



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в
условиях психологического центра**

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

Проверка на объем заимствований:

73,82 % авторского текста

Работа реком. к защите
рекомендована/не рекомендована

«16» 01 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-310/270-2-1
Аникина Ксения Ивановна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск

2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН 30-45 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА	9
1.1 Проблема самоотношения личности в психолого-педагогических исследованиях	9
1.2 Проблема формирования самоотношения у женщин в рамках гендерных исследований.....	17
1.3 Модель формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.....	27
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН 30-45 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА	40
2.1 Этапы, методы и методики исследования	40
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования....	46
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН 30-45 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА	54
3.1 Программа формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра	54
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	59
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	77
Приложение 1 – Методики диагностики	83

Приложение 2 – Результаты исследования	88
Приложение 3 – Программа формирования позитивного самоотношения	90
Приложение 4 – Результаты контрольного исследования.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	95

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Спектр взаимодействия людей с социальной средой очень разнообразен. Особенно это касается человеческих отношений. Но в человеческом сознании отражаются и отношения с самим собой. Самоотношение признано одним из наиболее важных факторов саморазвития и самосознания человека.

Самоотношение относится к основным компонентам самознания личности. Самоотношение лежит в основе формирования представления себя как личности. Его можно считать критерием формирования развития и объединяющим стержнем, формирующим личность. В психологии много исследования были посвящены изучению данного феномена, так как исследование самоотношения входит в программу изучения мировоззрения, межличностных отношений и других важнейших направлений. Способность к формированию способности оценивать собственную личность и формировать отношение к ней закладывается уже в детском возрасте.

Самоотношение является одной из предпосылок развития личности человека, которую необходимо адаптировать не только к уровню других, но и к уровню самооценки. Развитие отношения к себе – это не только создание знаний о собственной личности, но и осознание себя стабильным объектом, который может гибко приспосабливаться к внешним условиям, подверженным изменениям. Надо отметить, что в психологических исследованиях как отечественных, так и зарубежных, изучение самоотношения проводится в работах Л. И. Божович, А. М. Кольшко, И. С.Кона, М. И.Лисиной, К. Роджерса, Э. Эриксона, и других психологов. Якобсон изучали взаимодействие самоотношения с другими проявлениями личности. Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Бернс, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Э. Саванко, В. Сатир и Э. Эриксон выявили факторы, влияющие на развитие самоотношения.

В частности, было показано, что высокий уровень самоотношения является условием для проявления активности человека, повышает способность справляться с проблемами и снижает риск психических заболеваний. С другой стороны, низкий уровень самоотношения связан с искаженным поведением и депрессией.

В то же время был написан ряд работ по изучению самоотношения, но ни одна из них не посвящена гендерной природе рассматриваемого явления. В последние несколько десятилетий возникла общая потребность в учете различий между полами по психическим процессам, характеристикам и личностному развитию (И. В. Грошев, И. С. Клецина, О. Г. Лопухова и др.).

В отечественной и зарубежной психологии очень мало работ, изучающих специфику взаимоотношений гендера и самоотношения. Некоторые из них посвящены изучению самооценки девочек и мальчиков (Ю. И. Михайловский, О. М. Мороз, Н. Н. Обозов, И. В. Тельнюк и др.). Другие исследования показывают выраженность некоторых компонентов самоотношения мужчин и женщин (Т. Н. Курбатова, Ю. В. Куус). Однако мало что известно о факторах, определяющих самоотношение женщин. Указания на факторы, развивающие самоотношения, встречаются только в определенных предположениях и гипотезах.

Некоторые авторы больше внимания уделяют телесному началу в женщине, та как «женственность» ближе принципам и стихиям природы, а «мужественность» – обществу (О. Вейнинггер, З. Фрейд). Другие обсуждают влияние социальных факторов на отношение женщин к себе: отношение к женщинам в обществе, гендерные стереотипы и способность женщин идентифицировать себя в социальной и профессиональной деятельности (С. Бём, С. Берн, К. Хорн и другие).

Таким образом, можно сформулировать противоречие между потребностью психологической практики в формировании позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра и

недостаточностью методических наработок и экспериментальных исследований в данном направлении.

Отсюда выявляется актуальность исследования: как можно осуществить формирование позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра?

На основании выделенного противоречия и проблемы исследования актуальной представляется тема «Формирование позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра».

Объект исследования: самоотношение женщин.

Предмет исследования: формирование позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально изучить эффективность формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Гипотеза исследования.

В качестве гипотезы исследования выдвинуто предположение, что

1) имеется корреляционная взаимосвязь между уровнем самоотношения женщины 30-45 лет, обращавшейся в психологический центр, и наличием внутриличностного конфликта: чем более выражен внутриличностный конфликт, тем ниже уровень самоотношения.

2) Формирование самоотношения женщины 30-45 лет, обращавшейся в психологический центр, будет эффективным, если:

– будет разработана модель формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

– средством реализации модели выступит программа формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Задачи исследования.

1. Рассмотреть понятие самоотношения в психологической литературе.
2. Выявить гендерные особенности формирования самоотношения у женщин.
3. Разработать модель формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.
4. Описать этапы, методы и методики исследования самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.
5. Привести характеристику выборки и анализ результатов исследования
6. Предложить программу формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.
7. Проанализировать результаты формирующего опытно-экспериментального исследования.
8. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методы исследования, использованные в работе для решения поставленных задач, были следующими:

- теоретические: анализ зарубежных и российских исследований, обобщение и интерпретация научных данных,
- эмпирические: опрос и тестирование,
- метод математической статистики: метод ранговой корреляции Спирмена, Т критерий Стьюдента.

Псиодиагностический инструментарий, который был использован для проведения исследования, следующий: Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеев (МИС); Методика изучения самооценки Г.Н. Казанцевой, Методика изучения внутриличностного конфликта УСЦД Е.Б. Фанталовой.

База исследования: исследование проводилось в 2020 году на базе психологического центра г. Челябинска. В качестве испытуемых выступали 20 женщин 30-45 лет, обращавшихся в разное время в центр.

Научная и теоретическая новизна исследования: обоснована и разработана модель формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН 30-45 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

1.1 Проблема самооотношения личности в психолого-педагогических исследованиях

В становлении личности одну из ключевых ролей занимает формирование у индивида представлений о самом себе. Самоотношение оказывает влияние на направленность, жизненную позицию, самореализацию, самовыражение и самоактуализацию личности. Согласованность и непротиворечивость отношения к себе являются базовыми условиями успешной социализации личности и ее адаптации к различным жизненным ситуациям. Большой вклад в изучение данной категории внесли как отечественные, так и зарубежные авторы, среди которых стоит выделить работы: Р. Бернса, И.В. Борисова, У. Джеймса, П.В. Качалова, И.С. Кона, М.К. Купера, С.Г. Лафи, Д. Мида, С.Р. Панталеева, К.К. Платонова, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколовой, В.В. Столина, Ц.М. Томаса, С. Хартер, И.И. Чесноковой и др.

Изучение и понимание самооотношения как психологического феномена является необходимой ступенью к пониманию поведения личности. Позитивное самооотношение личности позволяет повышать продуктивность деятельности, а также дает возможность индивиду раскрываться во взаимодействии с окружающими людьми. Это обусловлено верой в свои возможности, высоким уровнем самостоятельности, энергичности, а также рациональной готовностью к риску, благодаря чему появляются положительные ожидания по поводу успешности своей деятельности даже в неопределенных ситуациях. Негативное самооотношение сопровождается обратными тенденциями, связанными с трудностями в общении и взаимодействии с другими

людьми. Индивид с негативным самоотношением испытывает проблемы с осознанием собственной ценности, что затрудняет выбор адекватного способа взаимодействия, в связи с чем поведение начинает характеризоваться ригидностью [11]. Несмотря на большое количество материала, накопленного в литературе по данной проблеме, на данный момент нет единой теории, направленной на всестороннее описание данного феномена.

Неопределенность терминологии – серьезная проблема в подходах к изучению самоотношения. В зависимости от исходной общей теории психологии отечественные ученые по-разному трактуют понятие самоотношения (его можно понимать как отношение, установка, значение личности и т.д.). Различное толкование этой концепции неизбежно приводит к различиям в принципах и инструментах его исследования. Возникает вопрос, какое из понятий, использованных авторами при анализе концепций, лучше всего отражает утвердившееся в российской психологии понятие «самоотношение». Прямой перевод этого понятия на английский – «self-attitude». Однако такой перевод налагает на изучение самоотношения ограничения, т.е. предполагает, что его структура состоит из когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов. Еще один термин, часто используемый в зарубежных исследованиях, – это «self-esteem» («чувство собственного достоинства», «самоуважение»), но содержание меняется в разных работах [6].

Часто разные названия не отражают различия в понимании этого явления. В своей работе мы будем использовать различные термины для описания того, что необходимо для четкого понимания.

Самый популярный психологический термин – «глобальная самооценка». Благодаря опубликованной работе У. Джеймса она стала изучаться повсеместно. Он разработал формулу, в которой самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна утверждению, то есть пропорциональна потенциальному успеху, которого пытается

достичь человек. У. Джеймс подчеркивает, что самоотношение зависит от особенностей связей между человеком и окружающими. Но такой подход можно считать идеальным, так как он не учитывает специфики реализации практической деятельности [48].

В контексте социоструктурно-биографической теории М. Розенберг и С. Куперсмит изучили феномен самоотношения в качестве самостоятельного явления, влияющего сознание и самосознание человека, но обладающую собственными особенностями. Человек может по-разному относиться к себе, в том случае, когда отношение является устоявшимся, его можно считать самоотношением [54].

Установочное образование – так называют самоотношение последователи Д. Н. Узнадзе [63]. Н. И. Саржвеладзе разработал наиболее развернутую модель отношения к себе. Его можно считать впервые введшим понятие «самоотношение» в психологию применительно к изучению социальных установок личности. Он определяет самоотношение как отношение нуждающегося субъекта к ситуации самоудовлетворения. Он полагает, что самоотношение вместе с отношением к миру вокруг себя является ядром системы «индивидуально-социальный мир» лежит в основе формирования человека как личности [53].

Категория «самоотношение», разработанная в контексте теории «отношения» А.Ф. Лазурский, М.Я. Басова В. Н. Мясищев, достаточно близка к самоотношению с точки зрения воспитания установок. Они считали самоотношением сочетание значимых и энергичных аспектов личности, мера сознания, инициатива социальных действий [21].

Исследователи понимают отношение человека к себе как сложную форму когнитивного воздействия. В его систему входят два элемента: положительное отношение к себе как к субъекту социальной деятельности («образ-Я» или категория «Я»), эмоции по отношению к себе и ценностное отношение. Субъект социальной деятельности формирует рефлексивное «Я». Соотношение этих элементов, мотивированное индивидуальными

потребностями, отношением к себе вступает в процесс действия и личностной саморегуляции и стимулируют развитие человеческого познания и личностной субъектности [60].

Основы изучения самоотношения психологического понятия и теоретической категории заложены благодаря трудам И. С. Кона, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, И. И. Чесноковой. По мнению А. В. Захаровой, самоотношение есть «основная стержневая зрелость личности, имеющая целью опосредовать все линии психического развития ребенка, в том числе и формирование личности». Самоотношение понимается с точки зрения систематизации самосознания [30]. С. Л. Рубинштейн рассматривает самоотношение как важное явление, основанное на отношениях между человеком и другими. Отношение к себе считается базового компонента человека. Начало самоотношения выражается имеющимися у личности ценностями и обуславливает механизм саморегуляции поведения. Согласно С. Л. Рубинштейну человеческое самосознание есть следствие постижения, которое вызывает реальное восприятие собственного опыта. Самосознание объединено с отношением к себе, что в первую очередь определяется мировоззрением [52]. А. Н. Леонтьев полагает, что самоотношение одно из необходимых обстоятельств для того, чтобы человек стал личностью. Это создает у индивидов необходимость отвечать ожиданиям со стороны окружающих [60].

И. И. Чеснокова понимала отношение к себе в качестве области личного отношения и самосознания по отношению к эмоциональным ценностям. Самосознание воспроизводит степень самосознания и отношения к себе, что отражено у И. И. Чесноковой, как определение человека и внутреннего психологического состояния, необходимого для его устойчивости [63]. Учитывая научные изыскания отечественных и зарубежных писателей, покажем теорию С. Р. Пантелеева, который описывал подход к себе как к динамичной, организованной иерархической

системе, представляющей собой особую структуру, характеризующуюся по следующим категориям психологии (мотивация, потребность, самооценка, смысл), ценность, и так далее. Эта доктрина заложила основу для дальнейших эмпирических исследований.

Рассмотрим основные функции самоотношения:

1) Функция «зеркала» (отображения себя как во внешнем, так и во внутреннем плане).

2) Функция самовыражения и самореализации. Позволяет поддерживать активность индивида, направленную на реализацию собственного потенциала и самовыражение.

3) Функция сохранения внутренней стабильности «Я» (зависит от уровня согласованности различных элементов самоотношения).

4) Функция интракоммуникации. Индивид в рамках внутренних диалогов проигрывает коммуникационные процессы, отражающие его реальные взаимоотношения, оценивая их и себя через систему компонентов самоотношения.

5) Функция саморегуляции и самоконтроля (сложившиеся представления о себе и отношения к этим представлениям позволяют регулировать и контролировать свою деятельность).

6) Функция психологической защиты. Информация, которая является дискомфортной и угрожающей для имеющейся системы представлений о себе, или же определенные жизненные неудачи активизируют работу защитных механизмов, позволяя индивиду рационализировать, создавать более благоприятный и комфортный образ себя [58].

Выделяют три типа отношения – положительное, неоднозначное, отрицательное, причем количество качественных признаков варьируется, а уровень самоотношения определяется средними и высокими значениями эмоционально-когнитивных элементов отношения к себе [64]. Двойственные установки отличаются конфликтным самосознанием и самооценкой, для которой характерен повышенный уровень

самообвинения. Отрицательное обнаруживается в общей негативной оценке личностных характеристик, обусловленной высоким уровнем самообвинения. Происхождение, содержание и структура самоотношения в целом имеют важнейшее значение в формировании личности человека. Важнейшим требуемым качеством является непротиворечивость оценки собственной личности.

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» [64]. 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 [64].

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 (К. Е. Изард, М. И. Лисина) [20].

Таким образом, 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.

Психологи особое внимание уделяют исследованию процесса развития личности, его инфраструктуры, анализу и раскрытию процессов развития личности, а ключевым связующим звеном между ними становится отношение к себе. Самоотношение изучается с разных точек зрения: проблемы личности и личностных установок, а также проблемы самооценки и общения.

Формирование самоотношения рассматривается многими исследователями через призму формирования личности или уверенности в себе.

Формирование самоотношения происходит следующим образом:

- увеличить количество личных качеств и видов деятельности, которые оценивает человек,
- дифференцирование самоотношения;
- способность к ретроспективному самооцениванию. Она обнаруживается в простом взгляде на прошлое поведение человека и предсказании будущего [3].

Наиболее чувствительными периодами для развития отношения к себе являются детство и юность. Семья играет решающую роль в формировании отношения к себе в детстве, а именно, отношения между родителями и их отношения к ребенку. В подростковом возрасте референтная группа имеет решающее значение для формирования отношения к себе. И если в раннем детстве есть только два существенных фактора, которые являются частью «образа себя» и соответственно влияют на самоотношение: осознание своего тела и осознание своих эмоциональных переживаний, то в юности их гораздо больше: внешность, черты личности, психические процессы, другие люди и предметы. В подростковом возрасте преобладают эмоциональные компоненты, когда тормозится развитие когнитивных компонентов эго-сферы. Таким образом,

коррекция самооотношения в этом возрастном периоде может быть ситуативной и временной, а в подростковом возрасте – продуктивный период для развития, стабилизации и коррекции самооотношения. В более позднем возрасте коррекция самооотношения возможна, но в связи со стабилизацией компонентов сферы «Я» в подростковом возрасте, требуются более сложные, трудоемкие методологические и процедурные технологии [22].

