



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

Психолого-педагогическая коррекция Я-концепции женщин среднего возраста
в условиях фитнес-центра

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:
79,83 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«25» 01 2019г.

Зав.кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы гр.ЗФ-310-133-2-1
Аржиловская Юлия Николаевна

Научный руководитель:
заведующая кафедрой ТиПП,
кандидат психологических наук, доцент,
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2019

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции Я -концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра | |
| 1.1. Проблема Я-концепции в научных исследованиях..... | 8 |
| 1.2. Особенности Я-концепции женщин среднего возраста..... | 14 |
| 1.3. Модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра..... | 23 |
| Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра | |
| 2.1. Этапы, методы, методики исследования..... | 35 |
| 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования... | 41 |
| Глава 3. Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра | |
| 3.1. Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра..... | 52 |
| 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования | 61 |
| 3.3. Технологическая карта внедрения..... | 67 |
| Заключение..... | 77 |
| Библиографический список..... | 82 |
| Приложения..... | 89 |

Введение

Социальные, экономические и политические преобразования современного мира оказывают на человека неоднозначное влияние. В первую очередь, нестабильная экономическая ситуация для большинства населения создает ощущение отсутствия психологической безопасности. Это влияет как на поведение человека, так и на мировоззрение личности. Привычный образ жизни, который включает в себя, в том числе, постоянную работу и определенный уровень достатка, может резко измениться в худшую сторону настолько, что у человека, который находится под грузом внезапно возникших проблем, наступает кризис личности в целом. Зачастую этот сложный момент усугубляется возрастным кризисом, так называемого «среднего возраста».

Человек в период середины жизни стоит перед проблемой поиска новых взаимоотношений с миром, но не всякая личность может сама найти оптимальный выход. В научных исследованиях Л.С.Выготского, Э.Эриксона, К.Г.Юнга показана актуальность исследования кризиса среднего возраста, который изучается в отечественной и зарубежной психологии на протяжении последних десятилетий.

С наступлением возраста «середины жизни», по мнению Э.Эриксона, как правило, человек осознает расхождения между мечтами, жизненными целями и его существующим реальным положением [74, с.320]. Одним из первых теоретиков, обративших особое внимание на вторую половину жизни человека, был К.Г.Юнг. Он считал, что в этом возрасте люди оказываются перед необходимостью найти и оправдать смысл своего существования [76, с.218].

Вместе с тем, несмотря на различные теоретические подходы, период среднего возраста менее изучен с точки зрения возрастной психологии и психологии личности, чем, например, период детского возраста. Все исследования как зарубежных, так и отечественных психологов лишь констатируют актуальность такой проблемы, как кризис среднего возраста и описывают схожесть симптомов данного кризиса. При этом не

разработано каких-либо универсальных методов борьбы с указанным кризисом.

Женщины, также, как и мужчины, подвержены такому кризису. При достижении среднего возраста женщина, зачастую, производит переоценку ценностей: те цели и задачи, которые были актуальны до этого времени, могут отойти на второй план. Может возникнуть некий переломный момент, обусловленный неудовлетворенностью собой и желанием перемен. Устойчивая Я-концепция, соответствующая психологическому и физическому возрасту позволяет женщине пережить кризис «середины жизни» с наименьшими потерями.

В контексте рассматриваемой проблемы необходимо отметить, что обычно в научных исследованиях понятие Я-концепции описывается только в терминах, относящихся к собственно психологической сфере. Само тело достаточно редко рассматривается как компонент образа Я и остается практически за пределами психологических теорий личности, но ведь пространство, в котором существует Я, есть человеческое тело [28, с.87]. Вследствие этого наиболее продуктивным является изучение Я-концепции женщины среднего возраста в условиях фитнес-центра, так как именно в этих условиях мы можем изучить феномен тела в качестве образа физического Я, являющегося элементом Я-концепции, которая отчасти обуславливается психическим функционированием человека, но при этом находится в непрерывном взаимодействии с окружающей средой.

Противоречие: между потребностью общества в поиске пути наименее безболезненного прохождения женщинами кризиса среднего возраста и недостаточности исследования возможности психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщины, в рамках изучения взаимосвязи самооценки и образа физического Я.

Таким образом проблемой исследования является психолого-педагогическая коррекция Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Объект: Я-концепция женщин среднего возраста.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Гипотеза: Я-концепция женщин среднего возраста возможно изменится, если разработать и реализовать в условиях фитнес-центра программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные теоретические подходы в зарубежной и отечественной психологии к определению понятия Я-концепция.
2. Выявить особенности Я-концепции женщин среднего возраста.
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.
4. Определить этапы, методы и методики исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.
8. Разработать технологическую карту внедрения психолого-педагогической коррекции Я- концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Методы и методики:

1. Теоретические: сравнительно-сопоставительный анализ психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме, метод сбора и интерпретации теоретического и фактологического материала, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика исследования самооценки личности: «Я–реальное, Я–идеальное» С.А.Будасси, методика исследования: «Перцептивно-образная самооценка» В.В.Бойко, адаптированная методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной (самооценка анатомических и функциональных характеристик).

