом себе, которая складывается, проявляется и развивается в ключевых видах деятельности, характерных для периода обучения в вузе.

Самоотношение студента – это эмоционально насыщенная система представлений студента о себе, которая активно формируется под влиянием учебной деятельности, социальных взаимодействий в вузе и процесса профессионального становления. Оно динамично и может значительно меняться под воздействием различных факторов. [69, с. 48].

Проблема развития и формирований самоотношения и его взаимосвязи с субъективным благополучием особенно актуальна в юношеском возрасте. С одной стороны, в этом возрастном периоде считается одним из главных условий для формирования личности высокий уровень рефлексии, осознание жизненного опыта и произвольное поведение.

С другой стороны, непосредственно в этот период к личности предъявляются достаточно большие требования, диктуемые особой социальной ситуацией ее жизнедеятельности. Становится важным установление в отношении к миру в целом, к обществу, направленность на цели и средства их достижения в будущем [15, с. 204]. Молодое поколение должно определиться, кто они, к чему стремятся и как можно эти все

стремления осуществить, как они относятся к самим себе, поскольку от самоотношения человека во многом зависит отношение к окружающим и их отношение к нему.

Студенчество является периодом интенсивного адаптированного человеком, развития наивысших психических функций, развитие всей интеллектуальной системы и личности в целом [3, с. 48]. Если рассмотреть студенчество только как биологический возраст, то его следует отнести к периоду юности, как определенному переходному этапу развития человека между детством и взрослостью. Поэтому в зарубежной психологии этот период связывают с процессом взросления.

Юношеский возраст характеризуется собственным кризисом, который заключается в том, что растущие требования взрослых не всегда согласуются с их возможностями, что создает не комфортную ситуацию. Они порой вступают в конфликт с собой и окружающими.

Чтобы разобраться в особенностях юношеского возраста, нужно прибегнуть к психологии развития, для которой основными являются взгляды Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, которые приходят к выводу о необходимости развития деятельностного подхода, связанного с формированием внутреннего сознания и человека, несущего широкий круг особенностей, который достаточно глубоко можно охарактеризовать каждый возрастной диапазон [32, с. 209].

Достоинства самой постановки проблемы студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории принадлежит психологической школе Б.Г. Ананьева. Он утверждает, что в этот период жизни имеет очень серьезное значение, именно как заключительный этап развития личности и как основная стадия овладения профессией. По мнению Бориса Герасимовича Ананьева, у личности развиваются определенные субъективные условия для формирования навыков самообразовательной деятельности [1, с. 55].

Прохождение через юношеский возраст влияет на последующую жизнь и развитие личности. Проблемы с адаптацией и психологическим благополучием могут возникнуть в данном возрасте.

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

Проведенные в области общей и возрастной психологии исследования доказывают, что сложная структура самоотношения организуется через систему таких составляющих, как самопринятие, открытость и самоуважение [20, с. 55]. Их формирование зависит от взаимоотношений с родителями и ближайшим окружением.

Многие авторы в качестве факторов развития позитивного самоотношения рассматривают самоактуализацию и самооценку личности.

Самооценка – осознание человеком своей ценности, к тому, насколько человек любит и одобряет себя [40, с. 102]. 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.

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.

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 [30, с. 122]. 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.

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).

Формирование самоотношения в юношеском возрасте важно, потому что именно в этот период происходит напряжённая внутренняя работа по самопознанию, самооценке и самоопределению личности.

В юношеском возрасте личность начинает обращать внимание на свой внутренний мир, свои чувства, мысли и желания. Осознавая свой внутренний мир, юноша выделяет для себя наиболее значимые потребности, формирует свою систему отношений с окружающим миром, приобщается к общечеловеческим ценностям [17, с. 44]. И от того, насколько человек осознаёт себя, свои желания и возможности, во многом зависит его дальнейшая жизнь.

Кроме того, от уровня развития самоотношения зависит не только взаимосвязь с другими людьми, но и личностная удовлетворённость своего социального статуса, а также успешность в различных видах деятельности.

Также период характеризуется формированием устойчивых межличностных отношений, усвоением и принятием этических, моральных и культурных ценностей и традиций.

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

Психологическая суть юности связана с формированием самосознания, решения задач профессионального самоопределения и вступления во взрослую жизнь. В ранней юности создаются такие познавательные и профессиональные интересы как: потребность в труде, способность создавать жизненные планы, общественная активность, утверждается самостоятельность личности, выбор жизненного пути [38, с. 109]. В молодости человек утверждает себя в выбранном деле, обретает профессиональное мастерство и непосредственно в молодости завершается профессиональная подготовка, а, следовательно, и студенческая пора.

Относительно с другими возрастами в юношеском возрасте обозначается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач. Таким образом, студенческий возраст можно характеризовать как достижение наивысших, «пиковых» результатов, которые базируются на всех предшествующих процессах биологического, психологического и социального развития.

Но если же рассмотреть студента как личность, то возраст от восемнадцати до двадцати лет считается периодом более активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. в этом периоде начинается «экономическая активность», под которой понимаются как включение человека в самостоятельную производственную деятельность, началом трудовой жизни и воссоздании собственной семьи. Трансформирования

мотивации, как всей системы ценностных ориентации, с одной стороны и интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией – с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта.

Вследствие того, что самоотношение оказывает большое влияние не только на стабильность связей человека с социальной средой, но и создает внутреннюю, индивидуальную среду формирования личности. Проблема развития самоотношения в студенческом возрасте, возникновение его позитивной направленности приобретает особую важность. Многоплановость и неоднозначность различных задач социально-психологического становления в период юности, наполненностью жизни ситуациями предпочтения и самоопределения вызывают у молодого поколения интенсивные эмоциональные реакции по отношению к самому себе, к своим индивидуальным качествам [28, с. 77]. Несомненно, именно в этот возрастной период система самоотношения испытывает значительные перемены. Если ранее факторами развития самоотношения выступало его ближнее социальное окружение (например, семья, учителя, сверстники), то в данный момент главное значение приобретает готовность молодых людей к самостоятельному сохранению позитивного самоотношения. Отличия в окончательной направленности самоотношения студентов зависит от индивидуальной приоритетности вопросов взросления, удовлетворенности самореализацией в важнейших областях социальной жизни [9, с. 86].

Трудностью развития самоотношения обусловлена непосредственно сложностью процесса формирования личности. Самоотношение является неким каркасом «Я-концепции» личности, отображает важное смысловое состояние самосознания, глубинное направление индивидуальной самореализации. Окончательная направленность самоотношения детерминирована как внешним, так и внутренним фактором. К внешним факторам принято отнести общение с социальным окружением, а к

внутренним непосредственно накопленный жизненный опыт, который закрепится в содержании Я-концепции, так же в эмоционально-волевых, коммуникативных и когнитивных личностных проявлениях. Формирования самоотношения конкретной личности предполагает развернутый во времени процесс, который обладает собственными особенностями, в связи от возрастной стадии, сопутствующие жизненным ситуациям [20, с. 149].

Выявление отличительных особенностей развития самоотношения непосредственно взаимосвязано с неоднозначностью и полифункциональностью данного личностного образования. Как подмечает Н.И. Сарджвеладзе, в структуре личности самоотношение служит для самовосприятия, самовыражений и самореализации, сохранения внутренней стабильности и континуальности «Я» [59, с. 211]. Например, фундаментальный принцип системы образования, согласно которому каждый человек способен иметь возможность продолжить образование на протяжении всей своей жизни.

В студенческом возрасте, когда вступление в мир взрослости только лишь наступает, самоотношение, так же, как и в подростковом, имеет гетерохронный характер. Собственно, особую эмоциональную окраску и содержательным насыщением интегрального самоотношение в промежуток студенчества обретает в связи с преобладанием той либо иной модальности, особенностей их взаимодействия [7, с. 300]. Проблема развития самоотношения в студенческом возрасте связана с особенностью выстраиваний индивидуальной среды формирования, поиском и заполнением ее индивидуальными смыслами.

Обычно выдвигаемая на первый план профессионально-учебная деятельность, ее успешность, обуславливается как ведущая характеристика социальной ситуации развития в период студенчества. Так же из числа наиболее значимых задач взросления в юности акцентируют внимание на развитие интимно- близких отношений (например, поиска спутника

жизни), расширение социальных контактов (например, переживание чувства сотрудничества, дружбы, включенности в социальный контекст), особое значение приобретает психическая эволюция (изменение внутреннего мира и самосознания). Самоотношение студента создается под воздействием большого количества мотивов ведущих деятельности, личностных смыслов, которыми наделяется «Я-образ». И именно это всё многообразие создает различия в итоговом самоотношении молодых людей.

На основе Я-образа у студента формируется Я-концепция как относительно устойчивая, в большей или меньшей мере осознанная система представлений о самом себе, на основе которой будет строиться взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Я-концепция позволяет студенту построить определенную стратегию своей профессиональной подготовки и будущего профессионального роста [11, с. 46].

Изучение работ различных авторов демонстрирует, что успешность образовательного процесса и положительное формирование «Я» как личности у студентов будут зависеть от уровня психологической безопасности в образовательной среде, такой точки зрения придерживались: Г.В. Грачев, Т.С. Кабаченко, И.А. Баева [5, с. 19].

Концепция психологической безопасности образовательной среды И.А. Баевой является одной из ключевых в отечественной психологии, и ее связь с самоотношением студентов очень глубока. Ирина Александровна Баева рассматривает самоотношение в которое входят такие сложные личностные самообразования как самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других и самоинтерес на их основе строится психологически безопасная образовательная среда, через некоторые ключевые механизмы к которым относятся отсутствие насилия, референтная значимость (чувство общности), поддерживающее и уважительное взаимодействие и возможность для самовыражения и инициативы [4, с. 12].

Известно, что юношеский возраст порой сложный, так как психика уязвима в моменты различного рода психологического воздействия, а колледж – это место, где происходит становление профессиональной и взрослой идентичности. Если этот процесс проходит в условиях угроз и насилия, у студента формируется негативный образ собственного восприятия.

М.Р. Битянова делает акцент на организационно-содержательных условиях создания психологически безопасной образовательной среды. Её модель более практико-ориентированная и процессуальная чем модель И.А. Басовой.

Подход М.Р. Битяновой подразумевает, что безопасная и развивающая среда создается через несколько взаимосвязанных аспектов, которые можно условно считать структурными компонентами, в которые входит социально-психологический климат – это основа безопасности. Взаимное уважение и доверие между всеми участниками образовательного процесса. Роль преподавателя – не контролёр, а старший партнёр, фасилитатор, создающий атмосферу сотрудничества.

Следующим компонентом выступает организация учебного процесса и пространства. Разноуровневые задания и индивидуальный подход, позволяющие каждому ученику испытывать ситуацию успеха, а не постоянного стресса и неудач. Четкость и предсказуемость правил, требований и критериев оценки. Сотрудничество, а не конкуренция, как основной принцип взаимодействия на уроках.

Содержательный компонент, в котором важна личностная значимость учебного материала для обучающегося и его успешное овладение материалом. Возможность для выбора и самоопределения: проектная деятельность, выбор темпа и форм работы. Рефлексивная составляющая, которая позволяет обучающемуся осознавать свои проблемы и трудности без страха осуждения.

Пространственно-предметный компонент включает эстетику и комфорт помещения, возможность уединения при необходимости.

Пятый компонент – деятельность психологической службы как системного интегратора. Ключевая роль в создании и поддержании безопасной среды отводится системной работе педагога-психолога в образовательной организации по сопровождению всех участников образовательного процесса направленная на диагностику климата, работу с педагогами (повышение их психологической грамотности), создание программ по развитию коммуникативных навыков у обучающихся.

Влияние образовательной среды на этот процесс опосредовано множеством факторов, среди которых психологическая безопасность занимает одно из центральных мест. В безопасной среде студенты чувствуют себя более уверенно, проявляют инициативу в обучении, не боятся высказывать свое мнение и задавать вопросы, даже если они кажутся им глупыми или некомпетентными. Это, в свою очередь, способствует повышению самооценки, осознанию собственной ценности и значимости, формированию позитивного образа себя как компетентного и способного члена учебного сообщества. Напротив, среда, характеризующаяся высоким уровнем напряжения, конкуренции, критики и отсутствием поддержки, может приводить к формированию негативного самоотношения, чувству неуверенности в себе и своих силах, тревожности и страху перед неудачами.

Негативное влияние психологически небезопасной образовательной среды на самоотношение студентов может проявляться различными способами. Во-первых, постоянная критика и унижения со стороны преподавателей или одноклассников могут приводить к формированию чувства неполноценности, низкой самооценки и негативного образа себя. Во-вторых, боязнь быть осмеянным или отвергнутым может препятствовать активному участию в учебном процессе, снижать уровень мотивации и интереса к учебе, что в итоге негативно сказывается на

академической успеваемости и самоуважении. В-третьих, атмосфера конкуренции и соперничества, отсутствие поддержки и взаимопонимания может приводить к чувству одиночества и изоляции, что также негативно влияет на самоотношение.

Согласно теории социального научения А. Бандуры, образовательная среда, обеспечивающая позитивные подкрепления и модели поведения, способствует формированию позитивных самооценок и чувства компетентности [2, с. 156]. Когда студенты чувствуют себя в безопасности и поддерживаются в своих начинаниях, они более склонны к экспериментированию, проявлению инициативы и развитию своих способностей. Успешный опыт, полученный в безопасной и поддерживающей среде, укрепляет веру в себя и повышает самооценку.

В рамках гуманистической психологии К. Роджерса, образование рассматривается как процесс личностного роста и самоактуализации. А, психологическая безопасность создает условия для развития аутентичности, то есть соответствия между реальным и идеальным «Я». Отсутствие страха и критики позволяет студентам более полно осознавать свои потребности, ценности и стремления, а также принимать себя такими, какие они есть. Эмпатическое и поддерживающее отношение педагогов способствует формированию позитивного самопринятия и уверенности в себе.