Методы тестирования давно используются для оценки самооотношения как у западных, так и у отечественных психологов. Тесты позволяют быстро оценить уровень развития тех или иных качеств у большой группы людей и не занимают много времени на обработку результатов. Несмотря на все преимущества, методологические принципы, на которых основаны тесты самооотношения, не всегда позволяют оценить это явление в целом. Один из этих принципов – необходимость того, чтобы человек осознавал свои отношения с самим собой. Это требует определенной рефлексии, развитого самосознания. Часто ответы на вопросы об отношении к себе зависят от социальной желательности человека, его фактического эмоционального или физического состояния [22].

Среди подходов, используемых авторами тестов для понимания проблемы структуры самовоспроизведения, можно выделить одномерный, структурный и функциональный. Авторы, придерживающиеся первого подхода, предполагают, что самооотношение отражает переживание человеком своей ценности и является целостным образованием, которое не может быть далее разбито. Структурный подход предполагает, что самооотношение можно представить как систему более конкретных компонентов, отражающих области проявления личности. Наконец, сторонники функционального подхода предполагают, что можно выделить компоненты самооотношения, которые имеют разные функции и разное происхождение [63].

Таким образом, единого определения понятия самоотношения и его места в структуре личности в психологии сегодня не существует. В отечественной психологии начало фундаментальных исследований отношения человека к самому себе благодаря работам И.С. Кон, А. Леонтьев, С. Рубинштейн, А. Спиркина, В.В. Столин, И. Чеснокова, Е.В. Шорохова.

В работе под самоотношением будем понимать динамическую, организованную иерархическую систему, представляющую определенную структуру, не сводящуюся к сумме компонентов, а позволяющую установить связи с другими психологическими категориями (мотив, потребность, самооценка, смысл, ценность и др.).

1.2 Проблема формирования самоотношения у женщин в рамках гендерных исследований

Одним из направлений развития гендерных исследований в психологии является «женская психология». «Женские исследования» направлены на решение проблемы выявления особенностей женского опыта и чисто «женских» психологических проблем (Р. Хоф). По словам И.С. Клециной, проблема половой дифференциации в этом направлении получила новую перспективу [37]. В принципе, исследования «женской психики» сосредоточены на психологической практике, проводимой в рамках психологической поддержки женщин, пострадавших от психического или физического насилия, и обычно не отражается в научных публикациях. Одним из немногих авторов, вникающих в проблемы женской психологии, является Ю.Е. Алешина, С. Бём, С. Берн, И.С. Кон [15].

Одним из первых российских психологов, изучавших проблемы гендерной и половой дифференциации, был Б.Г. Ананьев. В соответствии с его концепцией феномен полового диморфизма прослеживается от самых ранних до последних периодов жизни человека, не ограничиваясь

периодами полового созревания и полового созревания. Кроме того, проблемы полового созревания в России начала XX века в трудах В. Бехтерев, И. Павлова, И. Сеченов, А.А. Ухтомский и другие исследователи.

В настоящее время, в России проблемам пола в той или иной степени уделяют внимание следующие авторы: Ю.Е.Алешина, А.Г.Асмолов, А.И.Белкин, Т.Л. Бессонова, Л.Я. Гозман, Д.Н. Исаев, В.Е. Каган, И.С. Кон, Д.В. Колесов, О.Г. Лопухова, Ю.Т. Мухина, Е.Т. Соколова, Т.И. Юферева.

Традиционно, в современной науке принято выделять биологический пол личности (sex) и психологический или социальный пол личности (gender).

Появление термина «гендер» как одной из категорий социального анализа связано с именем американского психоаналитика Роберта Столлера, который в 1958 году предложил использовать эту грамматическую категорию, чтобы подчеркнуть двойственную природу человеческого пола: с одной стороны, как биологический, а с другой – как социокультурный феномен [9].

В обиходе слово «пол» относится к широкому спектру репродуктивных, соматических, поведенческих и социальных черт, которые обычно характеризуют человека как мужчину или женщину. Связь между биологической и социокультурной составляющими этого единого комплекса в научном смысле отнюдь не настолько очевидна, что Р. Столлер ограничил тезаурус термина «пол» как научную категорию строго биологическими характеристиками – анатомическими и морфологическими характеристиками, которые различают людей разного пола. Термин «гендер» должен подчеркивать тот факт, что биологические характеристики сексуальности не передаются человеку напрямую, а всегда проходят через призму индивидуального сознания и социальных представлений, то есть существуют в форме субъективных знаний о них, что устанавливается в культуре [17].

Новое использование грамматической категории «гендер» также подразумевало, что видимые различия в личных характеристиках мужчин и женщин не связаны напрямую с влиянием биологических детерминант, а определяются особенностями социального взаимодействия, к которому мужчины и женщины также принадлежат, и которые обладают субъективным знанием своих половых характеристик. Фактически, характерными психологическими чертами «мужского» и «женского» поведения почти всегда являются социальные качества человека: групповой статус и соответствующие властные отношения (доминирование / подчинение), выполняемые социальные роли (материнство / отцовство), степень социальной активности (профессиональная деятельность / ведение домашнего хозяйства) и др. [32]

Оказывается, те личные качества, которые тесно связаны с биологическим полом в повседневном сознании (чему в значительной степени способствует обиходное употребление слова «пол»), проявляются только в определенной системе социальных отношений. По этой причине Р. Столлер предложил использовать гендерную категорию для обозначения личных и гендерно-специфических поведенческих черт, которые, однако, проявляются только в связи с межличностными и социальными отношениями. Наконец, грамматический термин «гендер» («родовой атрибут») отражает только контекстуальную, не онтологическую природу мужских и женских характеристик [17].

Появление нового термина, отражающего социокультурную обусловленность психологических различий между мужчинами и женщинами, связанных с биологическим полом, нарушило классическую традицию социально-психологического анализа сексуальности человека, в котором биологические детерминанты занимали доминирующее место. Однако прежде чем характеризовать эту модернистскую исследовательскую парадигму, необходимо более подробно изучить классический подход к анализу человеческой сексуальности. Это кажется

необходимым еще и потому, что значительная часть исследований социально-психологических проблем гендера была написана до того, как термин «гендер» получил широкое распространение в социальных науках за рубежом, не говоря уже о России. В результате в литературе все еще часто встречается устаревшее использование понятия «пол» и его производных («половая роль», «половая идентичность», «половые различия» и др.) Применительно к анализу социально-психологических характеристик взаимодействия мужчин и женщин. Однако традиционная парадигма не избегает термина, предложенного Р. Столлером, и добавляет свое содержание [17].

Психология, которая фокусируется на классической парадигме, интерпретирует гендер как обобщающую биосоциальную черту, в которой анатомические и физиологические различия между людьми приобретают качество социальных отношений. Гендер выступает здесь как «культурная маска» биологического пола, его социальная «надстройка». В рамках традиционного подхода очень популярна полоролевая концепция гендера, что сводит ее к набору моделей поведения, ожидаемых от мужчин и женщин в данном социокультурном пространстве [32].

Основная идея состоит в том, что по биологическим причинам женщины обладают преимущественно экспрессивными личностными характеристиками, а мужчины – инструментальными. Соотношение между понятиями пола и гендера традиционным способом выглядит следующим образом: дан биологический пол, а гендер – это достижимый социальный статус, связанный с выполнением определенных социальных ролей. В процессе социализации пол становится гендером – личностным атрибутом, который определяется рано (примерно в возрасте пяти лет), а затем остается неизменным и неотъемлемым. Дальнейшее гендерно-специфическое развитие личности в данной методологической парадигме заключается только в обогащении содержания ролевого репертуара, его воспроизведении и усилении.

Традиционное понимание гендера как набора социальных ролей довольно проблематично. Роли можно принять, от них можно отказаться, они не привязаны жестко к социальному статусу или контексту, потому что они ситуативны и не имеют личных или социальных корней. Кроме того, ролевая интерпретация гендера сбивает с толку проблему разграничения гендерных ролей и гендерных характерологических различий, поскольку не все различия между мужчинами и женщинами можно объяснить восприятием определенных социальных ролей [9].

В обществе нет единого гендерного репертуара, и каждый человек может взять на себя ряд социальных ролей, которые не сочетаются друг с другом и вступают в ролевой конфликт. Однако сомнения относительно гендерного статуса человека возникают довольно редко. Действительно, традиционная концепция сводит гендер к одному из его социально-психологических проявлений – гендерным стереотипам. Гендерные стереотипы действительно являются важной частью личности, поскольку они эффективно определяют социальные различия между мужчинами и женщинами, поощряют приверженность этим стереотипам и наказывают отклонения. Поэтому, ролевая концепция гендера в социальной психологии – это нормативная теория гендера, в которой гендер выступает как некий нормативный стандартный случай поведения. Реальное разнообразие гендерных проявлений личности выходит за рамки исследования, а динамику содержания гендерных ролей в обществе никак нельзя объяснить социальными факторами, поскольку гендерные роли всегда придерживаются биологической основы и принципа «дополнительности» мужчины и женщины [15].

Модернистский подход к исследованию гендерных аспектов личности определяется двойной трактовкой гендера как биологического и социокультурного феномена. Здесь гендер сводится к субъективным представлениям о том, каков его объективно существующий биологический пол для человека. Этот подход предполагает, что люди

произвольно конструируют социальный образ биологического пола, используя особенности тела, определенные природой. Гендер оказывается «культурной схемой» (или «линзой»), которая систематизирует и типизирует любые гендерные знания, которые человек имеет о себе. Концепция гендерной схемы была разработана американским исследователем С.Л. Бем. В соответствии с ее концепцией, человек самостоятельно моделирует собственное поведение и личность, произвольно комбинируя качества и способы межличностного взаимодействия, зафиксированные в существующих культурных (гендерных) схемах. Некоторые люди демонстрируют ярко выраженную «гендерную схему», потому что во всем опираются на типичные образцы соответствующих качеств и образцы поведения. Другие уделяют меньше внимания точному воспроизведению готовых образцов и усваивают то, что, по их мнению, более уместно, из различных гендерных схем [32].

Проанализировав теоретические источники на предмет влияния биологических и социальных факторов на возникновение психологических особенностей самоотношения женщин, мы можем увидеть следующее, что биологическое в такой же мере является условием реализации социального, в какой социальное - условием реализации биологического [50]. Иначе говоря, социальное окружение, социальные нормы, стереотипы ожидают от женщины определенного женского поведения, отношения и состояния, так же как и сами женщины формируют определенный женский образ, который должен сложиться в их адрес.

Вообще, трудов, которые бы рассматривали особенности самоотношения женщин относительно полового и гендерного критерия очень мало. И мы можем заметить, что вопрос взаимосвязи самоотношения и половой принадлежности до сих пор открыт. Сегодня это одна из актуальных тем для исследований. Так, изучается степень выраженности различных компонентов самоотношения у мужчин и женщин при определенных внешних жестко обозначенных обстоятельствах, например,

занимающих руководящие должности, или занимающие определенную профессию и так далее.

Результаты психологических исследований самоотношения мужчин и женщин в аспекте самоактуализации Е.Н. Биличенко, представляет в своих работах выявленную разницу. «Женщины чаще и сильнее испытывают стресс и различного рода трудности в вопросах самореализации, самоопределения, отношения к себе, к своему выбору и так далее. Чаще имеют более низкую самооценку и негативное самоотношение» [11].

В настоящее время есть лишь только предположения и различные гипотезы. Первая группа авторов, таких как О. Вейнингер и З. Фрейд, говорят о том, что женщине свойственно больше природное начало, энергия стихий, её тело, а мужчине - социальные процессы. Вторая группа авторов говорят о том, что достаточно сильное влияние на самоотношение женщин оказывают социальные ограничения и устоявшиеся образы. То, как относятся к женщинам в обществе, проявляются или не проявляются гендерные стереотипы, появляется ли у женщин возможность в самореализации не только в своей собственной семье, но и в общественной и профессиональной деятельности – все это не может не сказаться на отношении женщины самой к себе (С. Бем, Ш. Берн, К. Хорни и другие).

Известно, что отношение человека к собственному «Я» играет очень важную роль в регулировании практически всех жизненных процессов. Начиная с развития отношений с собой и с другими людьми, через определение целей и способов их достижения, до развития навыков решения кризисных жизненных ситуаций и полной адаптации человека в этом мире. (С. Р. Пантилеев, К. Роджерс, О. Л. Сибгатуллина, Э. Фромм и др.). Об этом пишут многие классики, но исследования специфики изменения женского самоотношения либо не проводились, либо не публиковались.

Современники научно-психологической школы утверждают, что при современных тенденциях развития общества, в котором обеспечивается равенство мужчин и женщин в вопросах самореализации, принимаемых мужчинами и женщинами решений, возможности самореализации и т.д., опыт, полученный о влиянии социокультурных ожиданий и инструкций, возникает и по-разному воспринимается женщинами и мужчинами. В связи с этим можно предположить, что формирование, дальнейшее развитие и последующая жизнь отношения к себе, к себе (самоотношение) при одних и тех же обстоятельствах и внешних условиях все же различны для мужчин и женщин [18].

У женщин, в отличие от мужчин, преобладает эмоциональная сфера. В результате внутренние переживания женщин, вызванные внутриличностным конфликтом, становятся более яркими, болезненными, что вызывает дополнительный стресс, а показатели самоотношения становятся нестабильными.

Сложно видеть себя женщиной, когда нужно быть сильным, принимать ответственные решения, вести бизнес или руководить рабочим процессом. Женщина чувствует, что все в этом мире сохраняется только благодаря ее усилиям. В семье принижается и обесценивается роль мужчины, который не может полноценно содержать семью, хотя общественное мнение в современном обществе больше не уделяет ей особого внимания. Таким образом, стирание границ между мужской и женской ответственностью заключается в том, что большинство работающих женщин, оправдывающих свою занятость, компенсируют свое отсутствие у близких материальными благами и поручают часть своих домашних функций партнеру или наемным работникам. В случаях, когда женщина перестает заботиться о себе, прислушиваться к себе, заботиться о себе, нарастают внутреннее напряжение и конфликты, что негативно сказывается на семейных отношениях между партнерами и детьми, а также на вопросах самоотношения. В моменты смешения или смены гендерных

ролей создаются «благоприятные» условия для формирования не только внешних, но и внутриличностных конфликтов. Самоуважение разрушается, и мысли, связанные с сомнениями относительно их цели и смысла такого существования, быстро развиваются [18].

В возрасте 30-45 лет женщина может войти в состояние возрастного кризиса середины жизни.

Кризис среднего возраста, безусловно, носит личный характер. Этот кризис личности рассматривается онтогенетически в рамках теорий психического развития. В связи с этим он считается обязательным для развития зрелой личности и имеет временную локализацию (соотносится с кризисом среднего возраста). Детерминантами кризиса личности являются внутренние законы и механизмы, присущие процессу развития личности. В то же время кризисы среднего возраста отличаются от возрастных кризисов у детей главным образом тем, что они «в основном возникают на внутреннем уровне личности» [50]. Дополнительные факторы (биологические, социокультурные, индивидуально-психологические) также влияют на течение кризиса и делают его легче или хуже.

По мнению М. Стайна, идея о том, что кризис включает в себя возможность изменения и роста, становится особенно актуальной в середине жизни [59]. Как отмечает автор, середина жизни – время глубоких психологических преобразований. «Наиболее стойкими в настоящее время являются такие фундаментальные проблемы индивидуального развития и личностного размышления, как чувство привязанности к другим людям, переживание их утраты, чувство самоидентификации, надежды и отчаяния». М. Стайн подчеркивает: «Принципиальная целостность человека часто испытывается почти на грани нарушения. Тот, кто пережил это нелегкое путешествие и вышел в спокойное море, уже никогда не будет прежним. Кризис среднего возраста ломает одних и делает других целыми. Кризис создает более глубокую форму целостности, чем можно представить» [59].