3. Методы количественной и качественной обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.

Методологической основой исследования являются структурный, системный и деятельностные подходы, предполагающие изучение состава и структуры объекта исследования.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: культурно-историческая концепция Л.С.Выготского, в рамках которой сформулированы общие законы социального становления личности, а также труды его продолжателей (А.Г.Асмолов, Б.Н. Рыжов); теория развития личности Э.Эриксона; теоретические положения возрастной психологии (Д.А.Леонтьев, , А.А.Реан); системный подход к изучению личности как некой целостности, объединяющей в себе различные характеристики, связанные между собой (Б.Г.Ананьев, С.Л.Рубинштейн, В.В.Столин и др.); современные теоретические подходы и исследования гендерной специфики (Ш.Берн, С.Бем, Л.В.Попова, Н.К.Радина и др.); подходы отечественных и зарубежных психологов к определению понятия и структуры Я-концепции (Р.Бернс, И.С.Кон, К.Роджерс и др.); исследования образа «физического Я» (В.А. Лабунская, Е.Т.Соколова).

База исследования: 30 женщин среднего возраста (от 35 до 50 лет).

Теоретическая значимость:

- систематизированы и обобщены зарубежные и отечественные исследования проблемы Я-концепции, конкретизировано понятие Я-концепции женщин среднего возраста;

- разработана структурно-функциональная модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра;

- разработана и проверена эффективность программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Практическая значимость заключается в разработке и апробации программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра, которая может быть использована в проектах, направленных на преобразование женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Апробация результатов исследования выполнена в форме публикации научной статьи «Исследование Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра» в Сборнике статей Международной научно - практической конференции ОМЕГА САЙНС, состоявшейся 11 января 2019 г. в г. Уфа.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра

1.1 Проблема Я-концепции в научных исследованиях

В течение нескольких последних десятилетий проблема Я-концепции личности является одной из интенсивно изучаемых, особенно в зарубежной психологии. Это обусловлено современными тенденциями в обществе, в западной культуре сформировалось стойкое восприятие самооценки, как важнейшего психологического ресурса человека, его достоинства. Самооценка выступает как одна из важнейших, если не ключевых составляющих ядерной части внутреннего мира человека – его «Я» [33, с.24]. Несмотря на это, споры о природе, значении и механизмах самооценки не прекращаются до сих пор.

По мнению Н. Эмлер: «Большинство точек зрения на суть Я-концепции располагается между ее определением, как генерализованного чувства, аффективной оценки Я, в которой отражаются самооценность и самопринятие личности, и представлением, что Я-концепция - это сумма оценок специфических свойств или качеств, имманентных Я, которые взвешиваются и структурируются в глобальное понятие» [75, с.112].

В отечественной и зарубежной психологии представлены исследования, посвященные Я-концепции личности (Р. Бернс, А.И. Донцов, И.С. Кон, Д.А. Леонтьев, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин). В психологической науке изучены различные аспекты феномена Я-концепции личности: значение социальных факторов в формировании Я-концепции (К.Хорни, Т. Шибутани и др.), места образа Я в общей структуре личности человека, определение Я-концепции с разбивкой на структурные компоненты (А.Г. Асмолов, И.С. Кон, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин и др.), содержание Я-концепции в процессе онтогенетического развития человека (Л.И. Божович, Р. Бернс, И.С. Кон, А.А.Прихожан и др.),

определение составляющих элементов развития Я-концепции личности, формирования механизмов ее развития и изменения (Г.М. Андреева, И.С. Кон, В.С. Мухина, Э.Эриксон и др.).

Во второй половине XX века мы можем наблюдать развитие интереса научной общественности к понятию личности человека, ее уникальности и противоречивости. В области психологической науки первыми, осветившими представление о Я-концепции, стали У. Джеймс, Ч. Кули и Д.Мид.

У.Джеймс выявил многокомпонентность понятия Я-концепции личности, а также разделил понятия Я-сознающее, обладающее рефлексией и Я-как-объект, содержащий аспекты духовного Я, материального Я, социального Я и физического Я.

Ч.Кули и Д.Мид обозначили межличностное социальное взаимодействие как источник развития Я-концепции личности. Прояснив, что образ Я для самого индивида формируется лишь при взаимодействии с неким «другим».