Дж. Боулби подчеркивает важность стабильных и надежных отношений для формирования чувства безопасности и доверия. В контексте колледжа отношения между студентами и преподавателями играют роль своеобразной «привязанности» [16, с. 349]. Если преподаватели проявляют заботу, понимание и поддержку, студенты формируют чувство доверия к окружающему миру и к себе. Это способствует развитию позитивного самовосприятия и уверенности в своих силах.

Таким образом, в старшем подростковом возрасте, в котором находятся студенты колледжа, самоотношение выступает регулятором поведения и деятельности. Позитивное самоотношение зависит от межличностных отношений и, непременно, обратной связи от окружающих студента людей. Обеспечение психологической безопасности помогает добиться позитивного отношения к окружающему миру и психического здоровья студентов.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа

Период обучения в колледже совпадает с важным этапом личностного становления, когда происходит активное формирование Я-концепции и самооценки. Позитивное самоотношение способствует успешной профессиональной и социальной адаптации, снижает риски девиантного поведения, тревожности и эмоционального выгорания. Устойчивое позитивное самоотношение является основой для развития мотивации к обучению и дальнейшему саморазвитию.

Вместе с тем, современные исследования по мнению С.Р. Пантеева, С.В. Молчанова фиксируют рост числа студентов с негативным самоотношением, что проявляется в заниженной самооценке, самокритичности и трудностях в межличностных отношениях [52, с. 119].

В современных условиях трансформации системы образования особую значимость приобретает психологическое благополучие студентов, которое во многом определяется их самоотношением. Позитивное самоотношение способствует успешной адаптации к учебному процессу, повышает мотивацию к обучению и снижает уровень тревожности. Однако в условиях колледжа, где учащиеся сталкиваются с повышенными академическими нагрузками, профессиональной ориентацией и

социальной интеграцией, формирование здорового самоотношения становится сложной задачей.

Ключевую роль в этом процессе играет психологически безопасная образовательная среда, которая обеспечивает защиту в условиях повышенных стрессовых нагрузках, рисках психологического неблагополучия.

Организация работы по формированию позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа начинается с построения дерева цели предстоящей деятельности с помощью метода целеполагания, автором которого по праву можно считать доктора психологических наук, профессора В.И. Долгову.

«Дерево целей» – вид структуры целей. Термин был введен У. Черчменом, который предложил метод дерева целей в связи с проблемами принятия решений в промышленности [22, с. 178]. Термин «дерево» подразумевает формирование иерархической структуры, получаемой путем расчленения общей цели на подцели, а их – на более детальные составляющие, для наименования которых в конкретных приложениях используют разные названия: направления, проблемы, программы, задачи, а начиная с некоторого уровня – функции. Такая процедура получила в последующем название структуризации цели.

Данный исследовательский метод предполагает разработку «дерева целей», которое отражает генеральную цель и частные цели (задачи), решаемые педагогом и позволяющие решать главную цель, основные направления его деятельности по их достижению.

Представим далее «дерево целей» психолого-педагогического сопровождения по формированию устойчивого позитивного самоотношения студентов колледжа в условиях психологически безопасной образовательной среды на рисунке 1.

В соответствии с «деревом целей» мы определили генеральную цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-

педагогическую программу формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследование формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа

Для достижения данной цели были определены промежуточные цели, которые позволяют достичь результата.

1. Теоретически изучить аспекты формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

1.1. Изучить понятие самооценки личности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «самооценка».

1.1.2. Определить функции самоотношения.

1.1.3. Определить структуру самоотношения.

1.2. Определить особенности самоотношения студентов и его взаимосвязь с психологической безопасностью образовательной среды колледжа.

1.2.1. Обозначить возрастные границы и особенности студентов колледжа.

1.2.2. Выявить особенности развития самоотношения студентов.

1.2.3. Определить взаимосвязь самоотношения с психологической безопасностью образовательной среды колледжа.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения формирования.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

2. Организовать исследования формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборки и анализ результатов констатирующего исследования.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

2.2.4. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

3. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по формированию позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

3.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

3.1.1. Составить психолого-педагогическую программу формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

3.1.2. Реализовать психолого-педагогическую программу по формированию позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы формирования.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по формированию позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

После того, как определены цели, приступим к описанию модели психолого-педагогического сопровождения по формированию позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа. Перед этим следует уделить внимание характеристике понятий «модель» и «моделирование».

Понятие «модель» характеризуется как представление какого-либо объекта или предмета в общем виде с учетом всех его существенных свойств. Получаемый результат становится своего рода образцом, к которому следует стремиться. В ином подходе модель является схематическим изображением определенного объекта, включающим в себя ключевые свойства и значимые, отличающие его от другого предмета признаки. В то же время, процесс разработки и описания каждой модели в отдельности, способствующий более глубокому исследованию объекта научного труда, конкретизации его основных отличительных характеристик в психолого-педагогической литературе моделированием.

Модель по формированию позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа была разработана с помощью метода моделирования – построения, наглядного отображения и представления основных свойств исследуемого объекта. Проведенное целеполагание помогло сконструировать модель, которая представлена на рисунке 2.

Теоретический блок. Блок представлен анализом и изучением психолого-педагогической литературы по проблеме формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа, а также выявлением оптимального количества этапов, определение методов и методик необходимых для решения задач исследования формирования позитивного самоотношения студентов.

Диагностический блок. Данный блок раскрывает специфику проведения диагностического исследования по трем отобранным методикам: методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности; методика «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева.

Формирующий блок. Представлен психолого-педагогической программой формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа. Коррекция самоотношения построена на применении комплекса лекций, игр, бесед, упражнений.

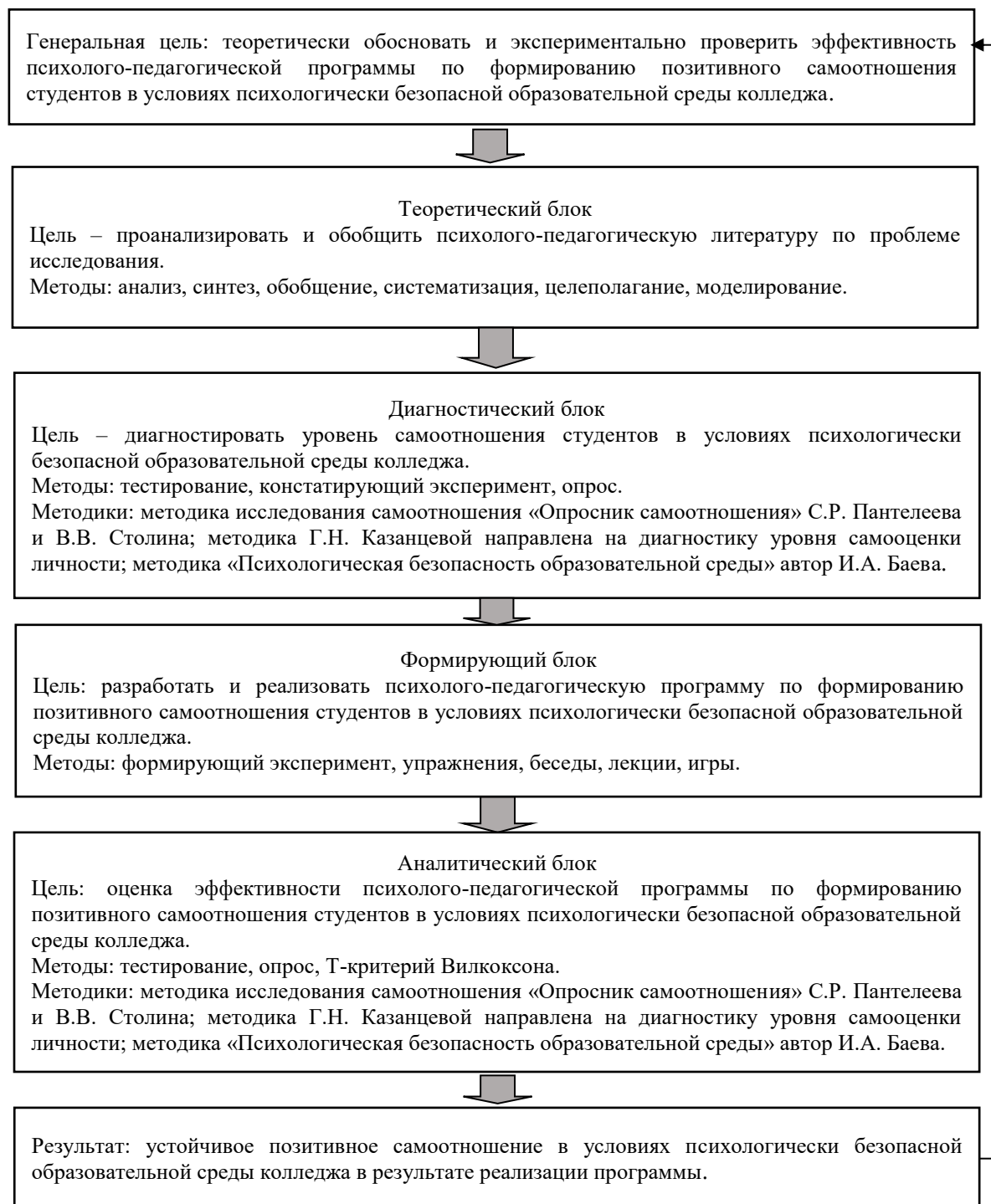


Рисунок 2 – Модель исследования формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа

Аналитический блок. Рассматриваемый блок отражает оценку эффективности разработанной модели и психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа. Эффективность разработок осуществляется с помощью сравнения результатов на начало и конец эксперимента, выявление динамики в количественном и качественном отношении при помощи тех же самых методик.

Таким образом, опираясь на результаты теоретического исследования, и с учетом разработанного «дерева целей» нами была сконструирована модель психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа. Модель представляет собой четыре взаимосвязанных блока, которые помогут достичь генеральную цель, а это: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блок.

Выводы по первой главе

Самоотношение – это целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или непринятия индивидом самого себя. Структура самоотношения личности включает: самооценку, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самоуважение, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т.д.

Формирование самоотношения у студентов – сложный и многогранный процесс, детерминированный как внутренними, так и внешними факторами. В период студенчества, совпадающий с юностью и началом взрослости, индивид активно переосмысливает свои ценности,

убеждения и идентичность, что оказывает непосредственное влияние на восприятие себя и оценку своих качеств.

В последние годы все больше внимания уделяется понятию психологически безопасной образовательной среды. Такая среда способствует повышению уровня самооценки учащихся, обеспечивает наиболее полное раскрытие личностного потенциала, развитию его социальных потребностей, улучшает его психологическое здоровье и гарантирует его психологическую безопасность.

В безопасной среде студенты чувствуют себя более уверенно, проявляют инициативу в обучении, не боятся высказывать свое мнение и задавать вопросы, даже если они кажутся им глупыми или некомпетентными. Это, в свою очередь, способствует повышению самооценки, осознанию собственной ценности и значимости, формированию позитивного образа себя как компетентного и способного члена учебного сообщества.

Напротив, среда, характеризующаяся высоким уровнем напряжения, конкуренции, критики и отсутствием поддержки, может приводить к формированию негативного самоотношения, чувству неуверенности в себе и своих силах, тревожности и страху перед неудачами.

В работе построено «дерево целей» формирования позитивного самоотношения студентов, детально раскрывающее цели эксперимента. На основе сравнительного анализа психолого-педагогической литературы разработана модель формирования позитивного самоотношения студентов, содержащая четыре структурных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КОЛЛЕДЖА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Проведя всесторонний анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, разработав модель коррекции самооотношения, нами были выявлены три этапа по изучению проблемы формирования позитивного самооотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа. Такими этапами выступают:

1. Поисково-подготовительный этап: включал в себя теоретическое изучение психолого-педагогической литературы исследования. Мы определили то, что проблема формирования позитивного самооотношения студентов, представляет особую значимость, нами были изучены теоретические аспекты понятия «самоотношения», особенности её формирования, не только в общей концепции, а еще и у студентов колледжа. Теоретически обоснована и разработана модель формирования позитивного самооотношения студентов. Модель представлена такими блоками как: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

2. Опытнo-экспериментальный этап: включал проведение констатирующего и формирующего экспериментов. Была определена база исследования, подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования. Проведена диагностика студентов с помощью подобранного диагностического инструментария: методика исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности; методика «Психологическая безопасность

образовательной среды» автор И.А. Баева. Последующим шагом послужило разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения студентов.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы. Полученные результаты были обработаны с помощью метода математической статистики (Т-критерий Вилкоксона). Разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию позитивного самоотношения у студентов колледжа.

Система методов и приемов, использованных в исследовании, определялась исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов.

В исследовании были использованы следующие методы.

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется отдельно в пределах единого целого [60, с. 39].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую степень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [60, с. 40].

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета,

расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое [17, с. 39].

Систематизация – метод изучения объекта или явления как единой системы, путем объединения отдельных его частей в целое по характерным признакам каждого или в общем.

Эксперимент (от лат. *experimentum* – проба, опыт) – научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении объекта [60, с. 41].

Констатирующий эксперимент – предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода. Полученные данные составляют основу формирующего эксперимента [60, с. 42].

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях,

формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [60, с. 47].

Психодиагностический метод – исследовательский метод психологической науки, который имеет определенную специфику по отношению к традиционным исследовательским методам психологии, не экспериментальному (описательному) и экспериментальному. Основной особенностью психодиагностического метода является его измерительно-испытательная направленность, за счет которой достигается количественная (и качественная) оценка изучаемого явления. Это становится возможным в результате выполнения требований стандартизации, валидности и надежности [60, с. 42].