В середине жизни женщина переживает своего рода посвящение во внутренний мир, что позволяет ей быть более рефлексивной и более восприимчивой к изменениям. К сорока годам женщины начинают беспокоиться о будущем. Она чувствует себя захваченными ощущением, что жизнь продолжается, как по плану: ничего нового, ничего интересного («Кажется, я не жив, все то же самое»). Сильные переживания вызывают снижение физических сил, сопровождающееся обострением хронических заболеваний, а также изменения внешнего вида (появление первых признаков старения). Очень часто этот период отмечен негативной переоценкой брака и карьерного пути. Сомнение в правильности собственного выбора приводит женщину к неуверенности, своего рода «смешанному» состоянию. Как это ни парадоксально, но это состояние является мощным стимулом для дальнейшего развития женщины [41].

В этом возрасте женщина активно ищет себя по-настоящему. Даже если она уже работала по одной из профессий, она готова к переменам. Теперь, когда сложный этап выживания прошел, она хочет доставить удовольствие себе и окружающим.

Женщин, страстно увлеченных своей карьерой, переполняет желание рожать, кормить, растить, управлять и наполнять свои дома комфортом. И наоборот, те, кто сидит дома, пытаются сделать карьеру как своего рода творческий акт, чтобы раскрыть себя и свои внутренние способности. Все, что женщина делает в это время, несет в себе идею самопознания, исследования своего внутреннего мира и своей глубокой трансформации [41].

Один из основных показателей глубокой внутренней трансформации женщины – изменение структуры самоотношения. Сорок лет – это особая веха в возрасте женщины, когда пик самосознания определяется как два его ключевых аспекта, которые тесно связаны между собой – самосознание и самооценка. Именно в этот период наиболее ярко проявляется проблема самоотношения.

Анализ литературы показал, что биологическое в такой же мере является условием реализации социального, в какой социальное — условием реализации биологического пола.

На мировоззрение, самоотношение жизни влияет индивидуально – возрастные характеристики человека, а также гендерные характеристики. Многие психологи рассматривают гендер как социальный пол человека и сосредотачиваются на социально-культурных характеристиках человека. Изучение гендера приобретает важную роль в изучении социальных и психологических характеристик мужчин и женщин. Реформирование социально-культурных норм приводит женщин к внутличностным конфликтам (гендерным, ролевым, возрастным), которые могут негативно сказаться на самоотношении женщины и привести к усилению деструктивных выражений свойств личности, противоречащих женской роли.

В возрасте 30-45 лет женщина может войти в состояние возрастного кризиса середины жизни. Кризис среднего возраста, безусловно, носит личный характер. Дополнительные факторы (биологические, социокультурные, индивидуально-психологические) также влияют на течение кризиса и делают его легче или хуже.

1.3 Модель формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

Исследования в психологии основаны на использовании установленной методологии, т. е. комбинации нескольких позиций и отбора подходящего метода или нескольких методов.

В принципе психологии и педагогике обычно выбирается не единичный метод, а комбинация методов. Вообще говоря, в каждом исследовании выбирается такие методы, как эмпирические и теоретические. Подбор данных групп основан на целях, задачах, содержании исследования.

В качестве эффективного и широко распространенного метода следует упомянуть моделирование [26].

Несмотря на его популярность нельзя не учитывать степень сложности данного метода. Формируемая модель должна учитывать комплексность исследуемого явления, отражать значимые связи. В этом случае можно добиться эффективности модели и правильность полученных в исследовании результатов. Методы моделирования сложны еще и потому, что включают другие методы научного познания, такие как руководство и дедукция, анализ и синтез, абстракция.

Применение метода моделирования применяется в разных науках, так как данный способ отличается универсальностью [26]. Конечной его целью можно считать формирование образа реально существующего феномена или системы. В качестве объекта моделирования выступает фрагмент реальной действительности.

Модели могут отражать характеристики технических, органических, биологических систем. Это зависит от того, в рамках какого научного направления создается модель. Работа с моделью способствует развитию представления о внутренних взаимосвязях, формирует представления о свойствах системы, позволяет найти способы управления ей.

Моделью считается в самом широком понимании – реальная, символическая или мысленная система, имитирующая и отражающая внутреннее строение объекта, взаимосвязи, особенности действия, значимые свойства и качества.

В.И. Долгова связывает моделирование с абстракцией, которая является одной из функций модели и служит инструментом когнитивного движения по двустороннему диалектическому пути познания для более четкого и полного воспроизведения его абстрактного отражения к отражению реальности.

При формировании модели применяются средства либо мыслительные, либо практические. Выбор доминирующего метода определяется целями моделирования и типом модели.

В психологии и педагогике преимущественно используется описательный тип модели. В этом они отличаются от технического моделирования. В психолого-педагогических моделях проводится мысленное выявление тех свойств, которые наиболее важны для данного исследования. На основе этих свойств и внутренней структуры явления создается модель.

В ходе нашего исследования мы полагаем, что модель действует как независимый квазиобъект, что позволяет нам получить конкретные знания об объекте во время исследования. Мы считаем, что моделирование дает возможность получить четкое представление о формировании позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

В психолого-педагогической литературе отмечается, что модель строится поэтапно. Как правило, первым шагом в создании модели является сбор информации об исходном объекте, изучение различных аспектов искусственного объекта, создание нескольких моделей, имитирующих важные свойства исходного объекта, и сосредоточение внимания на каком-либо аспекте объекта [31].

Второй этап моделирования служит самостоятельным объектом исследования. Этот шаг включает в себя проведение «модельного» эксперимента в различных контекстах.

Третий этап переносит знания из модели в оригинал, корректирует знания, полученные в модели, и учитывает особенности, которые не были отражены или изменены при построении модели при определенных условиях исходного объекта.

На четвертом этапе осуществляется практический эксперимент с знаниями, полученными с помощью модели.

Составим «Дерево целей» исследования процесса формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

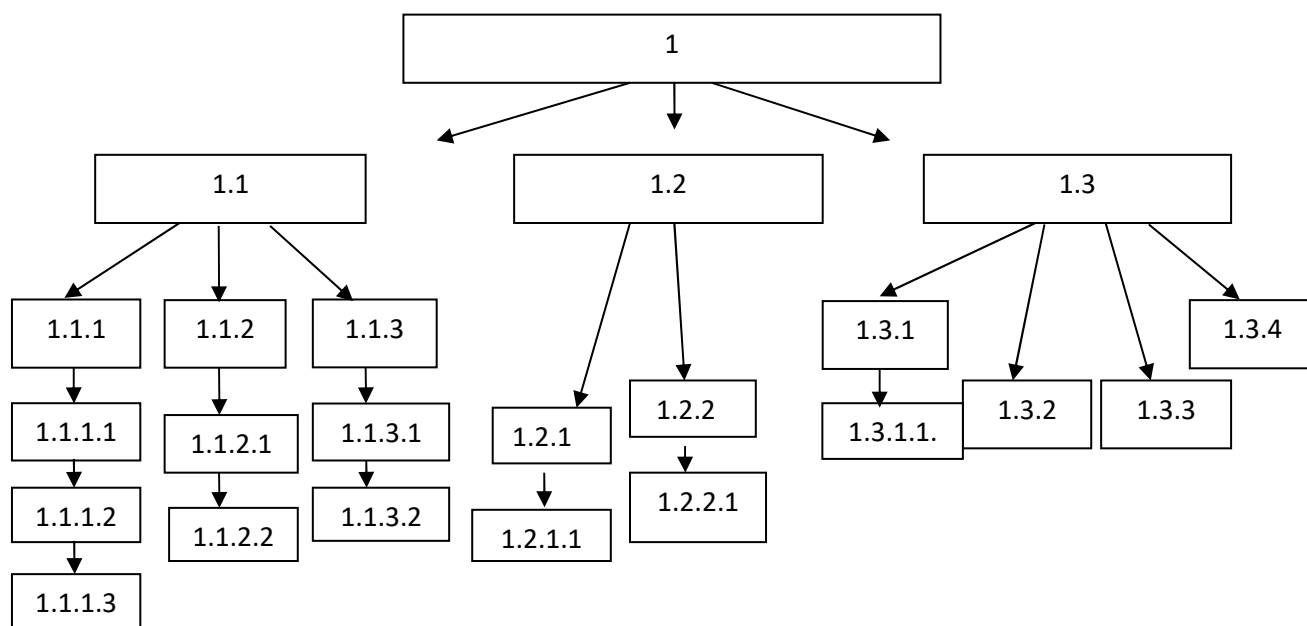


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования процесса формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

1. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической модели формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

1.1. Представить теоретические основы исследования формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.1.1. Раскрыть сущность понятия самоотношения в психологии.

1.1.1.1. Раскрыть сущность понятия самоотношение.

1.1.1.2. Выявить компоненты самоотношения.

1.1.1.3. Дать характеристику видов самоотношения.

1.1.2. Теоретически изучить проблему формирования самооотношения у женщин в рамках гендерных исследований.

1.1.2.1. Определить особенности понятий «пол» и «гендер».

1.1.2.2. Изучить психологические особенности женщин.

1.1.2.3. Показать особенности женщин 30-45 лет.

1.1.3. Теоретически разработать модель формирования позитивного самооотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.1.3.1. Рассмотреть сущность метода моделирования в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.3.2. Составить модель формирования позитивного самооотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.2. Организовать опытно-экспериментальное исследование по проблеме формирования позитивного самооотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.2.1. Определить этапы, методы и методики исследования. Подобрать методы экспериментального исследования самооотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.2.2. Рассмотреть характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

1.3. Представить описание опытно-экспериментального исследования по формированию позитивного самооотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.3.1. Разработать и апробировать программу формирования позитивного самооотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента с целью оценки эффективности программы формирования позитивного самооотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.3.3. Привести психолого-педагогические рекомендации по формированию позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

1.3.4. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования.

Процесс формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра состоит из нескольких этапов (таблица 1).

Таблица 1 – Цели формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

Этап (блок)	Цель
Теоретический этап	Цель: анализ теоретических положений по проблеме формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра
Диагностический этап 1	Цель: диагностика уровня самоотношения
Формирующий этап	Цель: разработка программы мероприятий по формированию позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра
Диагностический этап 2	Цель: повторная диагностика самоотношения
Аналитический этап	Цель: статистическая проверка эффективности модели формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

В общем виде модель формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра представлена на рис. 2.

Рассмотрим ее содержание более подробно.

Теоретический этап

Для разработки программы формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра необходимо глубокое изучение теории по данному вопросу. Поэтому в данный блок включается:

– теоретическое изучение понятия «самоотношение» в психологии и педагогике,

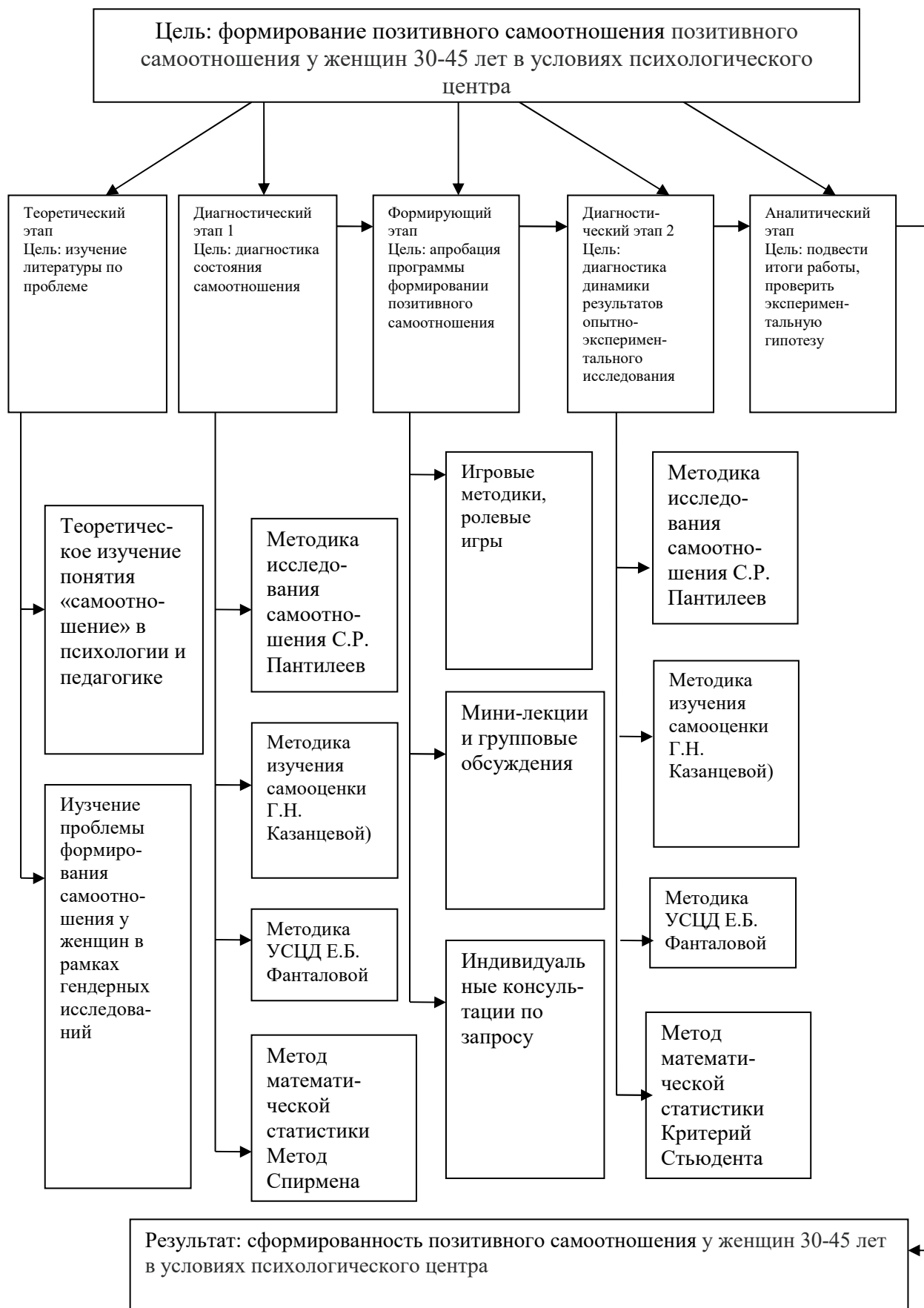


Рисунок 2 – Модель исследования процесса формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

– изучение проблемы формирования самооотношения у женщин в рамках гендерных исследований.

Диагностический этап

Проведение программы формирования позитивного самооотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра начинается с того, что в группе проходит диагностика самооотношения. В психодиагностике разработано достаточное количество методик изучения самооотношения. Для изучения этих характеристик можно использовать как отдельные тесты, так их комплексы.

Для проведения исследования необходимо выбирать методики, которые показали свою надежность при изучении аналогичных явлений. К методике должны быть научными, обеспечивать достоверность информации. Важным обстоятельством при отборе методик становится возможность её математической обработки с помощью статистических критериев. Ещё одним показателем, которые влияют на выбор методики становится возрастная категория испытуемых. Такой выбор позволит обеспечить доказательство выдвинутой исследовательской гипотезы.

Методики:

1. Методика исследования самооотношения С.Р. Пантлеев (МИС).
2. Методика изучения самооценки Г.Н. Казанцевой.
3. Методика изучения внутриличностного конфликта УСЦД Е.Б. Фанталовой.

Более подробно их особенности будут рассмотрены в следующей главе.

Формирующий этап

Не секрет, что в современном мире на женщин возложено огромное количество задач, с которыми им не всегда удается легко справляться. Помимо домашних бытовых и воспитательных функций, большинство женщин вынуждены обеспечивать безопасность и участвовать в

материальном достатке своей семьи. Женщины ежедневно находятся во внутреннем конфликте в выборе без выбора – «работа» или «дом», что снижает уровень самооценки. Особенно актуальна эта проблема для женщин 30-45 лет, которые одновременно воспитывают детей разного возраста (от младенцев до юношества) и осуществляют трудовую деятельность (поиск работы, построение карьеры). Это самый активный возраст, который порождает и достаточно серьезные проблемы.

Цель программы: формирование позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Задачи:

1. Сформировать личностное эмоционально положительное отношение к формированию позитивного самоотношения.
2. Снизить внутреннюю конфликтность.
3. Сформировать самопринятие и самопривязанность
4. Отработать навыки уверенного поведения.