Затем, Э.Эриксон создал генетическую теорию формирования эго-идентичности. Сделав акцент на поэтапном развитии личности в течение всей жизни от момента рождения до самой смерти. От того, насколько благополучно личность преодолеет тот или иной этап развития будет зависеть успешность ее развития в целом.

К.Роджерс подошел к вопросу Я-концепции исходя из перцептивного подхода: «Поведение зависит от ракурса индивидуального восприятия; этот ракурс по своей природе субъективен; всякое восприятие индивида преломляется в феноменальном поле его сознания, центром которого является Я-концепция» [45, с.110]. В этой теории взгляд на Я образ личности происходит изнутри, основываясь на впечатлении субъекта о том, как он воспринимает сам себя. Исходя из уникальных, присущих человеку потребностей, убеждений и ценностей происходит субъективная оценка происходящего, оказывая влияние на его поведение.

Р. Бернс, изучив труды всех предшественников (У.Джеймс, Ч.Кули, Д.Мид, К.Роджерс), сформулировал понятие Я-концепции следующим

образом: «Я-концепция - это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственное осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие, влияющих на данную личность внешних факторов. Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в тоже время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Оно накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека - с самого детства до глубокой старости. Окружающий мир, представления о других людях воспринимаются нами сквозь призму Я-концепции, формирующейся в процессе социализации, воспитания, но и имеющей определенные соматические, индивидуально-природные детерминанты. С возрастом происходит развитие потребностей развивающейся личности. Именно в них и через них проявляется человек и соответственно преломляется его Я-концепция. В отличие от ситуативных Я-образов Я-концепция создает у человека ощущение своей постоянной определенности, самотождественности». [10, с.161]

«Самооценка, независимо от того, лежат ли в ее основе собственные суждения индивида о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культура, но заданные стандарты, всегда носят субъективный характер» [48, с.128].

Я-концепция - это совокупность всех представлений индивида о себе, которую можно назвать образом Я, а также субъективная оценка этого образа. Те чувства и эмоции, который вызывает данный образ, принятие или непринятие этой картины можно назвать самооценкой. Я-концепция, понятие более широкое, это не только аккумуляция образов, мыслей, чувств и эмоций индивида о самом себе, это еще и призма, сквозь которую человек смотрит на мир, то, что формирует его уникальную оценку происходящего. Это уникальное восприятие самого себя во времени и пространстве,

формирующееся во взаимоотношениях с другими людьми, меняющееся на протяжении всей жизни и влияющее на восприятие прошлого и настоящего, а также закладывающее фундамент возможного будущего, так как Я-концепция непосредственно влияет на поведение индивида, регулирует его.

«Я-концепция - целостный образ собственного Я человека, представляющий собой относительно устойчивую, в большей или меньшей степени осознаваемую систему представлений человека о самом себе» [52, с.117]. Устойчивость Я-концепции может быть вызвана целостностью образа Я, картиной близкой к реалистичной, совпадающей с тем, кем себя считает сам человек, тем, каким его видят другие и тем, каким он хотел бы быть.

Я-концепция обладает относительной стабильностью и обуславливает довольно устойчивые схемы поведения; расхождения между опытом индивида и его Я-концепцией нейтрализуются с помощью механизмов психологической защиты.

Выделим три компонента Я-концепции:

1. Образ Я - совокупное восприятие собственного Я, включающее его способности, таланты, его социальный статус, межличностные взаимоотношения, энергетические ресурсы и множество других личностных проявлений.

2. Самооценка - оценка этого образа Я, она может быть различной по интенсивности, в связи с тем, что некоторые черты образа Я могут вызывать сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением, противоречия между тем «кто я» и «каким бы я хотел быть» могут остро переживаться индивидуумом.

3. Паттерны поведения - поведенческие реакции, которые непосредственно связаны с образом Я и самооценкой. Вектор, на который направлено внимание человека, направление в котором он движется, его конкретные действия – все это непосредственно связано с его устойчивым представлением о самом себе.

Р.Бернс, проводивший синтез и анализ психологических теорий своих

предшественников, описал Я-концепцию в виде иерархической структуры. Вершиной является глобальная Я-концепция, которая включает в себя: Я-сознающее (процесс), Я-как объект (содержание), образ Я, самооценка (принятие образа Я). «В реальной психической жизни элементы эти настолько слиты, что образуют единое, практически нерасторжимое целое, поскольку в психологическом плане они неразрывно взаимосвязаны» [10, с.225].

Существует по крайней мере три вида установок модальности Я-концепции:

1. Реальное Я (внутренний взгляд) - установки, отвечающие за актуальное представление личности о самой себе.