Тестирование – это современный метод психологической диагностики. В рамках данного метода используются стандартизированные вопросы и задачи – тесты, которые имеют стандартную шкалу измерения. Тесты позволяют оценить индивида согласно поставленной цели исследования. Помимо этого, тесты обеспечивают возможность получить актуальную количественную оценку на основании квантификации качественных параметров личности. Тесты очень удобны для использования благодаря тому, что они обрабатываются с помощью математических методов подсчета. Тест является относительно оперативным способом подсчета большого количества результатов, способствует объективности оценок, которые не зависят от субъективных причин и установок лица, которое проводит исследование.

Опрос – это метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) взаимодействии исследователя и опрашиваемого (респондента). Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение индивида. Основные трудности в использовании этого метода – получение искренних ответов и способности исследователя объективно оценить результаты.

Методы статистической обработки – это способы количественных расчётов, математические формулы и приёмы, которые позволяют обобщать эмпирические данные, выявляя скрытые в них закономерности.

В исследовании использовался математический критерий – Т-критерий Вилкоксона, используемый для сопоставления показателей, которые имеют различные условия, но проводятся на одной и той же выборке испытуемых. Сам критерий позволяет определить направленность и выраженность изменений: является ли сдвиг показателей изменений в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Охарактеризуем используемые в исследовании методики.

Методика «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник содержит 57 утверждений. На все утверждения, с которыми согласны необходимо поставить знак «+», если не согласны, то знак «-».

Следующая методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности.

Назначение психодиагностической методики: исследование самооценки студентов.

Структура психодиагностической методики: студентам предлагается ответить на вопросы анкеты с помощью вариантов ответов «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?). Затем обрабатываются бланки, и выявляется уровень самооценки.

Стимульный материал: бланки с опросником и ручки.

Процедура обследования: методика проводится в индивидуальной или групповой форме. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: ответы переводятся в баллы по ключу. Затем подсчитывается общая сумма баллов, на основе которой определяется уровень самооценки: низкий, средний или высокий.

И третья методика – «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева.

Цель методики: данная методика позволяет выявить отношение к образовательной среде, выявить значимые характеристики образовательной среды и индекс удовлетворенности ими, получить индекс психологической безопасности образовательной среды колледжа.

Методика состоит из трёх анкет-опросников, адресованных ученикам, педагогам и родителям.

Нами была использована часть опросника для обучающихся и родителей.

Шкалы опросника:

– отношение к образовательной среде колледжа (референтность образовательной среды). Шкала разбивается на три компонента – Когнитивный, Эмоциональный, Поведенческий. Низкие баллы по данным шкалам свидетельствуют о негативном отношении к образовательной среде колледжа, высокие баллы по данным шкалам свидетельствуют о позитивном отношении к образовательной среде колледжа;

– значимые характеристики образовательной среды колледжа и удовлетворенность ими. Высокий балл по данной шкале свидетельствует об удовлетворенности характеристиками среды колледжа, а низкий балл служит показателем неудовлетворенности значимыми характеристиками образовательной среды колледжа;

– защищенность от психологического насилия во взаимодействии. Высокий балл по данной шкале свидетельствует о чувстве защищенности, а низкий балл свидетельствует о незащищенности от психологического насилия в колледже, высокий балл свидетельствует о защищенности от психологического насилия в колледже.

Подробное описание методик приведено в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Таким образом, исследование состоит из трех этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этап. В работе раскрываются методы и методики организации экспериментального исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.

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

3. Психодиагностические: методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику

уровня самооценки личности; методика «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева.

Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Выбранные методы соответствуют поставленным в исследовании задачам и позволят получить достоверные результаты исследования самоотношения студентов.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой исследования выступил колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». В исследовании принимали участие учащиеся колледжа по направлению 44.02.01 «Дошкольное образование», в количестве 30 человек.

Нами было выявлено, что в группе, в котором проводилось испытание, замечено три явных лидера. Один из них формальный – староста класса, а два – неформальных. Отверженных учащихся нет, но наблюдаются студенты, которые в некоторых ситуациях отстранены и заняты своими делами. Например, во время перемены не присоединяются к общему взаимодействию коллектива, а остаются за партой или выходят из аудитории.

В процессе беседы с педагогами, а также в ходе наблюдения было установлено, что практически все обучающиеся активно работают на занятиях, принимают участие в культурной жизни колледжа. Дисциплина на занятиях соблюдается. В коллективе доброжелательная атмосфера, что способствует большей продуктивности. Отношения внутри группы и с преподавателями строятся на принципе доверия.

В группе наблюдается вполне дружелюбная атмосфера. Конечно, можно видеть и конфликтные ситуации, решение которых сводится к компромиссу. Откровенно открытых конфликтов или проявления агрессии

не наблюдается. Учащиеся ответственные, готовы помочь своему одногруппнику, в целом создается приятное впечатление.

Первая методика – исследование самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

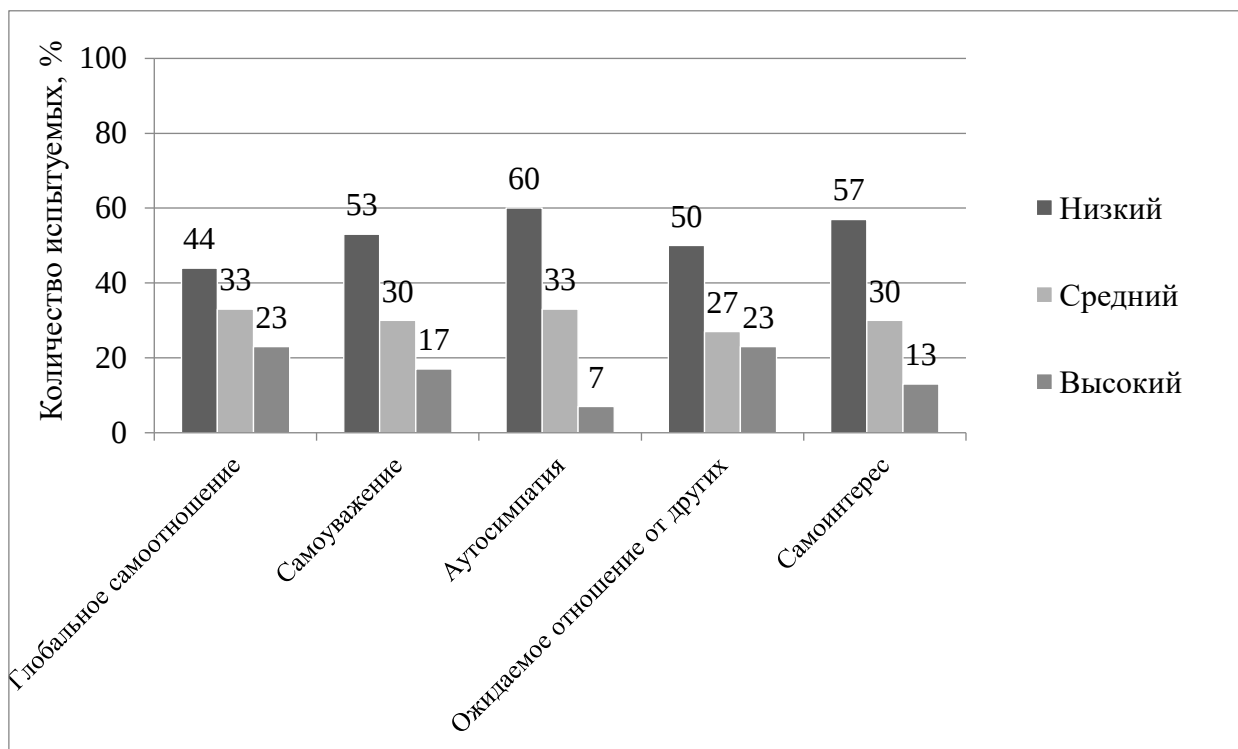


Рисунок 3 – Результаты исследования интегрального показателя уровня самооотношения по методике «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина

Диагностическое исследование показало следующие результаты по различным шкалам:

– «Глобальное самооотношение» – 44 % (13 человек) студентов с невыраженным признаком, 33 % (10 человек) – со средне выраженным и 23 % (7 человек) – с ярко выраженным;

– «Самоуважение» – 53 % (16 человек) студентов с невыраженным признаком, 30 % (9 человек) – со средне выраженным и 17 % (5 человек) – с ярко выраженным;

– «Аутосимпатии» – 60 % (18 человек) студентов с невыраженным признаком, 33 % (10 человек) – со средне выраженным и 7 % (2 человека) – с ярко выраженным;

– «Ожидаемое отношение от других» – 50 % (15 человек) студентов с невыраженным признаком, 27 % (8 человек) – со средне выраженным и 23 % (7 человек) – с ярко выраженным;

– «Самоинтересов» – 57 % (17 человек) студентов с невыраженным признаком, 30 % (9 человек) – со средне выраженным и 13 % (4 человека) – с ярко выраженным.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о преобладании низкого уровня самооотношения у большинства студентов по всем исследуемым шкалам. Это свидетельствует о том, что значительная часть респондентов не демонстрирует явной положительной оценки себя, недостаточно выражает самоуважение, симпатию к себе и интерес к собственной личности.

Далее с испытуемыми была проведена методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева). Результаты исследования отражены на рисунке 4, в ПРИЛОЖЕНИИ 2, и в таблице 2.2.

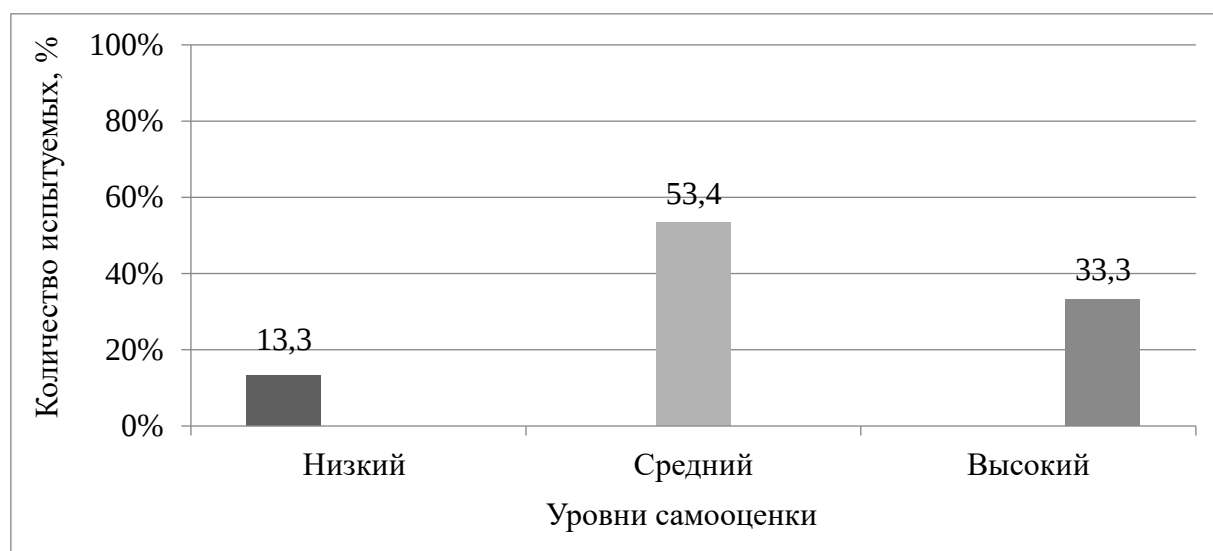


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки студентов по методике Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности

По результатам диагностики низкий уровень самооценки преобладает у 13,3 % (4 человека) испытуемых. Возможно, с студентов могут возникать проблемы с тревожностью, недооценкой своих способностей. Заниженная самооценка (недооценка себя) свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска». Неуверенность в себе, зачастую даже объективно необоснованная, является их основным качеством и приводит к формированию таких черт личности, как смиренность, «комплекс неполноценности», пассивность. Это отражается и во внешнем виде учащихся: голова втянута в плечи, походка нерешительная, улыбается редко и все чаще хмурится.

Средний уровень самооценки преобладает у 53,4 % (16 человек) обследованных учащихся колледжа. Данная категория оценивают себя объективно, удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Высокий уровень самооценки выявлен у 33,3 % (10 человек) испытуемых. Высокая самооценка указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; высокая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Со студентами было проведено исследование уровня психологической безопасности по третьей методике, «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева. Результаты

исследования по данной методике представлены на рисунке 5, в ПРИЛОЖЕНИИ 2, и в таблице 2.3.

На основании вышеприведенных данных по методике, можно увидеть, что у 26,7 % (8 человек) выявлен низкий уровень защищенности в образовательной среде. Эти студенты испытывают довольно сильный психологический дискомфорт, постоянно чувствуют себя уязвимыми и опасаются за свою психологическую безопасность. Социально-психологическая адаптация к вузу у этих студентов протекала неблагоприятно, что привело к психоэмоциональной нестабильности и дистрессу. Такое состояние препятствует полноценной учебно-профессиональной деятельности и взаимодействию с преподавателями и другими студентами.