Основная сфера воздействия: поведенческая, коммуникативная и эмоциональная.

В системе работы особое место занимает социально-психологический тренинг, как одна из форм активной групповой работы школьного психолога. Социально-психологический тренинг представляет собой вид психологического воздействия с помощью специально организованного общения и может иметь конкретную направленность. В широком смысле под социально-психологическим тренингом понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. Задача группы социально-психологического тренинга – помочь выразить себя, а для этого сначала нужно научиться воспринимать и понимать себя.

В ходе тренинга организуется групповое обсуждение. какой-либо проблемы, конечной целью которого является достижение определенного общего мнения по ней. В ходе обсуждения происходит коллективное

сопоставление мнений, оценок, информации по обсуждаемой проблеме. Психологическая ценность группового обсуждения состоит в том, что благодаря принципу обратной связи и мастерству руководителя каждый участник получает возможность увидеть, как по-разному можно подойти к решению одной и той же проблемы, как велики индивидуальные различия людей в восприятии и интерпретации одних и тех же ситуаций. Особенностью группового обсуждения как коллективной формы работы является возможность равноправного и активного участия каждого клиента в обсуждении теоретических позиций, предлагаемых решений, в оценке их правильности и обоснованности.

Следующей группой методов в ходе тренинга являются игровые методы. Игровые методы – вид групповых методов обучения, основанных на игровом моделировании деятельности. В данной программе имитируются ситуации коммуникации. В частности применяется ролевая игра, которая представляет собой разыгрывание или выполнение определенной роли.

Консультация – учебная, один из видов работы психолога. Консультации могут быть устными и письменными, плановыми и неплановыми, т.е. стихийно возникающими по инициативе одной из сторон. Целью проведения консультаций является расширение и углубление их знаний по вопросам формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра [64].

Диагностический этап 2

Для проверки эффективности программы формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра нами было проведено контрольное диагностическое обследование в группе. Диагностика включала в себя методики, используемые на констатирующем этапе. Данная работа необходима для того, чтобы определить эффективность проведенной работы.

Аналитический этап

Завершающим этапом является аналитический блок, в ходе которого проводится окончательная математическая обработка полученных результатов. Для повышения достоверности используются методы математической статистики, которые позволяют доказать или опровергнуть выдвинутую исследовательскую гипотезу. На основе проведения психолого-педагогической программы формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра, будет разработана технологическая карта внедрения.

Таким образом, в работе для описания формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра использовался метод моделирования. Под моделью понимается естественно или искусственно созданное для изучения социально-психологических процессов и состояний явление. Модель формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра состоит из следующих этапов: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Выводы по главе 1

На сегодняшний день в психологии нет единого и однозначного определения понятия самоотношения и его места в структуре личности. В отечественной психологии начало фундаментальных исследований отношения человека к себе было положено благодаря трудам И.С.Кона, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, Е.В. Шороховой.

В работе под самоотношением будем понимать динамическую, организованную иерархическую систему, представляющую определенную структуру, не сводящуюся к сумме компонентов, а позволяющую

установить связи с другими психологическими категориями (мотив, потребность, самооценка, смысл, ценность и др.).

В настоящее время особую актуальность приобретают гендерные исследования в психологии. Одним из направлений развития гендерных исследований в психологии является «женская психология».

Анализ литературы показал, что биологическое в такой же мере является условием реализации социального, в какой социальное — условием реализации биологического пола.

При современных тенденциях развития общества, в котором между мужчиной и женщиной предусматривается равенство, переживания относительно влияния социально-культурных ожиданий, наставлений осознаются женщинами и мужчинами по-разному. В связи с этим, мы можем предполагать, что то, как происходит формирование, дальнейшее развитие и последующее проживание отношения к самому себе, к собственному Я (самоотношение) при одинаковых обстоятельствах, внешних условиях у мужчин и у женщин всё же отличается.

Сложные условия жизни приводят к внутличностным конфликтам (гендерным, ролевым, возрастным), которые могут негативно сказаться на самоотношении женщины и привести к усилению деструктивных выражений свойств личности, противоречащих женской роли.

В возрасте 30-45 лет женщина может войти в состояние возрастного кризиса середины жизни. Кризис среднего возраста, безусловно, носит личный характер. Дополнительные факторы (биологические, социокультурные, индивидуально-психологические) также влияют на течение кризиса и делают его легче или хуже.

В работе для описания формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра использовался метод моделирования. Под моделью понимается естественно или искусственно созданное для изучения социально-психологических процессов и состояний явление. Модель формирования позитивного

самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра состоит из следующих этапов: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН 30-45 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование включает три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

1. Поисково-подготовительный этап включает в себя постановку цели и задач, подробный анализ предмета и объекта исследования, определение методов исследования проекта. На данном этапе исследования используется такой метод, как анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Он предполагает рассмотрение основных понятий исследования.

2. Опытнo-экспериментальный этап основан на подборе методик диагностики, проведение первичной диагностики и анализ ее результатов.

Методом опытно-экспериментального этапа является тестирование и анализ результатов исследования с описанием методики расчета.

Далее в этот этап включена разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции.

Методом является проведение психологического тренинга.

3. Контрольно-обобщающий этап включает повторную диагностику и математико-статистический анализ данных. Этот этап предназначен для подведения итогов исследования, формулировка выводов и заключение исследования.

Этап предполагает применение методов тестирования, методов статистического анализа, обобщение, анализ.

Методы исследования

Теоретические

Метод анализа литературы заключается в сборе научных данных по теме, определении достижений в изучаемой области знаний, существующих точек зрения на проблему, что позволяет наметить перспективы исследования и сформулировать рабочую гипотезу.

Обобщение – логический процесс перехода от единичного к общему, от менее общего к более общему знанию, а также результат этого процесса обобщенное понятие, суждение.

Моделирование – это метод воспроизведения и исследования определённого фрагмента действительности (предмета, явления, процесса, ситуации) или управления им, основанный на представлении объекта с помощью модели.

Целеполагание – это совершение выбора либо одной, либо нескольких целей с определением параметров допустимых отклонений для контроля над процессом реализации модели.

Эмпирические

Эксперимент - один из основных методов научного исследования вообще и исследования психологического в частности. Эксперимент предполагает специальную организацию ситуации исследования, активное вмешательство в ситуацию исследования, планомерно манипулирующего одним или несколькими факторами и регистрирующего сопутствующие изменения в поведении изучаемого объекта.

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения индивидуальных различий. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр.

Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и прочее — в зависимости от используемой методики;

происходит определенное испытание, на основании результатов коего психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных свойств. Отдельные тесты — это стандартные наборы заданий и материала, с коим работает испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в некоторых случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога — право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом и пр.

Метод математической статистики — научный метод описания и изучения массовых явлений, допускающих количественное (численное) выражение.

Методики — это способ реализации метода, в нашей работе — тестирования.

1. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева (МИС) предназначена для выявления структуры самоотношения личности. Благодаря этому исследованию, мы можем определить выраженность отдельных компонентов самоотношения. А именно: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». Теоретическое обоснование использования данной методики связано с определением основного понятия самоотношения, которая положена и описана в концепции В.В. Столина. В своих работах В.В. Столин определял три измерения, описывающих самоотношение: симпатия, уважение, и близость.

Данная методика допускает как индивидуальное, так и групповое тестирование без ограничения времени на ответы испытуемых. Наше исследование проходило в индивидуальном порядке.

По окончании тестирования, с использованием ключа высчитывались сырые баллы, которые впоследствии, переводились в стены, опираясь на таблицу, описанную в методике.

Говоря о самоотношении, мы понимаем, что речь идет о достаточно большом диапазоне переживаний смысла собственного обобщенного «Я», начиная от самоуважения в некоторых областях собственной жизни, и заканчивая возможным самоуничижением в других жизненных аспектах.

В связи с этим, мы приводим таблицу 1 распределения стенов по группам выраженности.

Таблица 1 – Распределение стенов по уровням по методике исследования самоотношения С.Р. Пантилеева

Полученные стены		
от 1 до 4	от 4 до 7	от 7 до 10
низкий	средний	высокий

2. Методика диагностики самооценки (опросник Г. Н. Казанцевой).

Целью данной методики является выявление уровня самооценки школьника.

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 диагностики внутриличностного конфликта.

Методика УСЦД является первой и основной методикой из системы методик диагностики внутреннего конфликта. Она давно применяется в общей, социальной, клинической, возрастной психологии.

Предназначением данной методики является распознавание внутренних конфликтов в одной или нескольких сферах жизни через расхождение между «ценностью» и «доступностью» этих сфер. Целью разработки этой методики являлась необходимость показать, что соотношение между двумя «плоскостями» сознания мотивационной сферы личности подвижно, постепенно меняется в зависимости от жизненных обстоятельств и в процессе деятельности. Соотношение между плоскостью ведущих жизненных ценностей, целей, личных смыслов и плоскостью всего того, что является доступным, находящимся в «зоне легкой досягаемости». Таким образом, показатель «Ценность - Доступность» (Ц - Д) явился основной психометрической характеристикой данной методики. Он отражает степень функционирующих блокад и внутреннего дискомфорта в ценностно-смысловых образованиях мотивационной сферы. Согласно методике, испытуемым было предложено 12 ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь.
2. Здоровье (физическое и психическое здоровье).
3. Интересная работа.
4. Красота природы и искусства.
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).
6. Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений).
7. Наличие хороших и верных друзей.
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений).
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора общей культуры, а также интеллектуальное развитие)
10. Свобода как независимость в поступках и действиях.
11. Счастливая семейная жизнь.
12. Творчество (возможность творческой деятельности).

Женщинам необходимо было провести попарное сравнение между 12-ю, выше приведенными, понятиями-ценностями на специальной матрице регистрационного бланка, по ценности и по доступности.

Анализ данных исходит из вариантов соотношений:

1. Ц и Д полностью совпадают.
2. Ц и Д в значительной степени совпадают.
3. Ц и Д в значительной степени расходятся, и такое расхождение имеет два варианта: Ц превышает Д ($C > D$); Д превышает Ц ($C < D$).
4. Ц и Д полностью расходятся.

При $n = 12$ теоретические границы индекса расхождения находятся в пределах 0 – 72, где 0 – означает полное совпадение «Ценности» и «Доступности», 72 – максимальное их расхождение.

Имеющиеся нормы по индексу расхождения «Ц-Д» (R) следующие: $33,07 \pm 1,7$ (мужчины), $33,02 \pm 1,6$ (женщины).

Данный показатель свидетельствует о степени неудовлетворимости текущей жизненной ситуацией, блокады основных потребностей, внутреннего дискомфорта, внутренней конфликтности, а также – об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности.

Метод статистической обработки

Для подтверждения гипотезы применим метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Корреляционный анализ активно используется в психологических исследованиях для выявления взаимосвязи между психологическими параметрами.

Корреляция – это степень взаимосвязи между какими-то показателями. В психологическом исследовании психологические показатели коррелируют, если в некоторой группе они изменяются согласованно.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

В случае использования коэффициента Спирмена абсолютные значения данных не играют роли, так как учитывается только их взаимное расположение по отношению друг к другу (ранги).

Критерий t Стьюдента направлен на оценку различий величин средних двух выборок. Одним из главных достоинств критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних у связанных и несвязанных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине.

Таким образом, было подготовлено проведение исследования формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Эмпирическое исследование самоотношения женщин, было проведено на базе психологического центра города Челябинска. В исследовании приняли участие 20 женщин, которые обратились в различное время за психологической помощью с запросом улучшения отношений со своим партнером, родителями, детьми, коллегами.

Возраст женщин 30-45 лет. 12 женщин, из обратившихся за помощью в центр, состоят в браке. Стаж семейной жизни от 1 года до 22 лет. 13 женщин имеют детей в возрасте от 2 лет до 18 лет. 12 женщин работают, 8 – являются домохозяйками. 5 обратившихся женщин имеют инвалидность.

В целом, все женщины имеют средний и высокий уровень социализации, средний материальный достаток. Все женщины имеют жилье (собственное или съемное).

Из зависимостей отмечена табачная зависимость – 7 обратившихся женщин курят.

Таким образом, в целом исследуемые женщины ведут нормальный образ жизни, они имеют близких и друзей, некоторую поддержку в жизни, однако, при этом, имеется проблемная область, в рамках которой они нуждаются в психологической помощи.

Представим в Таблице 2 полученные ответы испытуемых в количественном распределении по трем показателям, описывающим степень выраженности той или иной шкалы самоотношения методики МИС.

Средний уровень по степени выраженности шкалы, согласно распределению по степеням, соответствуют показатели от 4 включительно до 6 включительно.

Таблица 2 – Сводные результаты диагностики по методике МИС

№	Наименование шкалы	Уровень, в %			Среднее значение
		низкий	средний	высокий	
1	Замкнутость	45	35	20	5,4
2	Самоуважение	45	40	15	4,0
3	Саморуководство	30	35	35	6,4
4	Отраженное самоотношение	45	35	20	4,4
5	Самоценность	50	30	20	4,5
6	Самопринятие	55	20	25	3,9
7	Самопривязанность	50	35	15	4,7
8	Внутренняя конфликтность	10	40	50	7,1
9	Самообвинение	15	35	50	7,3

Таким образом, среди испытуемых находится большое количество женщин, которые достаточно негативно относятся к себе, склонны к самообвинению, имеют внутриличностные конфликты. Такие женщины низко оценивают собственную личность и ожидают такой же низкой оценки со стороны.

Обработка данных по методике Г. Н. Казанцевой подтвердила полученные данные. Индивидуальные результаты колеблются в широком диапазоне от -7 до 8 баллов (Приложение 2, таблица 2).

В группе (рис.1) из общего количества женщин.

4 женщин (20 %) имеют высокий уровень самооценки. Такие испытуемые высоко оценивают себя и собственные успехи.

7 женщин (35 %) имеют средний уровень самооценки. Женщины с нормальным уровнем самооценки адекватно оценивают как свои возможности, так и результаты собственной деятельности. При неудачах они стараются улучшить результат, не склонны обвинять других.

9 женщин (45 %) имеют низкий уровень самооценки. Женщины недооценивают себя, начинают считать себя ущербными, в частности и из-за физических недостатков. Они отличаются пассивностью, боятся браться за серьезные дела. Это плохо сказывается как на профессиональной деятельности, так и на межличностных отношениях в семье.

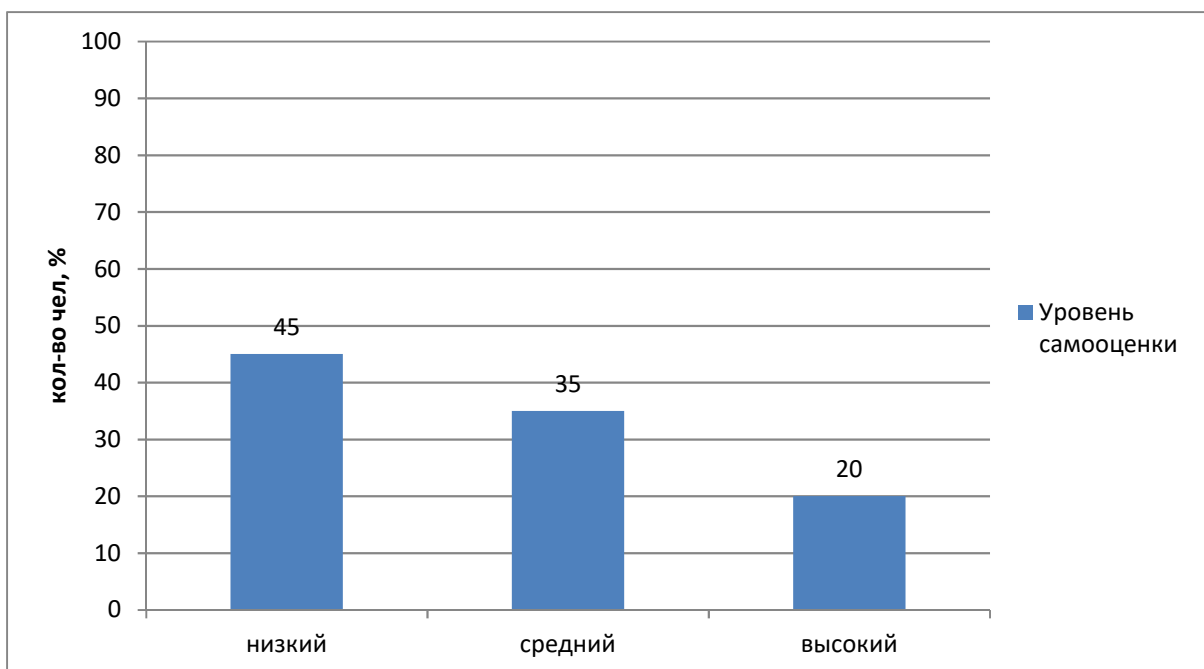


Рисунок 3 – Распределение показателей самооценки по методике Г. Н. Казанцевой

Результат диагностики по методике УСЦД показал, что наличие внутриличностного конфликта характерно для 70 % опрошенных (14 женщин). Их средний R-индекс составляет 48,6, что свидетельствует о высоком уровне мотивационного и личностного рассогласования. В этой группе наименьшее значение индекса составляет 34 балла, а максимальное – 68 баллов. У данных испытуемых было выявлено несоответствие между феноменами ценностно-смысловой сферы, такими как «хочу» и «могу», «желаю» и «реально».