2. Зеркальное Я (внешний взгляд) - установки, связанные с представлениями личности о том, как ее видят другие. При этом образ зеркального Я может не совпадать с реальными представлениями других о человеке. Это лишь его субъективный взгляд со стороны на самого себя.

3. Идеальное Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать. При этом установки это могут быть и разрушающими личность, навязанными извне, жесткими, ригидными, недостижимыми, а могут вдохновлять человека развиваться, двигаться вперед к достижениям.

Реальное Я и зеркальное Я, по сути, должны быть, согласованы между собой. При этом, по мнению М.Г.Комиссаровой, «рабочая самооценка, должна быть реалистична. Это значит, что она должна, в целом, совпадать с оценкой людей. Человек с адекватной и реалистичной самооценкой способен чувствовать себя нормально при любых условиях, признавая и учитывая различные оценки людей. Также самооценка должна быть достаточно независимой и стабильной. Это значит, что признавая и принимая любые оценки людей, позволяя себе видеть эти оценки такими, какие они есть, не искажая реальность, и строя на основе этих данных свою жизненную стратегию, человек тем не менее должен иметь достаточно автономный и стабильный образ себя» [24, с.220].

Расхождение между содержанием реального Я и содержанием идеального Я можно измерить с помощью методики исследования самооценки личности: «Я–реальное, Я–идеальное», С.А. Будасси.

Идеальное Я - это совокупность ожиданий и устремлений человека. Эти представления могут быть иллюзорными, недостижимыми, далекими от возможной реальности. К.Хорни отметила, что «большое расхождение между реальным и идеальным Я нередко ведет к депрессии, обусловленной недостижимостью идеала. Помочь человеку отказаться от неосуществимых устремлений, продиктованных идеальным Я, чрезмерно оторванным от реальности, является, одним из величайших облегчений, которые может принести человеку психотерапия» [68, с.212].

Установки, формирующие образ идеального Я могут быть сформированы средой, воспитанием, культурным наследием, национальными традициями и обычаями, нормами предпринятыми в обществе, религиозным мировоззрением, воздействием СМИ. Такие установки усваиваются индивидуумом и, благодаря социальному подкреплению, становятся личными идеалами. Такой образ, к которому стремится личность, есть у каждого из нас.

В стремлении соответствовать своему идеальному Я человек может по-разному реагировать на внешние обстоятельства изменением своего Я-образа. Исходя из установок «кто я», «какой я» внешнее проявление эмоций может сдерживаться или, напротив, выражаться гипертрофированно. Образ Я может быть, ригидным, застывшим, практически неизменным в различных обстоятельствах или диффузным, размытым, с нечеткими представлениями о самом себе. Тип свойственной человеку ригидности можно определить с помощью методики «Перцептивно-образная самооценка», В.В.Бойко.

Исходя из вышеперечисленного можно выделить следующие функции Я-концепции:

1. Как средство обеспечения внутренней согласованности. Человек всегда идет по пути достижения максимальной внутренней согласованности, существенным фактором которой является то, что индивид думает о самом

себе. Поэтому в своих действиях он так или иначе руководствуется самовосприятием. Представления, чувства или идеи, вступающие в противоречие с другими представлениями, чувствами или идеями индивида, приводят к дегармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта. Психологи называют такое состояние когнитивным диссонансом. Согласно теории когнитивного диссонанса «индивид не может примириться с несогласованными образами Я и вынужден искать способы устранения возникших противоречий и рассогласований, психологические защиты» [61, с.134]. Такие внутренние противоречия Я-концепции нередко становятся источниками стресса.

2. Как интерпретация опыта. Два человека, столкнувшись с одним и тем же событием, могут воспринять его совершенно по-разному. У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но интерпретацию индивидуального опыта. Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя через этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.

3. Как совокупность ожиданий. Ожидания человека и отвечающее им поведение определяются, в конечном счете, представлениями о себе. Каждому человеку свойственны какие-то ожидания, во многом определяющие и характер его действий.

Таким образом, Я-концепция это результат познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и иллюзорных ситуаций, а также через мнения других людей и сравнения себя с другими, действующий как внутренний фильтр, проходя через который весь жизненный опыт человека осмысливается и получает значение.

1.2. Особенности Я-концепции женщин среднего возраста

Взгляды на проблему формирования Я-концепции исходя из полоролевой идентичности существенно различаются в теориях разного направления или разных ориентаций и с течением времени претерпевают некоторую трансформацию. Существуют сторонники традиции биолого-эволюционного взгляда на мир (З.Фрейд и его последователи), которые связывают социальные и психологические отличия мужчин и женщин с их врожденными половыми особенностями (гормоны, работа мозга), но также многие ученые (С.Бем, К.Джаклин и Е.Маккоби, Дж.Мани и А.Эрхард), отстаивают мнение, что «социальный компонент играет не меньшую, а в ряде случаев даже большую роль в формировании личности мужчины или женщины» [9, с.234].