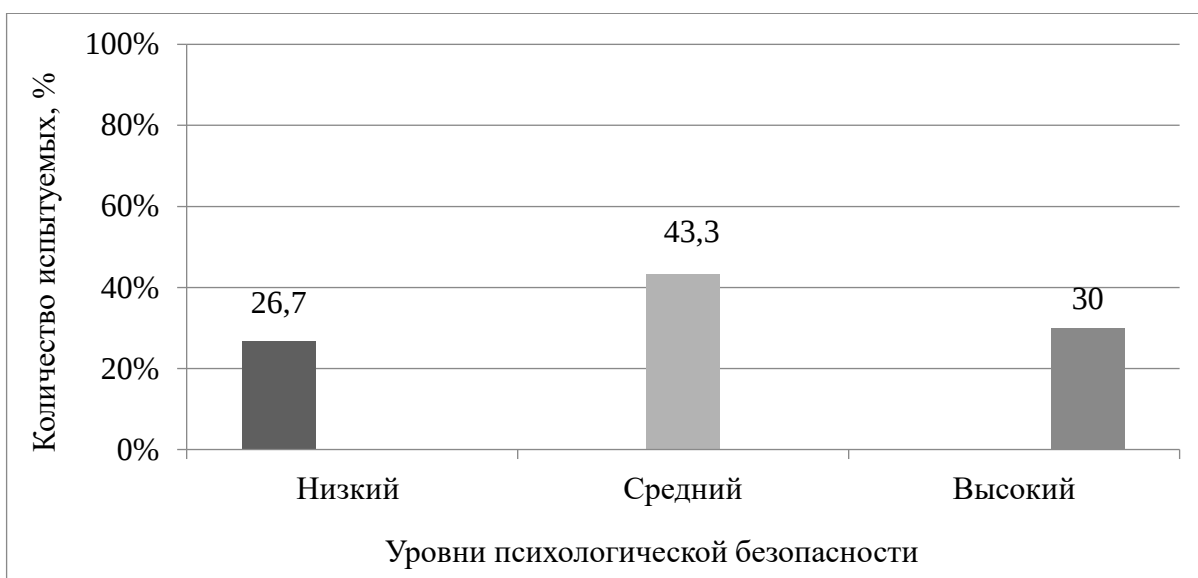


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня психологической безопасности у студентов колледжа по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева

Студенты, имеющие средний уровень защищенности в образовательной среде вуза, составили 43,3 % (13 человек). Они не всегда уверены в своей психологической безопасности в различных образовательных ситуациях.

И высокий уровень защищенности в образовательной среде продемонстрировали 30 % (9 человек). Эти студенты чувствуют себя в

основном защищенными от различного рода недоброжелательного отношения, как со стороны преподавателей, так и со стороны других студентов. В беседе они говорили о том, что, если с ними случается что-то плохое, они часто ищут поддержку и помощь именно на факультете, здесь всегда найдутся педагоги, которые готовы их выслушать, дать дельные практические рекомендации, направить на решение проблемы.

Выводы по второй главе

Наше экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В ходе работы мы использовали следующие методы: теоретические: анализ, синтез, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, опрос. Психодиагностические: методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности; методика «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризовали выборку и проанализировали результаты исследования. Исследование происходило на базе колледжа ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». В исследовании принимали участие учащиеся колледжа по направлению 44.02.01 «Дошкольное образование», в количестве 30 человек.

По первой методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, что низкий уровень выраженности глобального самоотношения представлен у 44 % (13 студентов), средний уровень – у 33 % (10 человек), высокий – у 23 % (7 человек).

По методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), показатели: низкий уровень самооценки преобладает у 13,3% (4 человека), средний уровень самооценки преобладает у 53,4 % (16 человек) обследованных учащихся колледжа и высокий уровень самооценки выявлен у 33,3 % (10 человек) испытуемых.

И, по третьей методике, «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева: у 26,7 % (8 человек) выявлен низкий уровень защищенности в образовательной среде; средний уровень защищенности в образовательной среде вуза, составили 43,3 % (13 человек) и высокий уровень защищенности в образовательной среде продемонстрировали 30 % (9 человек).

На основании полученных нами результатов констатирующего эксперимента, нами было принято решение разработать и апробировать в группе со студентами психолого-педагогическую программу по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КОЛЛЕДЖА

3.1 Психолого-педагогическая программа по формированию позитивного самооотношения студентов колледжа

Формирование позитивного самооотношения у студентов колледжа – важная задача, определяющая их успешную адаптацию, академическую успеваемость и общее благополучие.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что у значительно преобладающей части выборки студентов колледжа ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» низкий уровень позитивного самооотношения и есть высокий риск утраты позитивного самооотношения у тех, кто имеет относительно высокие показатели глобального самооотношения. Это требует, как коррекционных, так и профилактических мер по формированию позитивного самооотношения.

Цель программы: осуществить формирование позитивного самооотношения у студентов колледжа.

Задачи программы:

1. Расширить знания и представления старших подростков о себе, о самооотношении, самооценке, самоуважении и аутосимпатии, так без этого сложно формировать позитивное самооотношение и повышать уровень его компонентов.

2. Развить навыки самопознания, самораскрытия, самовыражения, самопрезентации в общении.

3. Сформировать адекватную самооценку на основании внутренней системы взглядов и ценностей, для чего подросткам необходимо реально оценить себя и развивать навыки, умения и качества,

которые позволят быть оцененным окружающими и востребованным в жизни.

4. Сформировать уверенность в себе, ощущение ценности и значимости собственной личности. Самоценность – это осознание своей ценности вне зависимости от состояния, внешних обстоятельств и оценок окружающих.

5. Повысить уровень психологически безопасной образовательной среды колледжа.

Программа основана на следующих принципах:

1. Системности (предлагаемая программа – методическая разработка, содержащая систематизированный, структурированный материал для групповой работы со старшими подростками).

2. Нормативности развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей обучающихся (при разработке программы учтено требование соответствия психического и личностного развития в том числе несовершеннолетнего параметрам нормы, индивидуальных особенностей каждой личности, признания уникальности пути развития).

3. Личностного подхода (развитие личности рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием обучающегося, что учтено при постановке цели, задач и содержания программы).

4. Комплексности методов психологического воздействия (планирование и проведение занятий строится с опорой на комплекс взаимосвязанных психологических методов и приемов).

5. Идентификации, или персонификации (Программа строится на том, что предполагается устойчивое отождествление каждого участника со значимым другим, его стремление быть похожим на того).

6. Интерактивного обучения (методы, формы и средства создают условия для активной включенности участников в процессе занятий);

7. Последовательности (он отражен в структуре проведения занятий и в логически продуманной последовательности тематики занятий).

8. Единства эмоциональной и интеллектуальной составляющих (чувств и знаний), то есть получаемые участниками знания, умения и навыки прорабатываются как в эмоционально-чувственной сфере, так и в интеллектуальной, закономерно дополняя друг друга.

9. Цикличности. Каждое занятие – определенный цикл действий, приводящий к запланированному результату, схема изменений психологического состояния участника.

Целевая аудитория: студенты колледжа, в количестве 30 человек.

Длительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Методы: лекции, игры, беседа, упражнения.

Далее будет предложено краткое описание занятий, направленных на формирования позитивного самоотношения у студентов колледжа. 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.

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.

Упражнение 2. «Фразы».

Цель упражнения: установить тесный контакт между участниками программы.

Упражнение 3. «Мое имя – мое отражение».

Цель упражнения: развитие позитивного отношения к себе.

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 упражнения: 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 студентами в группе.

Упражнение 1. «Я единственный и неповторимый!».

Цель упражнения: обращение внимания на индивидуальные особенности студентов.

Упражнение 2. «Позитивная не идеальность».

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

Упражнение 3. «Yes, but...».

Цель упражнения: 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 упражнения: развитие представления о многогранности самоотношения.

Упражнение 2. «Закончи предложения».

Цель упражнения: принятие индивидуальных особенностей благодаря необычным ассоциациям.

Упражнение 3. «Три точки зрения».

Цель упражнения: оценка степени влияния окружающих людей на формирование самоотношения.

Завершение.

Цель: обратная связь 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 упражнения: увидеть себя глазами других людей.

Упражнение 2. «Маскарад».

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

Упражнение 3. «Такой, какой я есть».

Цель упражнения: научить участников программы быть откровенными с самими собой.

Завершение.

Цель: обратная связь и 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 упражнения: знакомство с прошлыми целями и определение будущих целей.

Упражнение 2. «Те самые трудности».

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

Упражнение 3. «Ладощка».

Цель упражнения: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Психологическая игра «Коробочка».

Цель игры: осознание поведения в ситуации предложения выполнить запретное действие.

Завершение.

Цель: обратная связь 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 упражнения: развитие навыка структурирования достижения цели.

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

Цель упражнения: развитие уверенности в своих силах.

Упражнение 3. «Символ уверенности».

Цель упражнения: развитие позитивного принятия себя.

Завершение.

Цель: обратная связь 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 «Огонь и лед».

Цель упражнения: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Его проведение позволит взбодрить участников.

Упражнение 2. «Хлам».

Цель упражнения: избавление от раздражителей.

Упражнение 3. «Если бы я был».

Цель упражнения: развитие навыков самопрезентации.

Завершение.

Цель: обратная связь и обсуждение впечатлений.

Занятие 9. «Мои поступки».

Цель: формирование уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

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

Упражнение 1. «Портрет».

Цель упражнения: знакомство с понятием «уверенная личность».

Упражнение 2. «Эмоции в нашей жизни».

Цель упражнения: повышение уровня уверенности в себе.

Упражнение 3. «Выход есть всегда».

Цель упражнения: повышение уровня самооценки.

Завершение.

Цель: обратная связь и обсуждение впечатлений.

Занятие 10. «Психология счастливого человека».

Цель: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Ритуал приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 1. «Манифест свободного человека».

Цель упражнения: формирование представления о возможных путях саморазвития.

Упражнение 2. «Походите так, как...».

Цель упражнения: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 3. «Чемодан».

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

Завершение.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Таким образом, в данном параграфе нами была разработана психолого-педагогическая программа формирования позитивного самоотношения у студентов колледжа, которая отвечает всем требованиям, целям и задачам исследования. Программа включает в себя не просто упражнения игры и беседы, а именно те, которые должны грамотно сформировать позитивное самоотношение, а также развить адекватный уровень самооценки, развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе, как дополнительных задач.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у студентов колледжа была проведена повторная диагностика самоотношения обучающихся колледжа по направлению 44.02.01 «Дошкольное образование» колледжа ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». Диагностика проводилась по тем же самым методикам.

С целью исследования уровня самоотношения у студентов колледжа после реализации программы была проведена методика «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 и таблице 4.1 и на рисунке 6.

Обобщая результаты исследования самоотношения по методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина после апробированной программе, отметим какие изменения произошли.

По шкале «Глобальное самоотношение» – с 44 % (13 человек) студентов с невыраженным признаком сократилось до 37 % (11 человек), с 33 % (10 человек) снизилось количество испытуемых до 26 % (8 человек) со средне выраженным и с 23 % (7 человек) увеличилось количество диагностируемых с ярко выраженным уровнем до 37 % (11 человек).

По шкале «Самоуважение» – с 53 % (16 человек) студентов с невыраженным признаком сократилось до 47 % (14 человек), количество

студентов с 30 % (9 человек) сократилось до 23 % (7 человек) – со средне выраженным уровнем и с 17 % (5 человек) увеличилось число обучающихся до 30 % (9 человек) – с ярко выраженным статусом.

По шкале «Аутосимпатии» – с 60 % (18 человек) сократилось количество студентов с невыраженным признаком до 50 % (15 человек), с 33 % (10 человек) до 27 % (8 человек) сократилось количество испытуемых со средне выраженным статусом и с 7 % (2 человека) увеличилось число до 23 % (7 человек) – с ярко выраженным уровнем.

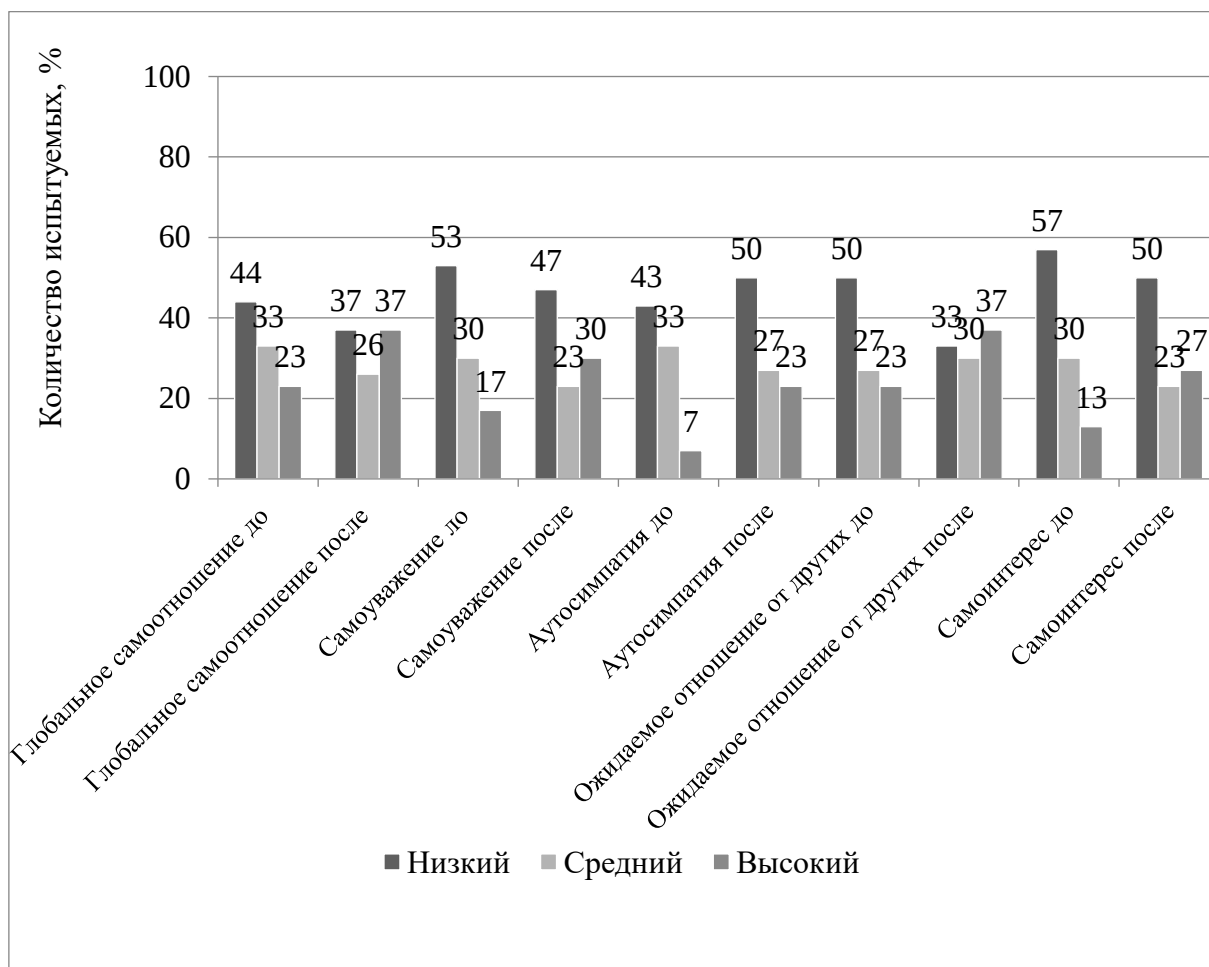


Рисунок 6 – Результаты исследования интегрального показателя уровня самоотношения по методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, до и после реализации программы