Вторую группу составили участники эксперимента без внутриличностных конфликтов. Их количество составило 30 % от общего числа испытуемых (6 женщин). Средний R-индекс этих респондентов составляет 27,5. Расчетный диапазон от 23 до 33 баллов (Приложение 2, таблица 1).

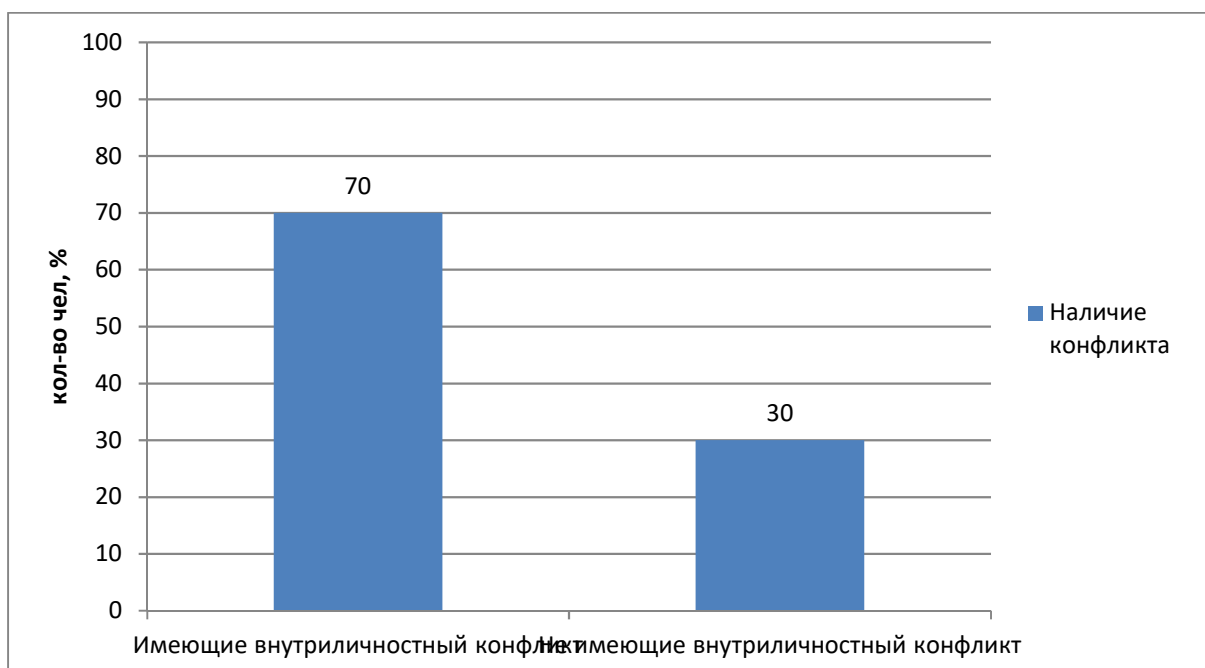


Рисунок 4 – Распределение показателей по наличию внутриличностного конфликта по методике УСЦД

На основании полученных данных можно сделать заключение, что женщины 30-45 в условиях психологического центра в большинстве случаев испытывают внутриличностный конфликт, они отличаются пониженной самооценкой. У многих наблюдается низкий уровень

самоотношения. Женщины обвиняют себя в неудачах в личной и профессиональной сфере. Они ожидают обвинений со стороны окружающих. Многим кажется справедливым, что родственники и коллеги не оценивают их высоко.

Для подтверждения гипотезы применим метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Корреляционный анализ активно используется в психологических исследованиях для выявления взаимосвязи между психологическими параметрами.

Корреляция – это степень взаимосвязи между какими-то показателями. В психологическом исследовании психологические показатели коррелируют, если в некоторой группе они изменяются согласованно.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями {иерархиями) признаков.

В случае использования коэффициента Спирмена абсолютные значения данных не играют роли, так как учитывается только их взаимное расположение по отношению друг к другу (ранги).

Гипотеза: имеется корреляционная взаимосвязь между уровнем самоотношения женщины 30-45 лет, обращавшейся в психологический центр, и наличием внутриличностного конфликта: чем более выражен внутриличностный конфликт, тем ниже уровень самоотношения.

По таблице определяем критические значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена для $N=20$ [32].

Расчет проведен в Microsoft Excel. В таблице 3 показаны результаты расчета корреляции по методике МИС и УСЦД.

Применение метода ранговой корреляции Спирмена показало наличие достоверной корреляционной взаимосвязи самоотношения и внутриличностного конфликта по шкалам:

- «Самоценность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение», «Самопринятие» с уровнем достоверности 1 %,
- «Отраженное самоотношение», – с уровнем достоверности 5 %.

Причем, корреляционная взаимосвязь по шкалам «Самоценность», «Самопринятие», «Отраженное самоотношение» – отрицательная, а по шкалам «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение» – положительная. То есть, при выраженном внутреннем конфликте у женщин страдает чувство самопринятия, самооценности и отраженного самоотношения, а самообвинение и самоконфликтность, наоборот, повышены.

Таблица 3 – Сводная таблица корреляционной взаимосвязи самоотношения и внутриличностного конфликта (N =20)

Показатели самоотношения	Показатель внутриличностного конфликта
	Коэффициент
1. Закрытость	0,32
2. Самоуверенность	-0,25
3. Саморуководство	-0,28
4. Отраженное самоотношение	-0,47*
5. Самоценность	-0,65**
6. Самопринятие	-0,62**
7. Самопривязанность	-0,42
8. Внутренняя конфликтность	0,75**
9. Самообвинение	0,58**
Примечание: N (n)-кол-во испытуемых; метод Спирмена * 0,45- $p \leq 0,05$, ** 0,57- $p \leq 0,01$,	

У женщин 30-45 лет наблюдаются низкие показатели по шкалам «Самоценность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение», «Самопринятие», сопровождающиеся внутриличностным конфликтом.

Это означает, что выдвинутая гипотеза подтвердилась. Для испытуемых необходима разработка программы и рекомендаций по

снижению уровня внутриличностного конфликта и повышения уровня самооотношения.

Выводы по главе 2

В практической части работы мы провели экспериментальное исследование, посвященное вопросам изучения формирования позитивного самооотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Выборку эмпирического исследования составили 20 женщин, которые обратились в различное время за психологической помощью с запросом улучшения отношений со своим партнером, родителями, детьми, коллегами.

Тестирование по методике МИС показало, что среди испытуемых находится большое количество женщин, которые достаточно негативно относятся к себе, склонны к самообвинению, имеют внутриличностные конфликты. Такие женщины низко оценивают собственную личность и ожидают такой же низкой оценки со стороны.

Обработка данных по методике Г. Н. Казанцевой подтвердила полученные данные. Только 4 женщин (20 %) имеют высокий уровень самооценки. 7 женщин (35 %) имеют средний уровень самооценки. 9 женщин (45 %) показали низкий уровень самооценки.

Результат диагностики по методике УСЦД показал, что наличие внутриличностного конфликта характерно для 70 % опрошенных (14 женщин).

Далее было необходимо доказать исследовательскую гипотезу. Применение метода ранговой корреляции Спирмена в Microsoft Excel показало наличие достоверной корреляционной взаимосвязи самооотношения и внутриличностного конфликта по шкалам:

– «Самоценность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение», «Самопринятие» с уровнем достоверности 1 %,

– «Отраженное самоотношение», – с уровнем достоверности 5 %.

Причем, корреляционная взаимосвязь по шкалам «Самоценность», «Самопринятие», «Отраженное самоотношение» – отрицательная, а по шкалам «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение» – положительная. То есть, при выраженном внутреннем конфликте у женщин страдает чувство самопринятия, самоценности и отраженного самоотношения, а самообвинение и самоконфликтность, наоборот, повышены.

ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН 30-45 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

3.1 Программа формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

Самоотношение состоит в способности анализировать собственные силы и способности. Это позволяет человеку соотносить собственные ресурсы и требования внешнего мира, а соответственно решать необходимые задачи.

Не секрет, что в современном мире на женщин возложено огромное количество задач, с которыми им не всегда удается легко справиться. Помимо домашних бытовых и воспитательных функций, большинство женщин вынуждены обеспечивать безопасность и участвовать в материальном достатке своей семьи. Женщины ежедневно находятся во внутреннем конфликте в выборе без выбора – «работа» или «дом», что снижает уровень самоотношения. Особенно актуальна эта проблема для женщин 30-45 лет, которые одновременно воспитывают детей разного возраста (от младенцев до юношества) и осуществляют трудовую деятельность (поиск работы, построение карьеры). Это самый активный возраст, который порождает и достаточно серьезные проблемы.

Женщины наиболее уязвимы в профессиональной реализации, для них выражены стрессоры, связанные с семьей и состоянием здоровья. Находясь в периоды средней зрелости, женщины нередко испытывают неудовлетворённость собой, чувствуют разочарование из-за нереализованных планов, переживают, если им сложно справиться с каждодневными обязанностями. Таким образом, уровень стресса повышается, если женщины тревожны, не уверены в себе, имеют низкий уровень самоуважения, чрезмерно критичны к себе. Им бывает сложно

справиться с непростыми жизненными условиями, уровень их жизнестойкости гораздо ниже, чем у женщин с позитивным самоотношением. [9, с. 2]. Женщины, находясь в периоде среднего возраста, большую часть переживаний испытывают из-за осознания перехода в другую возрастную категорию. В это время происходит переоценка ценностей, что вызывает сильные эмоции. Изменения во внешности и переживания за своё здоровье приводят к неопределённому смешанному состоянию. Превьющая система самоотношения теряет свой смысл. Можно сказать, что одним из показателей изменения у женщины среднего возраста является изменение системы самоотношения [3]. Трансформации в жизни женщины предполагают возникновение новых обстоятельств, зачастую пугающих своей неизвестностью. Осознание необходимости преодоления сложных ситуаций вызывает тревогу и является причиной формирования стрессовых состояний.

Средний возраст для женщины является важным периодом с точки зрения переживания трансформаций. Происходит серьёзная переоценка ценностей, меняется отношение к собственному Я, формируется новая структура самоотношения. В случае, если самоотношение женщины позитивно, если она высоко оценивает уровень своей целеустремлённости, имеет высокие показатели самоуважения, ощущения собственной ценности, то ей легче справиться с теми изменениями, которые происходят в её жизни. Уверенность в собственных силах, высокая степень принятия себя компенсируют недостаточный опыт в определённых сферах.

И напротив, если женщина обладает негативным самоотношением, склонна к самоуничижению и самообвинению, то в тяжёлой ситуации ей будет сложнее действовать. Пугающее настоящее кажется ещё страшнее, появляется ощущение полной беспомощности и безысходности. Зачастую женщина делает выбор в пользу избегания принятия решений и ответственности за происходящее, чем ещё больше усугубляет негативные последствия.

Мы предполагаем, что программа по повышению уровня позитивного самоотношения будет способствовать пониманию женщинами своей неповторимости, признанию своих слабых и сильных сторон, ответственности за свои действия и их последствия, совершению самостоятельного выбора и также увеличению уровня самооценки.

Цель программы: формирование позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Задачи:

1. Сформировать личностное эмоционально положительное отношение к формированию позитивного самоотношения.
2. Снизить внутреннюю конфликтность.
3. Сформировать самопринятие и самопривязанность
4. Отработать навыки уверенного поведения.

Продолжительность курса. Занятия проводятся два раза в неделю. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. Продолжительность одного занятия 1 – 1,5 часа. Желательно чтобы группа не превышала 12-14 человек.

Программа включает три этапа:

1. Введение (1 занятие).
2. Основной (12 занятий).
2. Заключительный (1 занятие).

Основной этап состоит из нескольких блоков.

БЛОК 1. Формирование позитивного «Я» - образа.

БЛОК 2 Развитие навыков борьбы со стрессовыми ситуациями.

Методы проведения:

Мини-лекции, получение новых знаний, закрепление их на практике.
Упражнения, способствующие развитию позитивного самоотношения, ролевые и ситуативные игры

Обсуждения, ответы на вопросы и обратная связь. Все задания и упражнения построены с учетом возрастных особенностей участников

Содержание занятий построено на связи теоретических знаний и практических навыков. Это объясняется тем, что женщинам необходимо получить определенное количество теоретических знаний, которые потом они смогут применять на практике. Практические навыки позволят сформировать адекватный образ собственной личности и сформировать позитивное самоотношение.

Данная программа основана на представлении о том, что каждый человек как можно более полно реализовать себя, добиться успеха, конечно, очень по-разному понимаемого) в жизни., развить реалистичную самооценки в конкретных видах деятельности и т. п. Известно что именно сочетание общего положительного представления о себе, принятия себя и реалистичной оценки своих результатов и возможностей в конкретных видах деятельности наиболее благоприятно для личностного развития.

Психологическим результатом деятельности по данной программе является:

- становление и развитие личности женщины как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения;
- умение адаптироваться в сложных современных условиях;
- повышение представлений о ценности самого себя и других людей, формирование положительного образа «Я»;
- развитие эмпатии как чувства сопереживания к другому человеку;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, производственных, а также критических ситуациях;
- сохранение, развитие физического и психического здоровья.

Общая структура занятий включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию прошедшего занятия, ритуал прощания.

Остановимся подробнее на каждом из этих элементов.

1. Приветствие членов группы позволяет создавать атмосферу группового доверия и принятия. Одновременно оно позволяет создать настрой на дальнейшую работу.

2. Разминка (5 – 10 минут) используется как средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. При выборе разминочных упражнений приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамических процессов группы.

3. Основное содержание занятия (20 – 30 минут) представляет собой совокупность приемов, направленных на решение задач занятий. Используются информирование, групповые обсуждения по теме занятия, упражнения, направленные на развитие способности познания самого себя, своих внутренних состояний, коммуникативные и ролевые игры

4. Завершение работы (5 – 10 минут) включает в себя индивидуальную рефлекссию каждого участника, Кроме того, в процессе завершения занятия происходит эмоциональное отреагирование всего сделанного каждым участником.

Тематический план программы формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра представлен в таблице 4 и Приложении 3.

Таблица 4 – Тематический план программы формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

	Этапы и блоки	Название общей темы
1.	Введение	Что такое тренинг? Правила тренинга.
2.	БЛОК 1. Формирование позитивного «Я» - образа	«Я и Я, Я и другие»
3.		«Я как часть коллектива»
4.		«Я и моя семья»
5.		«Личность и индивидуальность»
6.		«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же»
7.		«Мои обиды»
8.		«Внутренние ресурсы личности»
9.		БЛОК 2 Развитие навыков борьбы со стрессовыми ситуациями
10.	«Стресс и способы его преодоления»	
11.	«Стресс и способы его преодоления» (продолжение)	
12.	«Стресс и способы его преодоления» (продолжение)	
13.	«Ищите в минусах плюсы».	
14.	Заключительное занятие	

Таким образом, была реализована программа тренинговых занятий, направленных на формирование позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Занятия проводятся два раза в неделю. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. Продолжительность одного занятия 1 – 1,5 часа.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности программы формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра была организована контрольная диагностика по тем же методикам, что и на начальном этапе.