Независимо от общественного положения, человек начинает ощущать необратимые возрастные изменения в разном возрасте. Психологи, приверженцы теории З. Фрейда, считают, что это определяется не нашими артериями, а нашим либидо. «Когда эта психическая энергия перестаёт циркулировать, человек замыкается в себе, не находя ответа на вопрос: для чего ему любить, желать. Отрицает малейшую возможность каких-либо перемен, не желает чему-то научиться, считая, что это не для него. Любовные неурядицы, утраты, смерть близкого сразу могут прибавить много лет. Напротив, новые отношения, интересы, новая любовь пробуждают наш образ - Я и возвращают уверенность в себе» [3, с.154]

К. Г. Юнг представлял процесс возрастных изменений несколько иначе. Чем человек старше, тем больше он вступает в отношение с внутренней частью самого себя и тем больше это внутреннее вступает в свои права, обретает ценность, приходит в действие и позволяет ему состояться как уникальной личности. В первой половине жизни человек сосредоточен на решении проблем социальной адаптации. Он вписывается в общество, пытается соответствовать требованиям, которые предъявляет жизнь, надевая при этом на себя маски психологической защиты. В эти годы человек

сосредоточен на обретении профессии, создании семьи, реализации себя в роли родителя, во взаимодействии с окружающим миром, развивая свое Я. Во второй половине жизни задачи социального порядка постепенно отходят на второй план. Все уже достигнуто или хотя бы испробовано, приоритеты начинают смещаться к глобальным вопросам. Человек пытается постичь, что такое разум, что такое жизнь, в чем ее смысл. Причем это постижение происходит не интеллектуально, а через опыт собственной жизни. Этот процесс Юнг называл процессом индивидуации. Сознательной личности нужно умереть, чтобы возродиться на новом уровне, и тогда человек сможет перейти от «Я» к самости, которая, согласно Юнгу, является истинным центром нашей психики. Эта внутренняя трансформация и есть главная история второй половины жизни. Это прорыв внутрь себя, к целостности и автономии. В этот период человек может столкнуться с разочарованием - некоторые вещи уже недоступны, другие потеряли свою ценность. Это подходящий момент, чтобы узнать себя на новом уровне, более глубоком. Когда происходят подобные страдания, внутренняя суть посылает сообщение, и тогда перед человеком возникают две возможности. Либо он не замечает этого сообщения, сосредотачивается на боли и замыкается в себе. Либо воспринимает это послание и старается придать смысл тому, что происходит с ним [76, с.278].

В конце XX века произошли самые большие изменения в статусе женщины: теперь женщина может сама определить свою роль в обществе и семье, участие родителей или мужа в этом вопросе становится все слабее. В связи с изменениями социальных стереотипов и установок Я-концепция современной женщины менее сбалансирована. Есть культурно-исторический взгляд на то, что значит быть настоящей женщиной, есть противоречивые и изменчивые современные представления, которые давят на женщину, заставляют ее переживать, чувствовать себя несостоятельной, что бы она ни делала [69, с.55]. Сейчас у женщины есть возможность выбора быть тем, кем хочется – от традиционной хранительницы очага, до успешной бизнес-леди, а

раз есть возможность такого выбора при желании можно взять на себя несколько ролей, и нередко женщина стремится охватить их все.

Я-концепция женщины динамична и менее стабильна: так как зачастую женщина не может одновременно справиться со всеми ролями одинаково хорошо и часто чувствует свою вину. Поддерживать самооценку женщине также труднее и в силу гормональной месячной цикличности. В дни гормонального спада многие женщины чувствуют снижение эмоционального фона и неудовлетворенность собой [33, с.312].

У женщин самооценка во многом связана с мнением окружающих, они наиболее уязвимы для негативных оценок со стороны общества. Женщина, даже если она понимает, что работа сделана хорошо, все равно испытывает потребность в том, чтобы ее действия были отмечены референтными для нее людьми. Даже если женщина считает себя привлекательной, ей необходимо услышать это со стороны. Мужчины более автономны в этом плане. Чтобы быть в необходимой гармонии с собой, женщине нужно быть в мире не только со своим образом, но и со своим образом в глазах других, своим зеркальным Я. Традиционно женщины в большей степени определяют себя в рамках семейного цикла, чем исходя из своего положения в профессиональном цикле. Время наступления ключевых событий в семейном и профессиональном циклах определяют статус, образ жизни и выбор женщин среднего возраста - их основные занятия, радости и горести, круг коллег и друзей. Женщина, которая откладывает замужество и рождение ребенка «на потом», часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере [9, с.245].

Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. В современном обществе о женщине обычно судят по внешности, и для того, чтобы считаться привлекательной, она должна молодо выглядеть. Некоторым женщинам морщины на лице, седеющие волосы и другие признаки старения говорят о том, что им уже больше не быть такими желанными и женственными, как прежде. Кто-то из них может также отрицательно реагировать на менопаузу, сожалея о потере способности рожать детей. Поэтому не

удивительно, что исследователи сообщают о высокой частоте депрессий у женщин среднего возраста по сравнению с другими возрастными группами [15, с.24].

А.А.Реан так описал период средней зрелости: у людей отмечается относительное снижение характеристик психофизических функций, однако это никак не отражается на функционировании когнитивной сферы человека, не снижает его работоспособность, позволяя ему сохранять трудовую и творческую активность. Интенсивность инволюции интеллектуальных функций человека зависит от двух факторов: одаренности и образования, которые противостоят старению, затормаживая инволюционный процесс. Главное достижение этого возраста может быть определено как обретение состояния мудрости. Данный возраст может быть для человека периодом расцвета его семейной жизни, карьеры или творческих способностей. Но при этом он все чаще начинает задумываться о том, что он смертен и что его время уходит [43, с.540].

В контексте этих изменений происходит осмысление и переоценка жизни в целом; корректировка сложившейся системы ценностей в трех связанных между собой сферах: личной, семейной и профессиональной.

Резкие социальные и жизненные изменения в любой из этих сфер могут вызвать мотивационный кризис, связанный с ослаблением или отказом человека от ведущего жизненного мотива, его сменой, а также определить последующий путь мотивационного развития личности. Этот период жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциалом для развития стресса, который способствует развитию многих заболеваний среднего возраста. В зрелом возрасте люди часто испытывают депрессию и чувство одиночества.

В период средней зрелости Я-концепция личности обогащается новыми Я-образами, принимает во внимание постоянно меняющиеся ситуационные отношения и вариации самооценок и детерминирует все взаимодействия.

Для самооценки периода средней зрелости характерна тенденция

усиления когнитивного компонента. Осознанное, взвешенное, реалистичное отношение к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресуемые собственному «Я». Число частных самооценок сокращается, самооценка приобретает обобщенный характер.

Таким образом, на этапе зрелости личность становится более избирательной в выборе цели для приложения своих сил и других индивидуальных способностей, а также более ответственной за результаты своего «самовыражения».

Хотя женщинам среднего возраста посвящено гораздо меньше исследований, чем мужчинам, для них середина жизни также часто является временем перехода к переоценке. Для женщины каждое новое десятилетие приносит свои тревоги. Сорокалетие нередко становится кризисом среднего возраста: женщины подводят предварительные итоги, размышляют о принятых решениях, о том, что следует сделать, чтобы приблизиться к намеченной цели, мучительно ищут смысл. Страх смерти вовсе не возглавляет список тревог: видя, как сужается горизонт возможностей, у женщины может возникнуть страх не суметь реализовать себя во второй половине жизни. После сорока пяти начинает меняться тело, это время начала менопаузы, когда исчезает шанс на материнство. Это также может быть поводом для стресса. Есть и положительные тенденции: в современном обществе все больше женщин старше пятидесяти чувствуют себя более активными и энергичными, потому что наконец-то научились получать от жизни удовольствие [2, с.135].

Ведущие психоаналитики всегда рассматривали психику и тело как единство. Они не просто связаны многообразными процессами, в которых одно получает представление через другое: душевный ли порыв отражается в телесных проявлениях или соматические состояния обнаруживаются в психическом содержании, психика и тело – два разных способа, какими единое целое под названием «человеческая индивидуальность» являет себя как самому себе, так и миру. Тело -

инструмент души, которым та реализует себя в мире. Человек не просто сумма соматических и психологических составляющих, а единство чувств, разума и телесных ощущений. Поэтому через тело мы можем получить доступ к глубинным уровням бессознательного. Тело «никогда не врет», все наши психологические проблемы имеют телесные проявления: в мышцах, осанке, во взгляде, в дыхании, позе и так далее [29, с.13]. В.Райх, первый психоаналитик, в 20-е годы XX столетия поставивший тело в центр психотерапевтического исследования, утверждал, что все мы носим мышечный «панцирь», препятствующий развитию личности [42, с.114]. Имеется в виду, что в нашем теле присутствуют те или иные мышечные зажимы, которые изначально работают как психические защиты, сдерживая «запретные эмоции». Если снять зажим, расслабить этот участок тела, то эмоции высвобождаются, а это приводит к избавлению от психических нарушений.