По шкале «Ожидаемое отношение от других» – с 50 % (15 человек) сократилось до 33 % (10 человек) студентов с невыраженным признаком, с 27 % (8 человек) сократилось до 30 % (9 человек) – со средне выраженным

и с 23 % (7 человек) увеличилось до 37 % (11 человек) – с ярко выраженным;

По шкале «Самоинтересов» – с 57 % (17 человек) сократилось до 50 % (15 человек) студентов с невыраженным признаком, с 30% (9 человек) снизилось до 23 % (7 человек) – со средне выраженным и с 13% (4 человека) повысилось до 27 % (8 человек) – с ярко выраженным.

По окончании всех занятий программы характерные компоненты самоотношения претерпели положительные изменения в целом у группы студентов.

В целом, у студентов замечен сдвиг в сторону увеличения выраженности глобального самоотношения, самоуважения, аутосимпатии, ожидаемого отношения от других и самоинтереса.

Далее с испытуемыми была проведена методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева). Результаты исследования отражены на рисунке 7 в ПРИЛОЖЕНИИ 4, и в таблице 4.2.

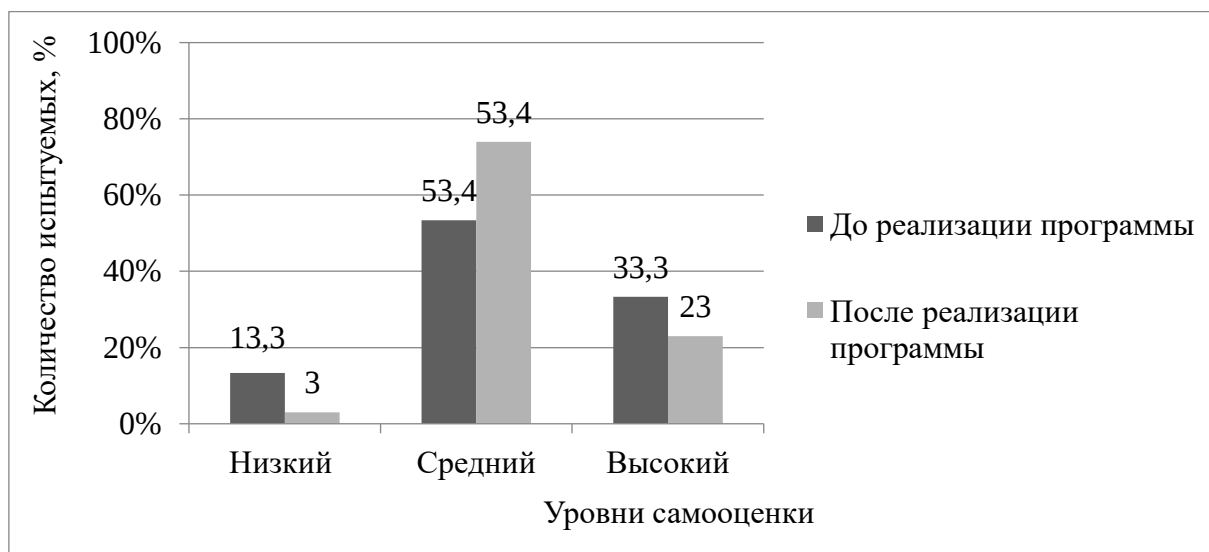


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки студентов по методике Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности, после реализации программы

Обобщая результативность исследования уровня самооценки студентов по методике Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня

самооценки личности, отметим какие тенденции произошли после апробации программы:

- сократилось количество обучающихся с низким уровнем самооценкой с 13,3 % (4 человека) до 3 % (1 человек), а также снизилось число обучающихся с высокой самооценкой с 33,3 % (10 человек) до 23 % (7 человек);
- увеличилась доля обучающихся со средним (адекватной) самооценкой с 53,4 % (16 человек) до 74 % (22 человека).

Полученные результаты позволяют утверждать, что участие студентов в программе формирования позитивного самоотношения положительно казалось на их самооценке.

Со студентами было проведено исследование уровня самооценки по третьей методике, «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8, в ПРИЛОЖЕНИИ 4, и в таблице 4.3.

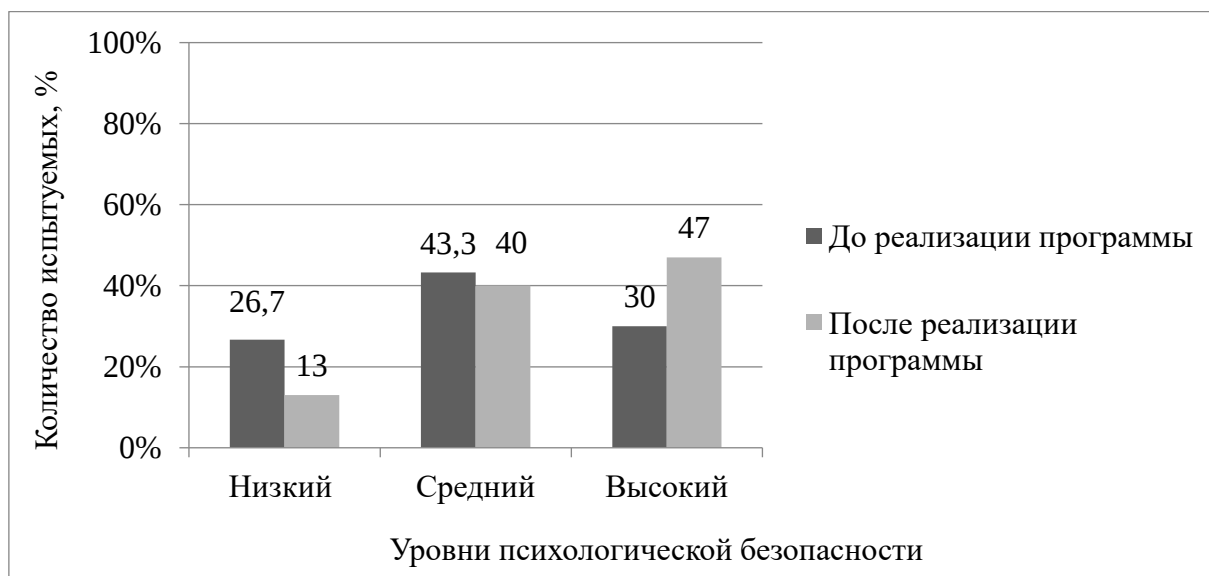


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня психологической безопасности у студентов колледжа по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева

Обобщая результаты исследования уровня психологической безопасности у студентов колледжа по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева, отметим

следующие выводы, что количество студентов колледжа по направлению «Дошкольное образование» с низким уровнем сократилось с 26,7 % (8 человек) до 13 % (4 человека), студентов со средним уровнем также сократилось с 43,3 % (13 человек) до 40 % (12 человек), зато отметим положительную динамику студентов с высоким уровнем психологической безопасности с 30 % (9 человек) до 47 % (14 человек).

Наблюдаемая положительная динамика свидетельствует о благоприятном воздействии предпринятых мер по созданию более комфортной и поддерживающей образовательной среды в колледже.

Для проверки гипотезы о том, что уровень позитивности самоотношения может измениться в результате реализации психолого-педагогической программы был использован метод статической обработки данных с применением Т-критерия Вилкоксона, для чего сопоставлены показатели по шкале «глобального самоотношения» методики «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, после реализации программы до и после реализации программы (таблица 4.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

Определим гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности позитивного самоотношения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности позитивного самоотношения превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона: для $n=30$.

$$T_{кр}=120 (p\leq 0,01),$$

$$T_{кр}=151 (p\leq 0,05),$$

$$T_{эмп}=\Sigma R=72.5,$$

где R – сумма ранговых сдвигов с более редким значением.

В данном случае $T_{\text{эмп}}$ попадает в зону значимости (рисунок 9).

У всех участников программы уровень глобального самоотношения повысился на величину от 2-х до 6-ти сырых баллов. В связи с результатами представленных на рисунках, графиках, и в таблицах, можем заключить принимается гипотеза H_1 , при которой интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности позитивного самоотношения превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.



Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по шкале «глобального самоотношения» методики «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина

Далее представлена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных методики Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки (таблица 4.6 ПРИЛОЖЕНИЯ 4).

Определим гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности самооценки не превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона: для $n=30$.

$$T_{\text{кр}}=120 (p\leq 0,01),$$

$$T_{\text{кр}}=151 (p\leq 0,05),$$

$$T_{\text{эмп}} = \Sigma R = 51,$$

где R – сумма ранговых сдвигов с более редким значением.

В данном случае $T_{\text{эмп}}$ попадает в зону значимости (рисунок 10).

Следующей методикой исследования уровня психологической безопасности у студентов колледжа применяемой для математической обработки подтверждения гипотезы выступила – методика «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева самооценки (таблица 4.7 ПРИЛОЖЕНИЯ 4).



Рисунок 10 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки

Определим гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности психологической безопасности у студентов колледжа не превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности психологической безопасности у студентов колледжа превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона: для $n=30$.

$$T_{\text{кр}} = 120 \quad (p \leq 0,01),$$

$$T_{\text{кр}} = 151 \quad (p \leq 0,05),$$

$$T_{\text{эмп}} = \Sigma R = 119,5,$$

где R – сумма ранговых сдвигов с более редким значением.

В данном случае $T_{\text{эмп}}$ попадает в зону значимости (рисунок 11).



Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева

Исходя из рисунка 11, мы видим, что эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}}=119,5$ находится в зоне значимости (при $p \leq 0,01$). В связи с этим принимается альтернативная гипотеза, в соответствии с которой после внедрения программы в группе показатели психологической безопасности у студентов колледжа стали значительно выше в сравнении с результатами констатирующего этапа.

Итак, гипотеза нашего исследования подтверждена. Программа формирования позитивного самоотношения, эффективна, что подтверждено не только рисунками, таблицами, но и результатами математической обработки Т-критерия Вилкоксона.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа

Формирование позитивного самоотношения у студентов колледжа – ключевой фактор их успешной адаптации, обучения и дальнейшей профессиональной реализации. Негативное самовосприятие может приводить к снижению мотивации, тревожности и проблемам в межличностных отношениях.

Ряд практических рекомендаций для педагогов, родителей и самих обучающихся по развитию самоотношения у студентов разработан по итогам анализа психолого-педагогической литературы и систематизации некоторых рекомендаций практикующих психологов, а также с учетом

диагностических данных, отражающих эффективность программы, характеристик целевой аудитории.

Рекомендации для педагогов по взаимодействию с обучающимися:

1. Обучающегося следует принимать таким, каков он есть, без осуждения и агрессии в его адрес.
2. Важно, чтобы преподаватель помогал обучающему преодолеть страх перед неудачей в его деятельности, умел подбодрить его, а в случае успеха давал ему возможность ощутить себя победителем.
3. Важно, чтобы преподаватель создавал у студентов мотивацию к учебной деятельности, что, в свою очередь, даст обучающемуся дополнительную возможность положительно себя оценивать.
4. Каждому преподавателю необходимо знать о зоне ближайшего развития.
5. Важной частью успеха обучающегося является здоровая самокритика, чувство ответственности за свои поступки. Поэтому преподавателю следует помочь обучающему отличать самокритику от самообвинения, самопрезрения.
6. Даже небольшой успех заслуживает похвалы.
7. Важно, чтобы преподаватель допускал для обучающихся возможность выражать свои мысли. Это благоприятно влияет на развитие личности.
8. Необходимо «заточить» процесс образования на развитие творческих способностей.
9. Недопустимы негативные отзывы в адрес обучающего, «навешивание ярлыков» на него.
10. Важно, чтобы преподаватель обращал внимание на прогресс в развитии личности, так как это фундамент для личностного роста.
11. Важно помогать обучающимся испытывать чувство собственной значимости, видеть себя в положительном ключе.

12. Учителю следует оценивать обучающегося по его личностному и интеллектуальному развитию, а не по какому-то идеальному лекалу.

Рекомендации по развитию позитивного самоотношения студентов колледжа для родителей:

1. Установите позитивную атмосферу. Поддерживайте своего ребенка, выражайте свою гордость и уважение к его достижениям. Повышение самооценки начинается с осознания своей ценности и важности.