Представим в Таблице 2 полученные ответы испытуемых в количественном распределении по трем показателям, описывающим

степень выраженности той или иной шкалы самоотношения методики МИС.

Средний уровень по степени выраженности шкалы, согласно распределению по стенам, соответствуют показатели от 4 включительно до 6 включительно.

Таблица 5 – Сводные результаты диагностики по методике МИС на контрольном этапе

№	Наименование шкалы	Уровень, в %			Среднее значение
		низкий	средний	высокий	
1	Замкнутость	65	30	5	2,6
2	Самоуважение	30	25	45	5,9
3	Саморуководство	20	35	45	6,9
4	Отраженное самоотношение	25	35	40	6,0
5	Самоценность	25	30	50	6,8
6	Самопринятие	30	45	25	4,9
7	Самопривязанность	25	40	35	6,3
8	Внутренняя конфликтность	35	35	35	5,2
9	Самообвинение	30	40	30	5,1

Таким образом, на контрольном этапе изменилось самоотношение женщин, измеренное по методике С.Р. Пантилеева. Женщины стали лучше относиться к собственной личности. Снизились показатели замкнутости, отраженного самоотношения, внутренней конфликтности, самообвинения. Напротив, повысились средние баллы по шкалам самоуважения, самоценности, самопринятия, самопривязанности. Женщины научились ценить собственные качества, свою личность в целом.

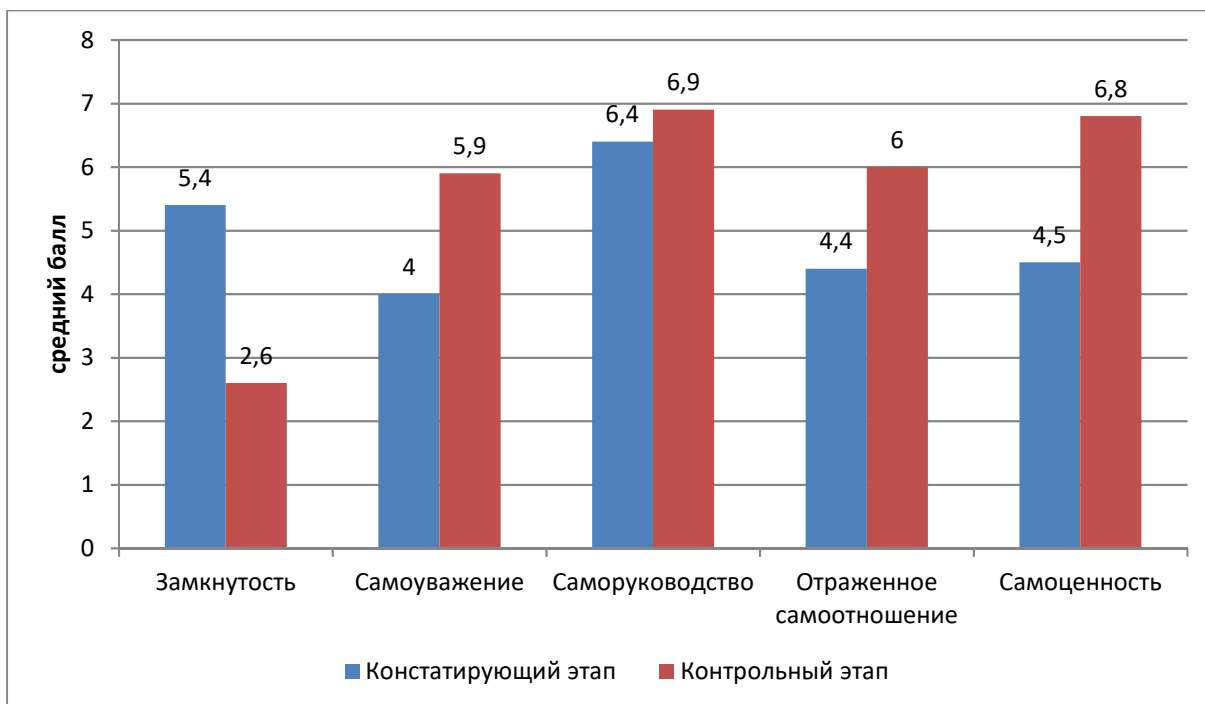


Рисунок 5 – Динамика распределения показателей самоотношения по методике МИС

Обработка данных по методике Г. Н. Казанцевой также имеет положительные тенденции. Индивидуальные результаты колеблются в широком диапазоне от -7 до 8 баллов.

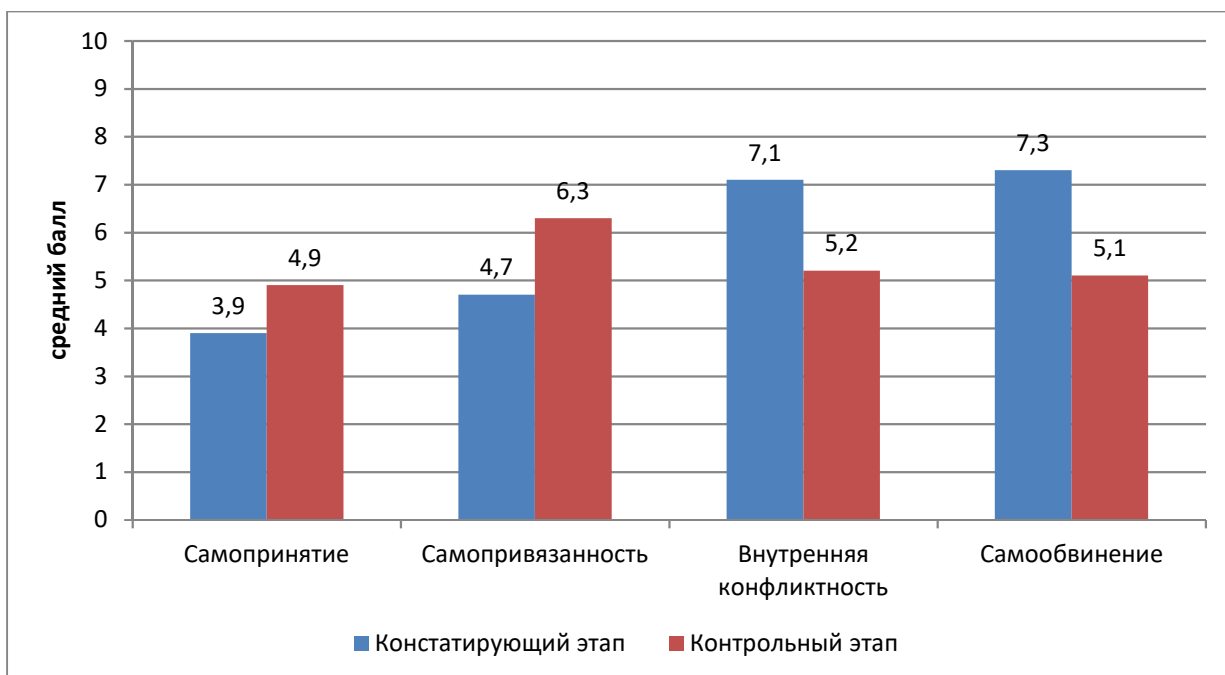


Рисунок 6 – Динамика распределения показателей самоотношения по методике МИС (средний балл)

В группе (рис.7) из общего количества женщин.

9 женщин (45 %) имеют высокий уровень самооценки. Такие испытуемые высоко оценивают себя и собственные успехи.

8 женщин (40 %) имеют средний уровень самооценки. Женщины с нормальным уровнем самооценки адекватно оценивают как свои возможности, так и результаты собственной деятельности. При неудачах они стараются улучшить результат, не склонны обвинять других.

3 женщины (15 %) имеют низкий уровень самооценки. Женщины продолжают недооценивать себя, начинают считать себя ущербными, в частности и из-за физических недостатков. Они отличаются пассивностью, боятся браться за серьезные дела. Это плохо сказывается как на профессиональной деятельности, так и на межличностных отношениях в семье.

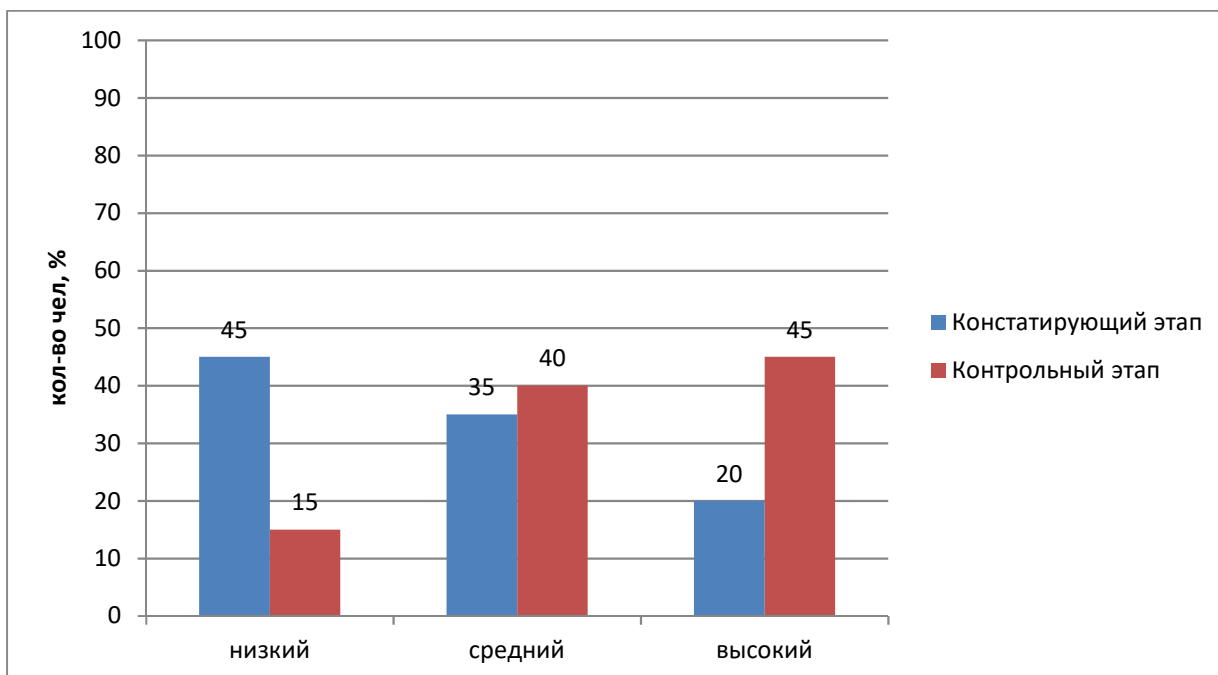


Рисунок 7 – Динамика распределения показателей самооценки по методике Г. Н. Казанцевой на констатирующем и контрольном этапе

Результат диагностики по методике УСЦД показал, что количество женщин с внутриличностным конфликтом снизилось. Только для 45 % опрошенных (9 женщин) на контрольном этапе характерен высокий

уровень внутриличностного конфликта. Их средний R-индекс составляет 46,6, что свидетельствует о высоком уровне мотивационного и личностного рассогласования. У данных испытуемых было выявлено несоответствие между феноменами ценностно-смысловой сферы, такими как «хочу» и «могу», «желаю» и «реально».

Вторую группу составили участники эксперимента без внутриличностных конфликтов. Их количество на контрольном этапе составило 55 % от общего числа испытуемых (11 женщин). Средний R-индекс этих респондентов составляет 28,5.

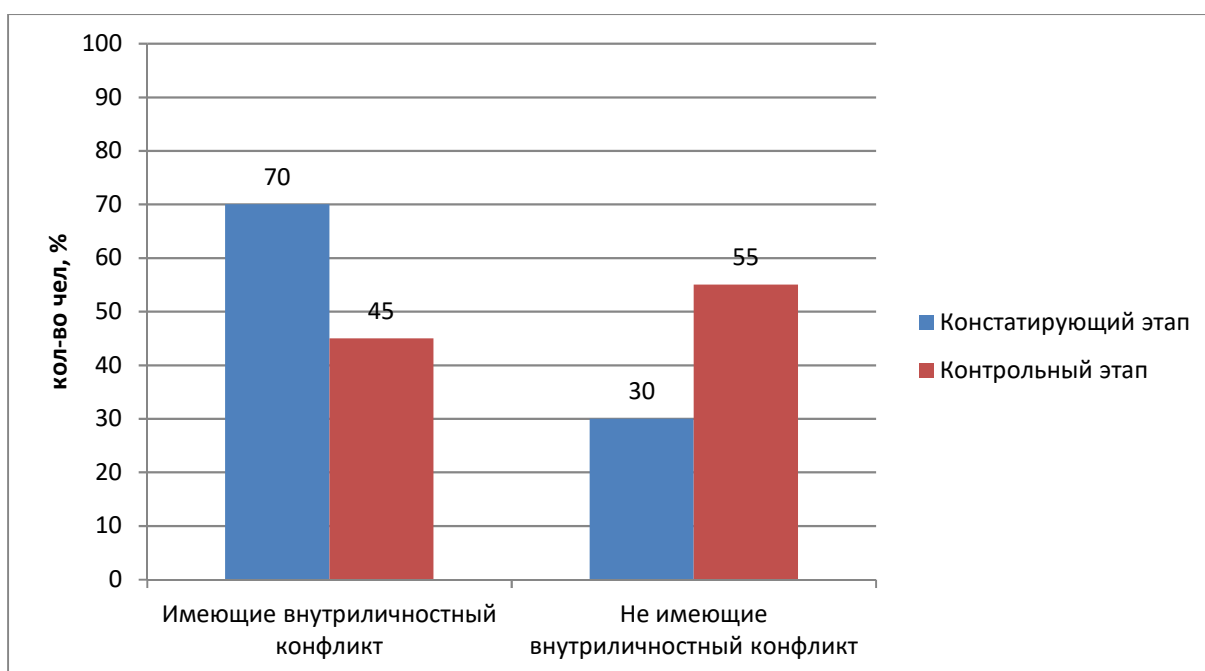


Рисунок 8 – Динамика распределения показателей наличия внутриличностного конфликта по методике УСЦД на констатирующем и контрольном этапе

Для проверки достоверности результатов используем критерий Стьюдента. Далее необходимо доказать выдвинутую исследовательскую гипотезу. Для этого использовался метод математической статистики. В качестве метода был выбран T критерий Стьюдента. Посредством применения T критерий Стьюдента определим различия между двумя зависимыми выборками.

Критические значения для N=20 составляют

$$p \leq 0.05 - t_{кр} = 2,09$$

$$p \leq 0.01 - t_{кр} = 2,86$$

Проводим расчет для связанных выборок. Пример расчета показан в Приложении 4.

Таблица 5 – Изменение показателей самоотношения до и после эксперимента (N=20)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	t – критерий Стьюдента
	М	М	
1. Закрытость	5,4	2,6	6,4**
2. Самоуверенность	4,0	5,9	3,1**
3. Саморуководство	6,4	6,9	1,5
4. Отраженное самоотношение	4,4	6,0	2,5*
5. Самоценность	4,5	6,8	2,9**
6. Самопринятие	3,9	4,9	2,2*
7. Самопривязанность	4,7	6,3	2,4*
8. Внутренняя конфликтность	7,1	5,2	3,2**
9. Самообвинение	7,3	5,1	3,3**
Самооценка (Г.Н.Казанцева)	-1,2	2	2,3*
Внутриличностный конфликт (УСЦД)	42,3	36,6	7,5**

Условные обозначения: М – средние значения; t – критерий значимости различий Стьюдента; *- различия, значимые при $p \leq 0,05$; ** - различия, значимые при $p \leq 0,01$;

Применение метода математической статистики показало, что достоверные результаты (1%) получены по следующим показателям:

- закрытость,
- самоуверенность,
- самооценку,
- внутреннюю конфликтность,
- самообвинение,

– внутриличностный конфликт.