Физическое Я человека является одним из важнейших компонентов всего Я-образа, так как тело мы можем наблюдать и оценивать постоянно. Восприятие тела состоит из психического, эмоционального, физического, исторического аспектов. По мнению исследователей в области телесности здоровое тело предполагает подвижность телесного Я при неизменной телесной схеме, внутренний стержень, реалистичность собственного телесного образа и объемность своего тела, видение его в трех измерениях. «В психологии существуют различные подходы к определению места и роли физического Я в структуре личности - от почти полного исключения его из структуры самосознания до рассмотрения телесного Я, как одного из ведущих факторов организации психики» [40, с.117].

Можно вычленить два типа восприятия-отношения субъекта к своему образу физического Я:

1. Образ физического Я по отношению к другим в сопоставлении с нормами и требованиями социального окружения.

2. Образ физического Я по отношению к своему восприятию и пониманию смысла своего существования независимо от выносимых оценок и суждений других.

Как в первом, так и во втором случае личностная оценка образа своей телесности не может быть неэмоциональной. По мнению Е.Т. Соколовой, «аффективный компонент образа внешности характеризует эмоционально-ценностное отношение к внешнему облику и складывается из совокупности эмоционально-ценностных отношений к отдельным телесным качествам. Каждое такое отношение образовано двумя параметрами: эмоциональной оценкой качества и его субъективной значимостью» [52, с.223].

Р.Бернс пришел к выводу о том, что «положительная оценка своего внешнего облика в сознании человека, а также в суждениях окружающих может существенно влиять на позитивность его Я-концепции в целом, и наоборот, отрицательная оценка влечет за собой существенное снижение общей самооценки» [10, с.204]. В отдельных исследованиях было обнаружено, что только определенные зоны тела оказывают влияние на самооценку и степень самоуважения личности. Кроме того, выявлено, что «существует высокая зависимость между уровнем личностной депрессии и степенью неудовлетворенности телом» [59, с.98]. «Высокая корреляция обнаружена между удовлетворенностью телом и ощущением личностной защищенности, а также между успешностью самореализации и оценкой собственного тела» [21, с.231].

Одним из средств психологической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста может выступать физическая активность. По мере того, как меняется тело женщины, и она приближается к своему идеалу, будет меняться и ее самооценка. Но польза находится не только и не столько во внешнем эффекте, сколько во внутренней трансформации. Силовые тренировки позволяют повысить выносливость и уверенность в себе. Танцевально-двигательные занятия дают возможность эмоционально окрасить жизнь, это прекрасная профилактика стресса, возможность увидеть себя в новом свете,

проявить себя по-новому, почувствовать себя яркой и обворожительной, пробудить свою женственность и сексуальность. Глубокое дыхание, крики, восклицания во время двигательной активности положительно влияют на женщин, так как это возможность избавиться от психологических зажимов, невысказанных негативных эмоций. После таких энергоемких и эмоционально насыщенных тренировок женщины чувствуют облегчение, эмоциональный подъем, объединение с другими участниками группы, чувство вовлечения в общее дело, радость. Тренировка позволяет произвести эмоциональную перезагрузку. Длительные психосоматические зажимы в теле оказывают неблагоприятное воздействие на человека. Улучшить общее самочувствие позволяют занятия из серии Mind & Body (йога, пилатес, стретчинг и другие). Такой вид физических упражнений позволяет постепенно наладить взаимоотношение человека с собственным телом. Найти подход к самому себе. Принять себя таким, какой ты есть. Невысказанные эмоции, загнанные в подсознание, маски психологической защиты, которые надевает на себя человек, постепенно оказывают влияние не только на психику, но и на физическое состояние. И распутывать клубок психологических проблем можно действуя в обратном порядке. Через тело, лечить душу. «Все что может угнетать душу, можно высвободить через тело» [15, с.100].

Я-концепция женщин среднего возраста характеризуется следующими особенностями: женская Я-концепция, по сравнению с мужской, более динамична и менее стабильна, больше зависит от внешней оценки. У женщин в большинстве случаев, менее развито самоуважение, более слабая саморегуляция и чаще встречается ориентация на экстернальный локус контроля. Я-концепция женщин более индивидуализирована (потребность в доверительных отношениях с конкретными людьми), в отличие от мужской, более социализированной (потребность в социально-значимых достижениях). Кроме того, женщины чаще и масштабнее используют психологические защиты, маскирующие самовосприятие неудовлетворительной реальности.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра

Организационная деятельность по формированию программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра начинается с построения модели предстоящей деятельности.

В.И. Долгова полагает, что «в процессе моделирования целесообразно исходить из свойств системности исследуемого явления, а именно: четкого определения цели, структуры и элементов предполагаемой модели» [9, с.34].