2. Ограничения в новых интересах и психологическое давление на подростка не приведут ни к чему хорошему в отношениях с ним.

3. Осуществляйте эффективную коммуникацию. Интересуйтесь успехами и проблемами своего ребенка, обсуждайте их в открытой и доверительной обстановке. Покажите ему, что вы всегда готовы поддержать и помочь.

4. Позволяйте ребенку принимать решения и развивать свою самостоятельность. Дайте ему возможность осознавать свои силы и умения, а также определять свои цели и пути достижения. Такой опыт поможет укрепить его уверенность в себе и своих возможностях.

5. Учите ребенка управлять своим временем и приоритетами. Объясняйте ему значимость учебы и развития, а также помогайте составлять планы и расписание на день, неделю или месяц. Регулярные достижения и успехи помогут укрепить самооценку.

6. Поддерживайте активность и участие ребенка в различных социальных и культурных мероприятиях. Знакомство с разными людьми и средами способствует развитию уверенности и расширению кругозора.

7. Объясните ребенку, что ошибки и неудачи – не конец света, а возможность для обучения и роста. Помогите ему осознать, что каждая неудача – это шаг к успеху, и научитесь решать проблемы вместе.

8. Оказывайте поддержку и помощь при столкновении с трудностями и проблемами. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что он может обратиться к вам за советом и поддержкой.

9. Развивайте у ребенка креативность и самовыражение. Помогайте ему находить интересы и хобби, которые способствуют раскрытию его потенциала и улучшению самооценки.

10. Уделяйте внимание физическому развитию и здоровью ребенка. Физическая активность и здоровый образ жизни положительно сказываются на самооценке и общем состоянии организма.

11. Проявляйте непрерывную поддержку и любовь к своему ребенку. Покажите ему, что он важен и ценен для вас, и что вы всегда будете его поддерживать во всех его усилиях и стремлениях.

Б.С. Волков, акцентируя внимание на необходимости адекватного уровня самооценки и позитивного самоотношения личности, также дает родителям ряд советов [12, с. 56]:

1. Проявляйте уважение к личности.
2. Принимайте все индивидуальные особенности данного возраста.
3. Личностные черты, среди которых дружелюбие, эмпатия, вежливость, должны получать в семье поощрительный отклик.
4. Исключайте какие-либо намеренно созданные бестактные вопросы или неудобные ситуации, чтобы личность не потерял в себе уверенность.
5. Необходимо принимать мнение, как равноправного члена семьи.
6. Что-либо сказанное или сделанное на эмоциях не должно быть главной темой для обсуждения.
7. Советы старших в семье должны иметь свободный характер, не восприниматься как приказ или требование, чтобы ребенок не чувствовал оказание давления на себя.

Рекомендации студентам колледжа по развитию позитивного самоотношения:

1. Не сравнивай себя с другими. Каждый человек в чем-то успешнее, лучше найди то, в чем ты силен и добивайся в этом мастерства. Так же, относись к неудачам других людей с пониманием. Успеха достигают постепенно.

2. Поставь себе цель и добивайся ее! Верь в свои силы, ведь все зависит от тебя и твоя собственная судьба в твоих руках.

3. Не расстраивайся, если что-то не получается, лучше проанализируй из-за чего случился промах и сделай выводы.

4. Постарайся спокойно воспринимать критику в свой адрес, наоборот, прислушайся к тому, что говорят люди. Возможно, их мнение окажется в чем-то правильным и полезным.

5. Если тебя не устраивает твоя внешность, полюби себя. Найди в себе то, что ты считаешь самым красивым, либо поработай над недостатками. А вообще пойми главную вещь: «Красота внутри, и каждый человек красив по-своему».

6. Старайся быть таким, какой ты есть. Не будь как все и не прячь свою индивидуальность.

7. Если ты находишься в грустном настроении, нет сил и желания что-либо делать, чувствуешь себя неудачливым человеком, пользуйся следующими фразами самоубеждения: «Я добьюсь своей цели, так как у меня есть необходимые предпосылки для её достижения (знания, опыт и т.д.)»; «У меня много хороших качеств»; «Я уверен в себе, в своих силах».

8. Если ты боишься, неудачи или тревожно ожидаешь неприятностей и проблем, например, перед выступлением, участием в соревнованиях и т.д., воспользуйся следующими фразами: «Я верю, что у меня все получится, так как хорошо подготовился», «Мои волнения необоснованны – у страха глаза велики».

Итак, выше были подобраны рекомендации по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа для педагогов, родителей и студентов. Следование данным рекомендациям поможет нормализовать семейные взаимоотношения, поведение подростка, его самоотношение.

Выводы по третьей главе

В третьей главе мы разработали и апробировали Психолого-педагогическая программа по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа. Цель программы: осуществить формирование позитивного самоотношения у студентов колледжа. Целевая аудитория: студенты колледжа, в количестве 30 человек. Длительность программы: 10 занятий по 45 минут. Методы: лекции, игры, беседа, упражнения.

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации психолого-педагогической программы и подтверждения гипотезы в группе испытуемых студентов колледжа была осуществлена повторная диагностика по ранее отобраным и применяемым методикам.

По методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, а конкретно по шкале «Глобальное самоотношение» – студентов с невыраженным признаком сократилось 37 % (11 человек), 26 % (8 человек) со средне выраженным и с ярко выраженным уровнем 37 % (11 человек).

Обобщая результаты исследования уровня самооценки студентов по методике Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности, отметим какие тенденции произошли после апробации программы:

– сократилось количество обучающихся с низким уровнем самооценкой с 13,3 % (4 человека) до 3 % (1 человек), а также снизилось число обучающихся с высокой самооценкой с 33,3 % (10 человек) до 23 % (7 человек);

– увеличилась доля обучающихся со средним (адекватной) самооценкой с 53,4 % (16 человек) до 74 % (22 человека).

Обобщая результаты исследования уровня психологической безопасности у студентов колледжа по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева, отметим следующие выводы, что количество студентов колледжа по направлению «Дошкольное образование» с низким уровнем сократилось с 26,7 % (8 человек) до 13 % (4 человека), студентов со средним уровнем также сократилось с 43,3 % (13 человек) до 40 % (12 человек), зато отметим положительную динамику студентов с высоким уровнем психологической безопасности с 30 % (9 человек) до 47 % (14 человек).

Полученные данные прошли математическую обработку Т-критерием Вилкоксона. По итогам математической обработкой, наша гипотеза подтвердилась, после программы формирования позитивного самоотношения у студентов принесло положительные результаты.

Нами были предложены рекомендации по формированию позитивного самоотношения у студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Системный анализ работ отечественных и зарубежных ученых дал нам установки на понимание феномена «самоотношение».

Самоотношение – это целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или непринятия индивидом самого себя. Структура самоотношения личности включает: самооценку, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самоуважение, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т.д.

Формирование самоотношения у студентов – сложный и многогранный процесс, детерминированный как внутренними, так и внешними факторами. В период студенчества, совпадающий с юностью и началом взрослости, индивид активно переосмысливает свои ценности, убеждения и идентичность, что оказывает непосредственное влияние на восприятие себя и оценку своих качеств.

В последние годы все больше внимания уделяется понятию психологически безопасной образовательной среды. Такая среда способствует повышению уровня самооценки учащихся, обеспечивает наиболее полное раскрытие личностного потенциала, развитию его социальных потребностей, улучшает его психологическое здоровье и гарантирует его психологическую безопасность.

В безопасной среде студенты чувствуют себя более уверенно, проявляют инициативу в обучении, не боятся высказывать свое мнение и задавать вопросы, даже если они кажутся им глупыми или некомпетентными. Это, в свою очередь, способствует повышению самооценки, осознанию собственной ценности и значимости, формированию позитивного образа себя как компетентного и способного члена учебного сообщества.

Напротив, среда, характеризующаяся высоким уровнем напряжения, конкуренции, критики и отсутствием поддержки, может приводить к формированию негативного самоотношения, чувству неуверенности в себе и своих силах, тревожности и страху перед неудачами.

В работе построено «дерево целей» формирования позитивного самоотношения студентов, детально раскрывающее цели эксперимента. На педагогической основе литературы сравнительного разработана анализа модель психолого формирования позитивного самоотношения студентов, содержащая четыре структурных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Наше экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В ходе работы мы использовали следующие методы: теоретические: анализ, синтез, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, опрос. Психодиагностические: методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности; методика «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризовали выборку и проанализировали результаты исследования. Исследование происходило на базе колледжа ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». В исследовании принимали участие учащиеся колледжа по направлению 44.02.01 «Дошкольное образование», в количестве 30 человек.

По первой методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, что низкий уровень выраженности глобального

самоотношения представлен у 44 % (13 студентов), средний уровень – у 33 % (10 человек), высокий – у 23 % (7 человек).

По методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), показатели: низкий уровень самооценки преобладает у 13,3% (4 человека), средний уровень самооценки преобладает у 53,4 % (16 человек) обследованных учащихся колледжа и высокий уровень самооценки выявлен у 33,3 % (10 человек) испытуемых.

И, по третьей методике, «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева: у 26,7 % (8 человек) выявлен низкий уровень защищенности в образовательной среде; средний уровень защищенности в образовательной среде вуза, составили 43,3 % (13 человек) и высокий уровень защищенности в образовательной среде продемонстрировали 30 % (9 человек).

На основании полученных нами результатов констатирующего эксперимента, нами было принято разработать и апробировать в группе со студентами психолого-педагогическая программа по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа.

В третьей главе мы разработали и апробировали психолого-педагогическую программу формирования позитивного самоотношения студентов в условиях психологически безопасной образовательной среды колледжа. Цель программы: осуществить формирование позитивного самоотношения у студентов колледжа. Целевая аудитория: студенты колледжа, в количестве 30 человек. Длительность программы: 10 занятий по 45 минут. Методы: лекции, игры, беседа, упражнения.

После реализации программы с целью проверки эффективности реализации психолого-педагогической программы и подтверждения гипотезы в группе испытуемых студентов колледжа была осуществлена повторная диагностика по ранее отобранным и применяемым методикам.

По методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, а конкретно по шкале «Глобальное самоотношение» –

студентов с невыраженным признаком сократилось 37 % (11 человек), 26 % (8 человек) со средне выраженным и с ярко выраженным уровнем 37 % (11 человек).

Обобщая результаты исследования уровня самооценки студентов по методике Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности, отметим какие тенденции произошли после апробации программы:

- сократилось количество обучающихся с низким уровнем самооценкой с 13,3 % (4 человека) до 3 % (1 человек), а также снизилось число обучающихся с высокой самооценкой с 33,3 % (10 человек) до 23 % (7 человек);

- увеличилась доля обучающихся со средним (адекватной) самооценкой с 53,4 % (16 человек) до 74 % (22 человека).

Обобщая результаты исследования уровня психологической безопасности у студентов колледжа по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева, отметим следующие выводы, что количество студентов колледжа по направлению «Дошкольное образование» с низким уровнем сократилось с 26,7 % (8 человек) до 13 % (4 человека), студентов со средним уровнем также сократилось с 43,3 % (13 человек) до 40 % (12 человек), зато отметим положительную динамику студентов с высоким уровнем психологической безопасности с 30 % (9 человек) до 47 % (14 человек).

Полученные данные прошли математическую обработку Т- критерием Вилкоксона. По итогам математической обработкой, наша гипотеза подтвердилась, после программы формирования позитивного самоотношения у студентов принесло положительные результаты.

Нами были предложены рекомендации по формированию позитивного самоотношения у студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 288 с. – ISBN 5-272-00315-2.
2. Андриевская С. В. Взаимосвязь самоотношения и смысложизненных ориентаций у студентов / С. В. Андриевская // Новая наука : опыт, традиции, инновации. – 2016. – № 10-2. – С. 74–76.
3. Анисимов О. С. Самоотношение и самоопределение в образовательном пространстве / О. С. Анисимов // Известия российской академии образования. – 2022. – № 4. – С. 85–94.
4. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Издательство «СОЮЗ», 2002. – 271 с.
5. Безопасная образовательная академическая среда : моделирование и развитие : учеб. пособие / И. А. Баева, С. В. Тарасова. – Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2017. – 265 с.
6. Бернс Д. Здоровая самооценка : 10 шагов к уверенности в себе / Д. Бернс, О. Улантимова. – Москва : Альпина Паблишер, 2023. – 360 с. – ISBN 978-5-9614-8773-2.
7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2010. – 400 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
8. Бороздина Г. В. Психология и педагогика / Г. В. Бороздина. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 477 с. – ISBN 978-5-9916-2812-9.
9. Братчикова Ю. В. Оптимизация самоотношения подростков в образовательной среде / Ю. В. Братчикова, А. А. Маслова // Актуальные проблемы психологии личности. – Екатеринбург, 2022. – С. 11–22.
10. Ванчинова А. А. Особенности самоотношения в подростковом возрасте / А. А. Ванчинова // Научные высказывания. – 2023. – № 4 (28). – С. 33–36.