По показателям: отраженное самоотношение, самопринятие, самопривязанность, самооценка достоверность составляет 5%.

Только по показателю саморуководство не выявлено достоверных положительных сдвигов.

Это подтверждает правильность выдвинутой исследовательской гипотезы.

Таким образом, проведение контрольного этапа экспериментальной работы показало, что у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра наблюдается более высокий уровень самоотношения, чем на констатирующем этапе работы. Это объясняется результатом проведения тренинговой работы, позволившей женщинам лучше узнать собственные сильные стороны, принять себя и свою личность.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для завершения исследования формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра должна быть составлена Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Она включает семь этапов.

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме Формирование позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра».

Цели этапа:

1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения.
2. Поставить цели внедрения.
3. Разработать этапы внедрения.
4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения.

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение».

Цели этапа:

1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации.

2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего коллектива центра.

3-й этап «Изучение предмета внедрения».

Цели этапа:

1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения.

2. Изучить сущность предмета внедрения.

3. Изучить методику внедрения темы.

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения».

Цели этапа:

1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

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

3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.

4. Проверить методику внедрения

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения».

Цели этапа:

1. Мобилизовать коллектив на внедрение по проблеме исследования.

2. Развить знания и умения на предыдущем этапе.

3. Обеспечить условия для фронтального внедрения.

4. Освоить всем коллективом предмет внедрения.

6-й этап «Совершенствование работы над темой».

Цели этапа:

1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.

2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.

3. Совершенствовать методику освоения темы.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения».

Цели этапа:

1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.

2. Осуществить наставничество.

3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения.

4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах.

Технологическая карта представлена в Приложении.

Профилактика возможных проблем в интеллектуальном и личностном развитии человека, в частности повышения уровня самооотношения, и создание условий, наиболее благоприятных для его развития, осуществляется в рамках мер психологической профилактики.

В качестве мер повышения уровня самооотношения можно предложить следующие меры:

1. Человеку необходимо осознать, какие из его тенденций противоречат друг другу (следует помочь ему понять это).

2. Он должен понять, что именно эту тенденцию (или и то, и другое) необходимо исправить, чтобы он сам (с тактичной помощью извне) пришел к такому выводу.

3. Совершенно необходимо восстановить эмоциональное благополучие человека.

4. Следует восстановить и утвердить разрушенную самооценку, но на другой основе.

5. Самоуважение должно стать более «взрослым» и более рациональным.

6. Чтобы поддерживать чувство собственного достоинства, нужно избегать или разрешать внешние межличностные конфликты, когда они назревают.

7. Уровень притязаний не должен снижаться, а должен быть изменен качественно, чтобы приспособить его к способностям человека. Это требует развития собственного представления о себе.

При дальнейшем рассмотрении повышения уровня самоотношения мы приведем меры предотвращения внутриличностного конфликта, которые зависят от самой личности. Они могут выступать в качестве рекомендаций.

Знать себя. Первое и первое условие повышения уровня самоотношения выражается в принципе «познай себя». Чтобы не оказаться в ситуации внутриличностного конфликта, нужно сначала осознать: «Кто я?», «Почему я пришел в этот мир?», «В чем смысл моей жизни?» Это означает, что в первую очередь необходимо создать правильный «Я-образ», потому что только в этом случае человек четко осознает, какие ценности являются для него самыми важными, значимыми в жизни, а какие второстепенными.

Однако познать себя – непростая задача. Личность постоянно растет, она разнообразна и многогранна. Поэтому на быстрый успех здесь рассчитывать не приходится.

Адекватно оценивайте себя. Это условие повышения уровня самоотношения непосредственно граничит с предыдущим. Без адекватной самооценки невозможно познать себя и избежать внутриличностного конфликта. Однако не только заниженные, но и завышенные оценки своих способностей и навыков препятствуют установлению гармоничных отношений с окружающими и тем самым способствуют развитию внутриличностных конфликтов. Но самое главное, что недостаточная

самооценка и неправильное представление о «Я» мешают реализации и самореализации личности. Человек, неверно оценивающий себя, будет постоянно сталкиваться с недопониманием со стороны других. Ему будет казаться, что его не понимают, когда на самом деле он не понимает самого себя. Поэтому у тех, кто знает себя лучше, больше шансов найти свое место в жизни.

От самооценки также зависит отношение человека к своим успехам и недостаткам, его самокритика. Следовательно, это оказывает прямое влияние на эффективность деятельности и личное развитие. Можно представить себе человека, который думает, что у него отличные математические навыки, но занял одно из последних мест на Олимпийских играх по этому предмету. В этой ситуации, во-первых, стресса не избежать, а во-вторых, это может привести к полному разочарованию в своих способностях и навсегда помешать этому виду деятельности.

Самоуважение человека напрямую связано с уровнем его стремления, уровнем сложности достижения целей, которые он перед собой ставит. Резкое несоответствие между утверждениями и реальными возможностями индивида, если первые сильно переоцениваются, может привести к эмоциональным срывам, повышенной тревоге, страху и другим проявлениям внутриличностного конфликта. Самоуважение объективно выражается в том, как человек оценивает навыки и результаты деятельности других. Например, при завышенной самооценке он пытается ее понизить, при заниженной самооценке – повысить.

Сформулируйте значимые жизненные ценности. Постарайтесь сформулировать и принять основные жизненные ценности после того, как вы «похоронили» себя и оценили себя соответствующим образом. Это ценности, ради которых стоит жить (и, возможно, даже умереть), ценности, которые человек посвящает своей жизни и которые он считает своим призванием. А.Маслоу назвал их «экзистенциальными ценностями» или конечными ценностями, выше которых у человека нет ничего.

Другими словами, мы говорим не о ценностях – средствах, а о ценностях – целях, которые составляют высший смысл человеческой жизни. Отсутствие таких базовых ценностей делает человека несвободным и нестабильным, подверженным ситуативным и временным воздействиям. Без таких ценностей, как показал В. Франкл, человек не может нормально развиваться. У человека развивается состояние «экзистенциального вакуума» и скуки, его поведение часто становится девиантным (алкоголизм, преступность, наркомания). Все это приводит к возникновению различного рода внутриличностных конфликтов, неврозов, а иногда и суицидального поведения.

Используйте свой жизненный опыт. Важный способ повышения уровня самоотношения – построить стабильный внутренний мир и характер. Для этого нужно постоянно относиться к своему жизненному опыту и соотносить его с опытом других и социальной реальностью. Необходимо как можно чаще записывать: что, когда, при каких обстоятельствах и как нам удалось, а что нет. Также рекомендуется записывать наблюдения и выводы и детально их анализировать. Цель этой сложной и кропотливой работы – сделать выводы на будущее, чтобы фраза «У меня получилось, а получилось как всегда» не имела к вам никакого отношения. Помните, повторение ошибок вдвое болезненнее и стоит вдвое дороже. А пока лучше заплатить за обучение один раз и учиться на чужих ошибках, а не на своих. В противном случае избежать внутриличностного конфликта сложно.

Будьте оптимистичны и сосредоточьтесь на успехе. Анализируя свой жизненный опыт и делая выводы на будущее, сосредоточьтесь на успехе. Если вы постоянно боитесь неудачи, то начинать любое дело не стоит. В этом случае вы обречены на неудачу и снижение уровня самоотношения с самого начала, а точнее, даже не начав никакой деятельности.

Механизм снижения уровня самоотношения у неудачливых людей заключается в том, что они выбирают либо чрезмерно высокий, либо очень

низкий уровень навыков. Для них характерны спады активности, отступления. Те, кто ставит перед собой высокие цели, обрекают себя на постоянную борьбу с неудачами. Между тем люди, которые обычно ориентированы на успех, руководствуются реальной оценкой своих шансов на достижение цели и поэтому ставят перед собой выполнимые, если возможно, умеренные задачи. Анализируя свой опыт, важно учитывать, почему добились успеха и что стало причиной неудачи. Это поможет избежать множества внутренних конфликтов и головной боли.

Будьте принципиальны. Не отказывайтесь от всего второстепенного. Иногда это нужно делать во имя более значимой цели или задачи. Но если человек делает это постоянно, это приводит к беспринципности, разрушению внутренней устойчивости. В конечном итоге это может привести к ухудшению личности, потере образа «Я», его целостности и идентичности.

Принцип самоопределения не только в большом, но и в «малом» масштабе является надежным противовесом возникновению внутреннего трения.

Будьте уверены в себе. Человек, который при этом не уверен в своих силах, всегда чувствует дискомфорт. Рано или поздно он столкнется с внутриличностным конфликтом, потому что неуверенность порождает сомнения, которые идут рука об руку со страхом. Конечно, потребность в уверенности в себе не означает, что человек не должен ни в чем сомневаться или критиковать свой предыдущий опыт.

Соблюдайте этические правила и принципы общения. Это поможет избежать множества конфликтов как во взаимоотношениях с другими людьми. Стремитесь к нравственному самообразованию и самоутверждению. Морально зрелый человек, который своим поведением отстаивает высокие этические стандарты, никогда не окажется в ситуации, о которой нужно беспокоиться, чувствовать вину или раскаяться.

Внутриличностные конфликты полезны для развития личности, даже если они разрешаются быстро и эффективно. Самостоятельное решение собственного внутреннего конфликта доступно далеко не каждому взрослому, тем более оно недоступно для молодежи. Продолжительный острый внутренний конфликт может привести к неврозам и длительному снижению уровня самоотношения.

Следование предложенным рекомендациям способствует тому, что поведение женщины становится более естественным, более уверенным, они становятся более открытыми и уверенными, овладевают навыками позитивного общения, снижается уровень тревоги. В целом это положительно скажется на уровне самоотношения женщины.

Выводы по главе 3

На формирующем этапе была реализована программа формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Занятия проводятся два раза в неделю. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. Продолжительность одного занятия 1 – 1,5 часа.

Для проверки эффективности программы формирования формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра была организована контрольная диагностика, которая показала, что имеется положительная динамика в развитии самоотношения по всем использованным методикам.

Для завершения исследования формирования формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра должна быть составлена Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику и даны рекомендации по повышению уровня самоотношения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день в психологии нет единого и однозначного определения понятия самоотношения и его места в структуре личности. В отечественной психологии начало фундаментальных исследований отношения человека к себе было положено благодаря трудам И.С.Кона, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, Е.В. Шороховой.

В работе под самоотношением будем понимать динамическую, организованную иерархическую систему, представляющую определенную структуру, не сводящуюся к сумме компонентов, а позволяющую установить связи с другими психологическими категориями (мотив, потребность, самооценка, смысл, ценность и др.).

В настоящее время особую актуальность приобретают гендерные исследования в психологии. Одним из направлений развития гендерных исследований в психологии является «женская психология».

Анализ литературы показал, что биологическое в такой же мере является условием реализации социального, в какой социальное — условием реализации биологического пола.

При современных тенденциях развития общества, в котором между мужчиной и женщиной предусматривается равенство, переживания относительно влияния социально-культурных ожиданий, наставлений осознаются женщинами и мужчинами по-разному. В связи с этим, мы можем предполагать, что то, как происходит формирование, дальнейшее развитие и последующее проживание отношения к самому себе, к собственному Я (самоотношение) при одинаковых обстоятельствах, внешних условиях у мужчин и у женщин всё же отличается.

Сложные условия жизни приводят к внутличностным конфликтам (гендерным, ролевым, возрастным), которые могут негативно сказаться на

самоотношении женщины и привести к усилению деструктивных выражений свойств личности, противоречащих женской роли.

В возрасте 30-45 лет женщина может войти в состояние возрастного кризиса середины жизни. Кризис среднего возраста, безусловно, носит личный характер. Дополнительные факторы (биологические, социокультурные, индивидуально-психологические) также влияют на течение кризиса и делают его легче или хуже.

В работе для описания формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра использовался метод моделирования. Под моделью понимается естественно или искусственно созданное для изучения социально-психологических процессов и состояний явление. Модель формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра состоит из следующих этапов: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

В практической части работы мы провели экспериментальное исследование, посвященное вопросам изучения формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Выборку эмпирического исследования составили 20 женщин, которые обратились в различное время за психологической помощью с запросом улучшения отношений со своим партнером, родителями, детьми, коллегами.

Тестирование по методике МИС показало, что среди испытуемых находится большое количество женщин, которые достаточно негативно относятся к себе, склонны к самообвинению, имеют внутриличностные конфликты. Такие женщины низко оценивают собственную личность и ожидают такой же низкой оценки со стороны.

Обработка данных по методике Г. Н. Казанцевой подтвердила полученные данные. Только 4 женщины (20 %) имеют высокий уровень

самооценки. 7 женщин (35 %) имеют средний уровень самооценки. 9 женщин (45 %) показали низкий уровень самооценки.

Результат диагностики по методике УСЦД показал, что наличие внутриличностного конфликта характерно для 70 % опрошенных (14 женщин).

Далее было необходимо доказать исследовательскую гипотезу. Применение метода ранговой корреляции Спирмена в Microsoft Excel показало наличие достоверной корреляционной взаимосвязи самоотношения и внутриличностного конфликта по шкалам:

- «Самоценность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение», «Самопринятие» с уровнем достоверности 1 %,
- «Отраженное самоотношение», – с уровнем достоверности 5 %.

Причем, корреляционная взаимосвязь по шкалам «Самоценность», «Самопринятие», «Отраженное самоотношение» – отрицательная, а по шкалам «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение» – положительная. То есть, при выраженном внутреннем конфликте у женщин страдает чувство самопринятия, самооценности и отраженного самоотношения, а самообвинение и самоконфликтность, наоборот, повышены.

На формирующем этапе была реализована программа формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Занятия проводятся два раза в неделю. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. Продолжительность одного занятия 1 – 1,5 часа.

Для проверки эффективности программы формирования формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра была организована контрольная диагностика,

которая показала, что имеется положительная динамика в развитии самооотношения по всем использованным методикам.

Для завершения исследования формирования формирования позитивного самооотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра должна быть составлена Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику и даны рекомендации по повышению уровня самооотношения.

Цель работы достигнута, задачи выполнены. Исследовательская гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология [Текст] . Учебник для вузов / Галина Абрамова. – Екатеринбург: деловая книга, 2018. – 414 с.
2. Ананьев, Б. Г. Избранные труды по психологии [Текст] / Борис Ананьев. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. – 964с.
3. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] . Учебник для высших учебных заведения / Галина Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2019. – 314 с.
4. Андриенко, Е.В. Социальная психология [Текст] / Елена Андриенко. – Москва : Педагогика и психология. 2015. – 413 с.
5. Архиреева, Т.В. Самосознание и Я-концепция ребенка [Текст] // Татьяна Архиреева. – Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2017. – 191 с.
6. Астрецов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии [Текст] / Дмитрий Астрецов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – №1. – С.67-71.
7. Бабанский, Ю. К. Педагогика [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических институтов / Юрий Бабанский. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 478 с.
8. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология [Текст] : Учеб. пособие / Наталья Басова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 413 с.
9. Берн, Ш. Гендерная психология [Текст] / Шон Берн. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2016. – 389 с.
10. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Роберт Бернс / Пер. с англ. под ред. В.Я. Пилиповского. – Москва : Флинта, 2016. – 422 с.