11. Величко Е. В. Управление психологической безопасностью образовательной среды колледжа / Е. В. Величко // Психология в России и за рубежом. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 72–75.
12. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-2542-4.
13. Волков Б. С. Психология педагогического общения : учеб. для бакалавров / Б. С. Волков. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 335 с. – ISBN 978-5-9916-3184-6.
14. Галкина Т. В. Самосознание и самооценка человека : теория, диагностика, коррекция : учеб. пособие / Т. В. Галкина. – Москва : Изд-во МГУ, 2011. – 156 с. – ISBN 978-5-98079-680-8.
15. Гаязова Л. А. Психологические основания мониторинга безопасности образовательной среды / Л. А. Гаязова // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 64–71.
16. Герасимова П. Е. Организация досуговой деятельности как фактор формирования позитивного самоотношения подростков / П. Е. Герасимова // Образование. Наука. Инновации : Южнее измерение. – 2015. – № 2(40). – С. 124–129.
17. Глуханюк Н. С. Практикум по психодиагностике : учеб. пособие / Н. С. Глуханюк. – Москва : Академия, 2011. – 240 с. – ISBN 978-5-7695-6552-6.
18. Головей Л. Е. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Л. Головей. – Москва : Юрайт, 2016. – 374 с. – ISBN 978-5-534-07004-0.
19. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2013. – 800 с.
20. Горохова А. А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / А. А. Горохова, Н. Л. Сомова,

Е. С. Киричик // Психология человека в образовании. – 2021. – № 2. – С. 128–139.

21. Граблин А. Г. Анализ понятия «самоотношение» в отечественной и зарубежной психологии / А. Г. Граблин // Современная студенческая наука : актуальные задачи, проблемы и перспективы. – Белгород, 2019. – С. 272–282.

22. Денисова Ю. М. Межличностные отношения студентов и психологическая безопасность образовательной среды колледжа / Ю. М. Денисова, Л. К. Бисеринкина // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества. – Чебоксары, 2017. – С. 137–139.

23. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учеб. пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов, 2018. – 158 с. – ISBN 978-5-4486-0070-8.

24. Джеймс У. Психология / У. Джемс. – Москва : Педагогика, 2021. – 368 с. – ISBN 5-7155-0402-3.

25. Диянова З. В. Самосознание личности : учеб. пособие / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – Иркутск : Изд-во Иркутского ун-та, 1993. – 54 с. – ISBN 5-7430-0446-3.

26. Долгова В. И. Инновационные технологии практического психолога в образовании : учеб. метод. пособие / В. И. Долгова. – Москва : Перо, 2020. – 134 с. – ISBN 978-5-906862-32-7.

27. Долгова В. И. Формирование эмоциональной устойчивости / В. И. Долгова, А. А. Напримеров, Я. В. Латюшин. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с. – ISBN 5-8227-0148-5.

28. Дробышевская Н. Ю. Понятие самоотношения в современной психологии / Н. Ю. Дробышевская // Исследования молодых ученых. – Казань, 2021. – С. 12–16.

29. Елькина М. А. Структура, параметры и функции самоотношения / М. А. Елькина // «CHRONOS» : мультидисциплинарные науки. – 2021. – № 12 (62). – С. 40–42.
30. Ермолова Е. О. Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии : системный анализ / Е. О. Ермолова, Н. В. Тютюникова // СМАЛЬТА. – 2022. – № 4. – С. 22–31.
31. Ефремкина И. Н. Особенности субъективной оценки педагогами психологической безопасности образовательной среды школы, колледжа, вуза / И. Н. Ефремкина, А. А. Королева // Развитие непрерывного образования в техническом вузе как многоуровневом образовательном комплексе. – Пенза, 2017. – С. 79–83.
32. Иванкова Н. В. Структура самоотношения студентов педагогических специальностей / Н. В. Иванкова, А. С. Пашкова // Психология в меняющемся мире : проблемы, гипотезы, исследования. – Челябинск, 2016. – С. 290–294.
33. Игнатьева Р. Р. Особенности самоотношения в юношеском возрасте / Р. Р. Игнатьева, Р. Р. Газизова // Наука, культура, образование в контексте приоритетов современности. – Sterlitaмак, 2023. – С. 186–189.
34. Карасюк Д. В. Социальные факторы риска формирования негативного самоотношения у подростков / Д. В. Карасюк, А. В. Пищёлко // Научно-практический электронный журнал «Оригинальные исследования» (ОРИС). – 2022. – Т. 12. – С. 5–11.
35. Кисляков П. А. Психологическая безопасность : психодиагностика / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева. – Красноярск : ООО «Научно-инновационный центр», 2024. – 270 с.
36. Клепач Ю. В. Особенности самоотношения студентов-психологов на разных этапах обучения в вузе / Ю. В. Клепач, Т. О. Бородовицына // О некоторых вопросах и проблемах психологии и педагогики. – Красноярск, 2017. – С. 91–93.

37. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь : для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Academia, 2005. – 173 с. – ISBN 5-7695-2145-7.
38. Комиссарова Л. Г. Особенности самоотношения и смысложизненных ориентаций у студентов колледжа / Л. Г. Комиссарова // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2013. – № S1(3). – С. 109–112.
39. Кон И. С. В поисках себя : личность и её самосознание / И. С. Кон. – Москва : Прогресс, 2017. – 335 с.
40. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – Москва : Политиздат, 2012. – 217 с.
41. Кочеткова Т. Н. Смысложизненные ориентации лиц с разным самоотношением / Т. Н. Кочеткова // Вестник ТГПУ. – 2010. – № 2 (92). – С. 118–123.
42. Курбанова К. В. Взаимосвязь самоотношения и социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе / К. В. Курбанова // Интернаука. – 2024. – № 40-2(357). – С. 32–34.
43. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Изд-во Литературы, 2011. – 204 с.
44. Липкина А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А. И. Липкина, Ю. Н. Кулюткин. – Москва : Республика, 2010. – 291 с.
45. Липкина А. И. Проблемы формирования личности и индивидуальный подход к учащимся / А. И. Липкина, В. П. Ягункова. – Москва : Просвещение, 1964. – 102 с.
46. Макарова И. В. Общая психология : учеб. пособие для вузов / И. В. Макарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 188 с. – ISBN 978-5-534-01213-2.

47. Маллаев Д. М. Теория и практика психотехнических игр / Д. М. Маллаев, Д. И. Гасанова. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 268 с. – ISBN 978-5-691-1929-6.
48. Мантикова А. В. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом возрасте / А. В. Мантикова, Е. С. Шишкина // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – № 4. – С. 81–91.
49. Махинова О. В. Психологические особенности студенческого возраста. Педагогический процесс и работа психолога / О. В. Махинова, В.С. Чиркова // Вопросы педагогики. – 2017. – № 7. – С. 54–57.
50. Мясищев В. Н. Психология отношений : избр. психол. тр. / В. Н. Мясищев. – Москва : Ин-т практ. психологии, 1995. – 356 с.
51. Пантелеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантелеев. – Москва : Смысл, 1993. – 32 с.
52. Пантелеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – Москва : МГУ, 1991. – 110 с. – ISBN 5-211-02447-8.
53. Психологическая безопасность образовательной среды / Е. Е. Рябина, Е. Т. Конюхова // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – № 3. – С. 5–19.
54. Реан А. А. Психология и психодиагностика личности / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2012. – 255 с.
55. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. Москва : АСТ, 2010. – 566 с.
56. Рокицкая Ю. А. Психодиагностика : учеб. для вузов / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Изд-во «Библиотека А. Миллера», 2021. – 140 с. – ISBN 978-5-93162-550-8.
57. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 512 с.
58. Рябина Е. Е. Психология самоотношения личности студента / Е. Е. Рябина, Е. Т. Конюхова // Информационно-

коммуникационные технологии в педагогическом образовании. – 2017. – № 3(50). – С. 55–58.

59. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 204 с.

60. Солобутина М. М. Методы исследования в психологии : учеб. пособие / М. М. Солобутина. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 2015. – 99 с. – ISBN 978-5-00019-395-0.

61. Соломин В. П. Психологическая безопасность : учеб. пособие / В. П. Соломин, О. В. Шатрова, Л. А. Михайлов, Т. В. Маликова. – Москва : Дрофа, 2008. – 121 с.

62. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Эксмо, 1983. – 284 с. – ISBN 5-520-00224-X.

63. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Москва : Проспект, 2014. – 462 с. – ISBN 978-5-392-03042-2.

64. Трофимова Н. Б. Теоретический анализ психологической безопасности образовательной среды педагогического вуза / Н. Б. Трофимова // Вестник Воронежского института экономики и социального управления. – 2022. – № 2. – С. 42–47.

65. Трубникова Н. И. Психологическая безопасность образовательной среды как условие эффективности образовательного процесса / Н. И. Трубникова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. – Горно-Алтайск, 2023. – С. 247–252.

66. Ульянина О. А. Психологическая безопасность образовательной среды : особенности, показатели и условия формирования / О. А. Ульянина // Социально-психологические проблемы просоциального поведения современного поколения детей и молодежи. – Севастополь, 2022. – С. 187–194.

67. Феннел М. Как повысить самооценку / М. Феннел. – Москва : АСТ, 2005. – 288 с. – ISBN 5-17-023281-0.
68. Цаканян А. Г. Самоотношение студентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью / А. Г. Цаканян. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 234–235.
69. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва : Наука, 2010. – 142 с.
70. Чиркова В. С. Отличительные особенности самоотношения студентов и подростков / В. С. Чиркова, О. В. Махинова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 7-1. – С. 95–97.
71. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / И. В. Шаповаленко. – Люберцы : Юрайт, 2017. – 576 с. – ISBN 978-5-9916-3510-3.
72. Ященко Е. Ф. Агрессивность и самоотношение у студентов университета разных направлений подготовки / Е. Ф. Ященко, Г. Р. Чернова, А. А. Исайко // Вестник психофизиологии. – 2018. – № 1. – С. 45–51.
73. Hernandez M. Elementary students' effortful control and academic achievement : The mediating role of teacher–student relationship quality / M. Hernandez. C. Valiente, N. Eisenberg // Early Childhood Research Quarterly. – 2017. – No. 40. – P. 98–109.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования самооотношения студентов колледжа

1. «Тест-опросник самооотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев).

Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самооотношение;
- 2) самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

В качестве исходного принимается различие содержания "Я-образа" (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения.. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самоотношение – внутренне недифференцированное чувство "за" и "против" самого себя.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся "внутренней последовательности", "самопонимания", "самоуверенности". Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному "Я". В шкалу вошли пункты, касающиеся "самопринятия", "самообвинения". В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров ("и поделом тебе").

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой "на равных", уверенность в своей интересности для других.

Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Инструкция испытуемым.

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак "+", если не согласны, то знак "–".

Текст опросника.

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.

8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать удругих неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Порядок подсчета.

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они

входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный "сырой балл" по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки.

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

"+": 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"-": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

"+": 2, 23, 53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

"+": 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54. "-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III): "+": 1, 5, 10, 15, 42, 55. "-": 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

"+": 7, 17, 20, 33, 34, 52.

"-": 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

"+": 2, 23, 37, 42, 46. "-": 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

"+": 1, 5, 10, 52, 55.

"-": 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

"+": 12, 18, 28, 47, 48, 54. "-": 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

+": 50, 57.

"-": 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

"+": 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. "-":

Шкала самоинтереса (6):

"+": 17, 20, 33. "-": 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

"+": 53.

"-": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Интерпретация результатов:

45-55 баллов – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение.

55-70 баллов – завышенный уровень самооценки.

40-45 баллов – заниженный уровень самооценки.

Более 80 и менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, т.к. такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

Методика 2. «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева).

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника:

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.

19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов.

Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй.

Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

3. Методика «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева.

Цель методики: данная методика позволяет выявить отношение к образовательной среде, выявить значимые характеристики образовательной среды и индекс удовлетворенности ими, получить индекс психологической безопасности образовательной среды колледжа.

Методика состоит из трёх анкет-опросников, адресованных ученикам, педагогам и родителям.

Нами была использована часть опросника для обучающихся и родителей.

Шкалы опросника:

1. Отношение к образовательной среде школы (референтность образовательной среды). Шкала разбивается на три компонента – Когнитивный, Эмоциональный, Поведенческий. Низкие баллы по данным шкалам свидетельствуют о негативном отношении к образовательной среде школы, высокие баллы по данным шкалам свидетельствуют о позитивном отношении к образовательной среде школы.

2. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими. Высокий балл по данной шкале свидетельствует об удовлетворенности характеристиками среды школы, а низкий балл служит показателем неудовлетворенности значимыми характеристиками образовательной среды школы.

3. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии. Высокий балл по данной шкале свидетельствует о чувстве защищенности, а низкий балл свидетельствует о незащищенности от психологического насилия в школе, высокий балл свидетельствует о защищенности от психологического насилия в школе.

Интерпретация результатов по части (удовлетворённость характеристиками образовательной среды):

- низкий уровень: 1–1,7 балла;
- уровень ниже среднего: 1,8–2,5 балла;
- средний уровень: 2,6–3,3 балла;
- высокий уровень: 3,4–4,1 балла;
- очень высокий уровень: 4,2–5 баллов.