11. Биличенко, Е.Н. Самоотношение и особенности самоактуализации личности у женщин [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. Наук / Екатерина Биличенко. – Москва, 2002. – 28 с.
12. Болотова, А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект [Текст] / Алла Болотова // Вопросы психологии. – 2006. – №.2. – С.116 – 126.
13. Большой психологический словарь [Текст] / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 672с.
14. Бреслав, Г. М. Психология эмоций [Текст] / Гершон Бреслав. – Москва : Флинта, 2018. – 544 с.
15. Введение в гендерные исследования [Текст]. Ч.1.: Уч. пособие / Под ред. Жеребкиной И.А. – Харьков : ХЦГИ, СПб.: Алетейя, 2015. – 196 с.
16. Венгер, Л. А. Психология: учебное пособие [Текст] / Л. А. Венгер, В. С. Мухина. – М.: Юрайт, 2017. – 336 с.
17. Воронцов, Д.В. Современные подходы к определению понятия «гендер» в социальной психологии [Текст] / Дмитрий Воронцов // Вестник ОГУ. – 2002. – №8. – С. 113-117.
18. Гаврилица, О.А. Ролевой конфликт работающей женщины [Текст]: дис. ... канд. псих. наук. / Оксана Гаврилица. – Москва , 1998. – 185 с.
19. Гальперин, П. Я. Лекции по психологии: учеб. издание [Текст] / Петр Гальперин. – Москва : КДУ, 2017.– 400 с.
20. Горобец, Т.Н. Самоотношение как этиологический фактор аутодеструктивного поведения [Текст] / Татьяна Горобец // Мир психологии. –2005. – № 3. – С. 67-73.
21. Гуревич, П.С. Психология [Текст] : Учеб. пособие для студентов вузов / Павел Гуревич. – Москва : Знание, 2015. – 304 с.

22. Гуревич, П.С, Психология личности: учебное пособие / Павел Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2018. – 1126 с.
23. Демидов, А.Б. Феномены человеческого бытия [Текст] / Александр Демидов. – Минск : ЗАО Экономпресс, 2017. – 180 с.
24. Долгова, В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании [Текст] : монография / Валентина Долгова. – Москва : КДУ, 2012. – 228 с.
25. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей [Текст] / Владимир Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер Ком, 2019. – 368 с.
26. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология [Текст] / Владимир Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер , 2018. – 514 с.
27. Жеребкина, И. «Прочти мое желание...». Постмодернизм. Психоанализ. Феминизм [Текст] / Ирина Жеребкина. – Москва : Идея-Пресс, 2010. – 168 с.
28. Закирова, А. Ф. Педагогическая герменевтика [Текст] / Альфия Закирова. – Москва : Издательский дом Ш. Амонашвили, 2016. – 190 с.
29. Занин, С.Г. Как преодолеть лень, или как научиться делать то, что нужно делать? [Текст] : практическое руководство / Сергей Занин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 183 с.
30. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки [Текст] / Анастасия Захарова. – Минск : РБПК «Белинкоммаш», 2017. – 99 с.
31. Иващенко, Ф.И. Практикум по методологии психологического исследования [Текст] / Федор Иващенко. – Минск : ФУА-информ, 2018. – 138с.
32. Ильин, Е. П. Пол и гендер [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 688 с.
33. Ильин, Е.П. Психология воли [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 368 с.
34. Карташова, Л.В. Управление человеческими ресурсами [Текст] : Учебник / Лариса Карташова. – Москва : ИНФРА-М, 2017. – 235 с.

35. Квинн, В. Прикладная психология [Текст]: Учебн. Пособия для студ. вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / Вирджиния Квинн. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 559 с.
36. Клецина, И.С. Гендерные нормы как социально-психологический феномен [Текст]: монография / И.С. Клецина, Е.В. Иоффе. – Москва : Проспект, 2017. – 144 с
37. Клецина, И.С. Психология гендерных отношений [Текст]: Теория и практика / Ирина Клецина. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2018. – 408 с.
38. Колышко, А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие. [Текст] / Александр Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2014. – 102 с.
39. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание [Текст] / Игорь Кон. – Москва : АСТ, 2015. – 225 с.
40. Кон, И. С. Мужчина в меняющемся мире [Текст] / Игорь Кон. – Москва : Время, 2019. – 496 с.
41. Королёва, А. А. Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни [Текст] / Алена Королёва // Ярославский педагогический вестник. – 2013.– №1. – С.237-241.
42. Кризисная психология. Справочник практического психолога [Текст] / сост. С. Л. Соловьева. – Санкт-Петербург : Сова, 2017. – 286 с.
43. Крысько, В. Г. Социальная психология [Текст] / Владимир Крысько. – Москва : Юрайт, 2019. – 560 с.
44. [Текст] / Дэвид Майерс / Пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 410 с.
45. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии [Текст] / Эйала Пайнс. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 528 с.
46. Основы психологии [Текст]: Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 426 с.
47. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] / Алла Осипова. – Москва : Сфера, 2018. – 509 с.

48. Панферов, В. Н. Основы психологии человека: учеб. пособие [Текст] / В. Н. Панферов, А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 432 с.
49. Петровский, А.В. Психология [Текст] : учебник / Артур Петровский. – Москва : Academia, 2015. – 501 с.
50. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов [Текст] / Катерина Поливанова. – Москва : АСADEMIA, 2017. – 244 с.
51. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Януш Рейковский. – Москва : Прогресс, 2017. – 392с.
52. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер Ком, 2015. – 724с.
53. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. [Электронный ресурс] / Нодар Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. // <http://psylib.org.ua/books/sarjv01/index.htm>.
54. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека [Текст] : учеб. пособие / Елена Сапогова. – Москва : Аспект Пресс, 2015. – 460 с.
55. Свеницкий, А.Л. Краткий психологический словарь [Текст] / Анатолий Свеницкий. – Москва : Проспект, 2017. – 512с.
56. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : Социально – психологический центр, 2017.– 350 с.
57. Сидоров, К.Р. Самоотношение в психологии [Текст] / Константин Сидоров // Мир психологии. – 2006. – №2. – С. 224-234.
58. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека [Текст]. Введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва : Школа-Пресс, 2016. – 354 с.
59. Стайн, М. В середине жизни. Юнгианский подход [Текст] / Мюррей Стайн. – Москва : «Когито-Центр», 2017. – 264 с.

60. Хватова, М. В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности [Текст] / Марина Хватова // Гаудеамус. – 2015. – №1 (25). – С.56-64.
61. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / Владимир Столин. – Москва : Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
62. Фанталова, Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта [Текст] / Елена Фанталова. – Самара : Издательский дом БАХРАХ-М, 2019. – 128 с.
63. Чеснокова, И И Проблема самосознания в психологии [Текст] / Ирина Чеснокова. – Москва : Флинта, 2019. – 144 с.
64. Шарипов, Ф.В. Психология и педагогика [Текст] : учебное пособие / Фатых Шарипов. – Уфа : РИО РУНМЦ МО РБ, 2016. – 328 с.
65. Шибутани, Т.Я – концепция и чувство собственного достоинства [Текст] / Тамотсу Шибутани // Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара : Бахрах, 2015.– 568 с.
66. Щербатых, Ю.В. Общая психология [Текст] / Юрий Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 272с.
67. Юрчук, В.В. Современный словарь по психологии [Текст] / Виктор Юрчук. – Москва : «Современное слово», 2018.– 768 с.
68. Якунин, В.А. Педагогическая психология [Текст] : учеб. пособ. / Валерий Якунин. – Санкт-Петербург : Полиус, 2018. – 639 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – Методики диагностики

Методика исследования самооотношения

С.Р. Пантилеев (МИС)

Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.

95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник

Г.Н. Казанцевой)

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.
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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 – Результаты исследования

Таблица 1 – Результат диагностики по методике УСЦД

№ испытуемого	Балл	Внутриличностный конфликт
1.	51	+
2.	43	+
3.	26	-
4.	56	+
5.	30	-
6.	42	+
7.	39	+
8.	44	+
9.	23	-
10.	64	+
11.	33	-
12.	68	+
13.	41	+
14.	25	-
15.	48	+
16.	28	-
17.	52	+
18.	41	+
19.	45	+
20.	47	+

Таблица 2 – Результаты диагностики по методике Г.Н. Казанцевой

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	-7	Низкий
2.	1	Средний
3.	4	Высокий
4.	-5	Низкий
5.	-1	Средний
6.	-2	Средний
7.	2	Средний
8.	-5	Низкий
9.	8	Высокий
10.	0	Средний
11.	-1	Средний
12.	2	Низкий
13.	-6	Средний
14.	5	Высокий
15.	-4	Низкий
16.	6	Высокий
17.	-5	Низкий
18.	-6	Низкий
19.	-4	Низкий
20.	-6	Низкий

Таблица 3 – Сводные результаты диагностики по методике МИС

№	Наименование шкалы	Уровень, в %			Среднее значение
		низкий	средний	высокий	
1	Замкнутость	45	35	20	5,4
2	Самоуважение	45	40	15	4,0
3	Саморуководство	30	35	35	6,4
4	Отраженное самоотношение	45	35	20	4,4
5	Самоценность	50	30	20	4,5
6	Самопринятие	55	20	25	3,9
7	Самопривязанность	50	35	15	4,7
8	Внутренняя конфликтность	10	40	50	7,1
9	Самообвинение	15	35	50	7,3

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 – Программа формирования позитивного самоотношения

Таблица 1 – Тематический план программы формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра

№	Этапы и блоки	Название общей темы	Цели занятия
1.	Введение	Что такое тренинг? Правила тренинга.	Снижение эмоционального напряжения, создание рабочей атмосферы. Беседа с родителями по необходимости.
2.	БЛОК 1. Формирование позитивного «Я» - образа	«Я и Я, Я и другие»	Изучение мотивов своего поведения, изучение мотивов поведения других людей
3.		«Я как часть коллектива»	Взаимодействие: отреагирование чувств.
4.		«Я и моя семья»	Повышение активности и самооценки женщин Способствовать развитию взаимопонимания между членами семьи женщины
5.		«Личность и индивидуальность»	Помочь женщинам понять ценность каждой личности; подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека; попытаться определить, что такое личность.
6.		«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же»	Повышать компетентность женщины в сфере общения и формировать позитивное отношение человека к самому себе и окружающему миру.
7.		«Мои обиды»	Помочь преодолеть обиды по отношению к окружающим
8.		«Внутренние ресурсы личности»	Поиск внутренних ресурсов, способных оказать помощь в сложных ситуациях
9.		БЛОК 2 Развитие навыков борьбы со стрессовыми ситуациями	«Трудные жизненные ситуации и способы их преодоления»
10.	«Стресс и способы его преодоления»		Изучить феномен стресса Расширить репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях, Сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.

11.		«Стресс и способы его преодоления» (продолжение)	Научить распознавать и принимать негативные эмоции; обучить навыкам конструктивного выражения негативных эмоций; научить Я-высказываниям в проблемных ситуациях.
12.		«Стресс и способы его преодоления» (продолжение)	Обучить навыкам оказания психологической поддержки человеку, который находится в критической ситуации; повысить стрессоустойчивость; научить запрашивать и получать поддержку.
13.		«Ищите в минусах плюсы».	Способствовать осознанию ценности человеческой жизни, формировать умение находить решение жизненных проблем; способствовать желанию женщин находить позитивный момент (плюс) в негативной ситуации (минусе).
14.	Заключительное занятие	«Я и мое будущее»	Активизировать серьезное отношение у участников к дальнейшей жизни Подвести итоги работы

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 – Результаты контрольного исследования

Таблица 1 – Результат диагностики по методике УСЦД

№ испытуемого	Балл	Внутриличностный конфликт
1.	44	+
2.	32	-
3.	24	-
4.	50	+
5.	27	-
6.	33	-
7.	30	-
8.	38	+
9.	21	-
10.	54	+
11.	29	-
12.	57	+
13.	32	-
14.	24	-
15.	43	+
16.	28	-
17.	48	+
18.	33	-
19.	41	+
20.	44	+

Таблица 2 – Результаты диагностики по методике Г.Н. Казанцевой

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	-7	Низкий
2.	6	Высокий
3.	6	Высокий
4.	2	Средний
5.	2	Средний
6.	0	Средний
7.	4	Высокий
8.	-2	Средний
9.	8	Высокий
10.	6	Высокий
11.	4	Высокий
12.	3	Средний
13.	5	Высокий
14.	6	Высокий
15.	0	Средний
16.	7	Высокий
17.	1	Средний
18.	-5	Низкий
19.	0	Средний
20.	-6	Низкий

Таблица 2 – Сводные результаты диагностики по методике МИС на контрольном этапе

№	Наименование шкалы	Уровень, в %			Среднее значение
		низкий	средний	высокий	
1	Замкнутость	65	30	5	2,6
2	Самоуважение	30	25	45	5,9
3	Саморуководство	20	35	45	6,9
4	Отраженное самоотношение	25	35	40	6,0
5	Самоценность	25	30	50	6,8
6	Самопринятие	30	45	25	4,9
7	Самопривязанность	25	40	35	6,3
8	Внутренняя конфликтность	35	35	35	5,2
9	Самообвинение	30	40	30	5,1

Таблица 4.3 – Результат расчета достоверности сдвига по Т-критерию Стьюдента (самооценка)

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	До	После	До	После	До	После
1	-7	-7	-5.8	-9	33.64	81
2	1	6	2.2	4	4.84	16
3	4	6	5.2	4	27.04	16
4	-5	2	-3.8	0	14.44	0
5	-1	2	0.2	0	0.04	0
6	-2	0	-0.8	-2	0.64	4
7	2	4	3.2	2	10.24	4
8	-5	-2	-3.8	-4	14.44	16
9	8	8	9.2	6	84.64	36
10	0	6	1.2	4	1.44	16
11	-1	4	0.2	2	0.04	4
12	2	3	3.2	1	10.24	1
13	-6	5	-4.8	3	23.04	9
14	5	6	6.2	4	38.44	16
15	-4	0	-2.8	-2	7.84	4
16	6	7	7.2	5	51.84	25
17	-5	1	-3.8	-1	14.44	1
18	-6	-5	-4.8	-7	23.04	49
19	-4	0	-2.8	-2	7.84	4
20	-6	-6	-4.8	-8	23.04	64
Суммы:	-24	40	0	0	391.2	366
Среднее:	-1.2	2				

Результат: $t_{ЭМП} = 2.3$

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме «Формирование формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение документации школы	Анализ беседы, анкетирование	Беседа с психологом		Сентябрь	психолог
1.2.Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Психологический совет	1	Сентябрь	Заместитель директора, психолог
1.3.Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в центре, анализ программы внедрения	Совещание	1	Сентябрь	Директор, психолог, социальный работник
1.4.Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности коллектива центра, анализ работы в центре по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение	Психологический совет	1	Октябрь	психолог

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги (для социальных работников)	2	Сентябрь	Психолог, заместитель директора

2.2.Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего коллектива центра	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других центрах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Методический консультации. Консультации для социальных работников	Изучение опыта		Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Психолог, заместитель директора
--	--	---	----------------	--	----------------------------	---------------------------------

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1.Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинар	1	декабрь	Психолог, социальный работник, социальный педагог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	2	Январь	Психолог, социальный работник, социальный педагог
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и входе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	психолог

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1.Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждения	Дискуссии	2	Апрель	Директор, заместитель директора, психолог
4.2.Закрепить и углубить	Изучить теории	Самообразование.	Семинары инициативной	1	Апрель	психолог

знания и умения, полученные на предыдущем этапе	предмета внедрения, методики внедрения	Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	тивной группы, консультации			
4.3.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	май	заместитель директора, психолог
4.4.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в центре, корректировка методики.	Посещение встреч с женщинами психолога и социального педагога. Наблюдение	4	1-е полугодие	Психолог, социальный работник, социальный педагог

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать коллектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы	Сообщение о результатах работы. Тренинги.	Психологический практикум	1	январь	психолог
5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	психолог
5.3.Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Январь	заместитель директора, психолог
5.4.Освоить всем коллективом предмет внедрения,	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	Май	заместитель директора, психолог

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	январь	заместитель директора, психолог

этапе						
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в центре, обсуждение, доклад	Собрание	1	январь	психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения темы	Анализ состояния дел в центре, обсуждение, доклад	Посещение занятий и встреч с женщинами	Не менее 5	Каждое полугодие	заместитель директора, психолог

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	сентябрь декабрь	психолог
7.2.Осуществить наставничество	Обучения психологов других центров работе над темой	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других центрах	Март, апрель, май		заместитель директора, психолог
7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	февраль	заместитель директора, психолог
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Осуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	февраль	заместитель директора