Интерпретация результатов по части (защищённость от психологического насилия):

- низкий уровень: 1–1,7 балла;
- ниже среднего уровень: 1,8–2,5 балла;
- средний уровень: 2,6–3,3 балла;
- высокий уровень: 3,4–4,1 балла;
- очень высокий уровень: 4,2–5 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самоотношения студентов колледжа

Таблица 2.1 – Результаты исследования самоотношения студентов колледжа по методике «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантеев)

№ испытуемого	Шкалы									
	S (интегральная) Глобальное самоотношение		I Самоуважения		II Аутосимпатия		III Ожидаемого отношения от других		IV Самоинтересов	
	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты
1	11	38,33	6	34,00	5	28,00	5	6,00	2	5,33
2	17	80,00	9	71,33	7	47,00	11	72,33	7	92,33
3	16	74,33	8	58,67	9	69,67	9	39,67	4	29,00
4	18	85,00	10	80,00	10	77,33	12	91,33	7	92,33
5	14	62,67	8	44,67	8	58,33	9	39,67	5	49,67
6	15	69,33	9	71,33	9	69,67	8	27,33	3	16,00
7	15	69,33	8	58,67	9	69,67	10	53,00	6	71,33
8	16	74,33	8	58,67	10	77,33	11	72,33	5	49,67
9	16	74,33	8	58,67	10	77,33	11	72,33	5	49,67
10	12	49,00	7	44,67	7	47,00	5	6,00	2	5,33
11	18	85,00	10	80,00	10	77,33	12	91,33	7	92,33
12	11	38,33	6	34,00	6	37,33	7	17,67	3	16,00
13	10	32,33	6	34,00	6	37,33	6	9,00	4	29,00
14	15	69,33	8	58,67	9	69,67	10	53,00	6	71,33
15	15	69,33	8	58,67	9	69,67	10	53,00	6	71,33
16	12	49,00	6	34,00	6	37,33	9	39,67	6	71,33
17	11	38,33	7	44,67	7	47,00	7	17,67	5	49,67
18	14	62,67	8	58,67	8	58,33	9	39,67	6	71,33
19	8	21,33	3	9,33	4	21,67	8	27,33	0	0,67
20	11	38,33	4	16,00	5	28,00	8	27,33	6	71,33
21	9	26,67	4	16,00	7	47,00	7	17,67	2	5,33
22	15	69,33	8	58,67	9	69,67	10	53,00	6	71,33
23	12	49,00	6	34,00	6	37,33	9	39,67	6	71,33
24	11	38,33	7	44,67	7	47,00	7	17,67	5	49,67
25	14	62,67	8	58,67	8	58,33	9	39,67	6	71,33
26	8	21,33	3	9,33	4	21,67	8	27,33	0	0,67
27	11	38,33	4	16,00	5	28,00	8	27,33	6	71,33

Продолжение таблицы 2.1

28	13	55,33	7	44,67	6	37,33	7	17,67	3	16,00	
29	10	32,33	6	34,00	5	28,00	7	17,67	2	5,33	
30	9	26,67	5	25,33	4	21,67	4	3,33	3	16,00	
Итого:		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
не выраж.		13	44	16	53	18	60	15	50	17	57
выражено		10	33	9	30	10	33	8	27	9	30
очень выражено		7	23	5	17	2	7	7	23	4	13

Таблица 2.2 – Результаты исследования самоотношения студентов колледжа по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	+1	средний уровень
2.	+7	высокий уровень
3.	-4	низкий уровень
4.	+2	средний уровень
5.	+1	средний уровень
6.	+3	средний уровень
7.	-1	средний уровень
8.	+6	высокий уровень
9.	+7	высокий уровень
10.	+3	средний уровень
11.	-5	низкий уровень
12.	+2	средний уровень
13.	+2	средний уровень
14.	+5	высокий уровень
15.	+1	средний уровень
16.	-7	низкий уровень
17.	-1	средний уровень
18.	+2	средний уровень
19.	+1	средний уровень
20.	+2	высокий уровень
21.	+2	высокий уровень
22.	+3	средний уровень
23.	+5	высокий уровень
24.	+5	высокий уровень
25.	-4	низкий уровень
26.	+7	высокий уровень
27.	+2	средний уровень
28.	-2	средний уровень
29.	+5	высокий уровень
30.	+3	средний уровень
		Высокий уровень – 10 человек – 33,3 %. Средний уровень – 16 человек – 53,4 %. Низкий уровень – 4 человека – 13,3 %.

Таблица 2.3 – Результаты исследования психологической безопасности студентов колледжа по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	6	средний
2.	4	низкий
3.	7	средний
4.	3	низкий
5.	8	высокий
6.	5	средний
7.	6	средний
8.	3	низкий
9.	7	средний
10.	7	средний
11.	4	низкий
12.	7	средний
13.	8	высокий
14.	3	низкий
15.	5	средний
16.	5	средний
17.	4	низкий
18.	7	средний
19.	7	средний
20.	10	высокий
21.	5	средний
22.	10	высокий
23.	8	высокий
24.	4	низкий
25.	8	высокий
26.	7	средний
27.	8	высокий
28.	8	высокий
29.	10	высокий
30.	4	низкий
	Высокий уровень – 9 человек – 30 %. Средний уровень – 13 человек – 43,3 %. Низкий уровень – 8 человек – 26,7 %.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа по формированию позитивного самоотношения студентов колледжа

Цель программы: осуществить формирование позитивного самоотношения у студентов колледжа.

Задачи программы:

1. Расширить знания и представления старших подростков о себе, о самоотношении, самооценке, самоуважении и аутосимпатии, так без этого сложно формировать позитивное самоотношение и повышать уровень его компонентов.
2. Развить навыки самопознания, самораскрытия, самовыражения, самопрезентации в общении.
3. Сформировать адекватную самооценку на основании внутренней системы взглядов и ценностей, для чего подросткам необходимо реально оценить себя и развивать навыки, умения и качества, которые позволят быть оцененным окружающими и востребованным в жизни.
4. Сформировать уверенность в себе, ощущение ценности и значимости собственной личности. Самоценность – это осознание своей ценности вне зависимости от состояния, внешних обстоятельств и оценок окружающих.

Целевая аудитория: студенты колледжа, в количестве 30 человек.

Длительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Методы: лекция, игра, беседа, упражнения.

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?

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 никаких 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 в круг. 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 самооотношения.

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 самооотношение?

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.

Упражнение 2. «Маскарад»

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

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 бросают 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 ладошке 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:

10 человек, с кем я чаще всего общаюсь.

Влияние этих людей на мою самооценку.

Какой я рядом с ними? Какое у меня в этот момент настроение?

Как часто я вижу с людьми, после которых чувствую себя крайне уставшим?

Много ли в моем окружении действительно приятных людей?

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 ним, 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, настроя 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, который 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 исследования самоотношения студентов колледжа после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования самоотношения студентов колледжа по методике исследования самоотношения С.Р. Пантеева, В.В. Столина, после реализации программы

№ испытуемого	Шкалы									
	S (интегральная) Глобальное Самоотношение		I Самоуважения		II Аутосимпатии		III Ожидаемого отношения от других		IV Самоинтересов	
	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты
1	16	74,33	11	86,67	5	28,00	5	6,00	6	71,33
2	25	98,33	13	93,67	10	77,33	12	91,33	7	92,33
3	20	90,67	12	91,33	12	90,67	11	72,33	6	71,33
4	22	96,00	13	93,67	14	98,33	10	53,00	7	92,33
5	17	80,00	8	58,67	10	77,33	10	53,00	7	92,33
6	19	88,00	14	99,67	11	86,00	8	27,33	4	29,00
7	22	96,00	10	80,00	11	86,00	10	53,00	8	100
8	23	96,67	9	71,33	14	98,33	10	53,00	6	71,33
9	22	96,00	9	71,33	12	90,67	12	91,33	7	92,33
10	14	62,67	6	34,00	11	86,00	5	6,00	3	16,00
11	23	96,67	10	80,00	13	96,67	12	91,33	7	92,33
12	14	62,67	8	58,67	8	58,33	7	17,67	4	29,00
13	13	55,33	5	25,33	8	58,33	6	9,00	5	49,67
14	20	90,67	10	80,00	10	77,33	12	91,33	8	100
15	18	85,00	10	80,00	12	90,67	12	91,33	8	100
16	15	74,33	8	58,67	8	58,33	10	53,00	8	100
17	13	55,33	5	25,33	13	96,67	8	27,33	6	71,33
18	17	80,00	4	16,00	7	47,00	8	27,33	7	92,33
19	10	32,33	4	16,00	7	47,00	8	27,33	1	2,00

Продолжение таблицы 4.1

20	14	62,67	5	25,33	6	37,33	8	27,33	7	92,33
21	11	38,33	5	25,33	9	69,67	7	17,67	2	11,33
22	18	85,00	10	80,00	12	90,67	12	91,33	8	100
23	15	74,33	8	58,67	8	58,33	10	53,00	8	100
24	13	55,33	5	25,33	13	96,67	8	27,33	6	71,33
25	17	80,00	4	16,00	7	47,00	8	27,33	7	92,33
26	10	32,33	4	16,00	7	47,00	8	27,33	1	2,00
27	14	62,67	5	25,33	6	37,33	8	27,33	7	92,33
28	16	74,33	6	34,00	8	58,33	10	53,00	5	49,67
29	13	55,33	9	71,33	6	37,33	9	39,67	3	7,33
30	11	38,33	6	34,00	4	21,67	4	3,33	7	92,33
Итого:	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Не выражено	3	12	7	28	6	24	12	48	8	32
Выражено	6	24	9	36	5	30	8	32	4	16
Очень выражено	16	64	9	36	14	52	5	20	13	52

Таблица 4.2 – Результаты исследования самооценки студентов колледжа по методике «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева), после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	+3	средний
2.	+9	высокий
3.	-2	средний
4.	+3	средний
5.	-2	средний
6.	+2	средний
7.	+1	средний
8.	+7	высокий
9.	+10	высокий
10.	+2	средний
11.	-3	средний
12.	+3	средний
13.	-1	средний
14.	+6	высокий
15.	+3	средний
16.	-3	средний
17.	+2	средний
18.	-1	средний
19.	+3	средний
20.	+6	высокий

Продолжение таблицы 4.2

21.	+4	высокий
22.	-1	средний
23.	+7	высокий
24.	+2	средний
25.	-5	низкий
26.	+9	высокий
27.	+3	средний
28.	+1	средний
29.	+6	высокий
30.	-2	средний
Высокий уровень – 7 человек – 23 %. Средний уровень – 22 человека – 74 %. Низкий уровень – 1 человек – 3 %.		

Таблица 4.3 – Результаты исследования самоотношения студентов колледжа по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева, после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	9	высокий
2.	5	средний
3.	9	высокий
4.	2	низкий
5.	9	высокий
6.	8	высокий
7.	8	высокий
8.	5	средний
9.	6	средний
10.	8	высокий
11.	6	средний
12.	8	высокий
13.	9	высокий
14.	4	низкий
15.	8	высокий
16.	7	средний
17.	6	средний
18.	6	средний
19.	6	средний
20.	9	высокий
21.	5	средний
22.	7	средний
23.	10	высокий
24.	2	низкий
25.	7	средний
26.	10	высокий
27.	5	средний
28.	9	высокий
29.	8	высокий
30.	4	низкий

Продолжение таблицы 4.3

	Высокий уровень – 14 человек – 47 %. Средний уровень – 12 человек – 40 %. Низкий уровень – 4 человека – 13 %.
--	---

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики исследования самоотношения С.Р. Пантеева, В.В. Столина для шкалы глобальное самоотношение

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	11	16	5	5	26.5
2	17	20	3	3	14.5
3	16	20	4	4	22.5
4	18	14	-4	4	22.5
5	14	17	3	3	14.5
6	15	19	4	4	22.5
7	15	22	7	7	29.5
8	16	23	7	7	29.5
9	16	12	-4	4	22.5
10	12	14	2	2	5
11	18	23	5	5	26.5
12	11	14	3	3	14.5
13	10	13	3	3	14.5
14	15	20	5	5	26.5
15	15	18	3	3	14.5
16	12	15	3	3	14.5
17	11	13	2	2	5
18	14	9	-5	5	26.5
19	8	10	2	2	5
20	11	14	3	3	14.5
21	9	11	2	2	5
22	15	18	3	3	14.5
23	12	15	3	3	14.5
24	11	13	2	2	5
25	14	13	-1	1	1
26	8	10	2	2	5
27	11	14	3	3	14.5
28	13	16	3	3	14.5
29	10	13	3	3	14.5
30	9	11	2	2	5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					72.5

Таблица 4.5 – Критические значения

N	Т _{кр}	
	0.01	0.05
30	120	151

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Диагностика уровня самооценки личности» (Г.Н. Казанцева)

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	3	-2	2	10
2	7	9	-2	2	10
3	-4	-2	-2	2	10
4	2	3	-1	1	1
5	1	-2	3	3	16
6	3	2	1	1	1
7	-1	1	-2	2	8
8	6	7	-1	1	1
9	7	10	-3	3	13
10	3	2	1	1	1
11	-5	-3	-2	2	6
12	2	3	-1	1	1
13	2	-1	3	3	10
14	5	6	-1	1	1
15	1	3	-2	2	4
16	-7	-3	-4	4	12
17	-1	2	-3	3	8
18	2	-1	3	3	8
19	1	3	-2	2	4
20	2	6	-4	4	9
21	2	4	-2	2	4
22	3	-1	4	4	8
23	5	7	-2	2	4
24	5	2	3	3	5
25	-4	-5	1	1	1
26	7	9	-2	2	3
27	2	3	-1	1	1
28	-2	1	-3	3	2
29	5	6	-1	1	1
30	3	-2	5	5	1
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					51

Таблица 4.7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Психологическая безопасность образовательной среды» автор И.А. Баева

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	6	9	3	3	27.5
2	4	5	1	1	7.5
3	7	9	2	2	19.5
4	3	2	-1	1	7.5
5	8	9	1	1	7.5
6	5	8	3	3	27.5
7	6	8	2	2	19.5
8	3	5	2	2	19.5
9	5	6	1	1	7.5
10	6	8	2	2	19.5
11	4	6	2	2	19.5
12	7	8	1	1	7.5
13	8	9	1	1	7.5
14	3	4	1	1	7.5
15	5	8	3	3	27.5
16	5	7	2	2	19.5
17	4	6	2	2	19.5
18	5	6	1	1	7.5
19	7	6	-1	1	7.5
20	10	9	-1	1	7.5
21	7	5	-2	2	19.5
22	10	7	-3	3	27.5
23	8	10	2	2	19.5
24	3	2	-1	1	7.5
25	8	7	-1	1	7.5
26	7	10	3	3	27.5
27	8	5	-3	3	27.5
28	8	9	1	1	7.5
29	9	8	-1	1	7.5
30	2	4	2	2	19.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					119.5