При этом следует выбрать наиболее адекватную целям и задачам коррекции модель предстоящей деятельности, чтобы в ее содержании, формах и методах реализации «были посылно сложные ситуации, которые женщины в состоянии были бы разрешить, а разрешение их направляло бы их в положительное русло развития» [9, с.131].

В.Д. Симоненко определяет модель (лат. *modulus* - мера, образец) как «систему объектов или знаков, воспроизводящая более существенные свойства системы - оригинала. Модели могут быть реальными (физическими), идеальными, математическими, информационными, графическими» [25, с.28].

По В.А. Штоффу, модель – «это такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте» [16, с.19].

Моделирование – это исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [7, с.415].

Первый этап моделирования – это целеполагание, с применением методики «дерево целей».

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей экономической системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Термин «дерево целей» предполагает использование иерархической структуры (от старшей к младшей), полученной путем деления общей цели на подцели.

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, задач, направлений и тесно увязывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня [16, с.216].

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня);

Существует четыре вида взаимосвязей между целями:

1. Взаимодополнение целей: первая цель достигается только в случае достижения второй и наоборот.
2. Индифферентность целей: первая цель достигается независимо от достижения второй.
3. Антогонизм целей: достигается либо первая, либо вторая цель.
4. Конкуренция целей: ограниченное количество ресурсов может быть направлено на достижение либо первой, либо второй цели.

В процессе построения дерева целей проводятся следующие действия:

- анализ целей на их совместимость, взаимодополняемость, конкурентность и установление окончательной структуры дерева целей;
- определение относительной важности целей по их логическим связям и оценкам экспертов;
- определение окончательных значений числовых показателей целей в соответствии с обработанными оценками экспертов;
- оценку имеющихся ресурсов и их предварительное распределение на достижение отдельных целей;
- отказ от всех целей, которые не укладываются в ограничения по ресурсам и имеют низкие экспертные оценки.

Правила построения дерева целей:

- каждая сформулированная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;
- при декомпозиции целей должно соблюдаться условие полноты редукции, т. е. количество подцелей каждой цели должно быть достаточным для ее достижения;
- декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;
- развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;
- вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;
- развитие дерева целей продолжается до тех пор, пока лицо, решающее проблему, не будет иметь в распоряжении все средства для достижения вышестоящей цели.

Для достижения цели исследования было составлено дерево целей, представленное на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Реализация генеральной цели предполагает три направления деятельности:

1. Проанализировать теоретические предпосылки исследования Я-концепции женщин среднего возраста;
2. Организовать исследование опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста;
3. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста.

1. Первое направление деятельности: проанализировать теоретические предпосылки исследования Я-концепции женщин среднего возраста как психолого-педагогической проблемы:
 - 1.1. Проанализировать проблему Я-концепции в теоретических исследованиях:
 - 1.1.1. Проанализировать различные точки зрения на определение понятия «Я-концепция»;
 - 1.1.2. Изучить классификацию и структуру Я-концепции.
 - 1.2. Выявить психологические особенности Я-концепции женщин среднего возраста:
 - 1.2.1. Изучить психологические особенности женщин среднего возраста;
 - 1.2.2. Проанализировать особенности Я-концепции у женщин среднего возраста.
 - 1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.
 - 1.3.1. Разработать дерево целей психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра;
 - 1.3.2. Разработать блоки модели психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.
2. Второе направление деятельности: организовать опытно-экспериментальное исследование Я-концепции женщин среднего возраста:
 - 2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования:
 - 2.1.1. Определить этапы исследования;
 - 2.1.2. Охарактеризовать методы и методики исследования:
 - 2.1.2.1. Описать методику С.А.Будасси «Я-реальное, Я-идеальное»;
 - 2.1.2.2. Описать адаптированную методику «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г.Черкашиной;
 - 2.1.2.3. Описать методику «Перцептивно-образная самооценка» В.В.Бойко.

- 2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента:
 - 2.2.1. Охарактеризовать выборку;
 - 2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
3. Третье направление деятельности: провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра:
 - 3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра:
 - 3.1.1. Определить цели и задачи программы психолого-педагогической коррекции;
 - 3.1.2. Разработать структурные блоки программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.
 - 3.2. Провести анализ результатов программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста:
 - 3.2.1. Проанализировать результаты программы психолого-педагогической коррекции по выбранным методикам;
 - 3.2.2. Выполнить математико-статистическую обработку результатов исследования с помощью Т-критерия Вилкоксона.
 - 3.3. Составить технологическую карту внедрения психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста. Составить психолого-педагогические рекомендации участницам программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста.

Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра (рисунок 2).



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста состоит из четырех блоков:

- теоретический;
- диагностический;
- коррекционно-развивающий;
- аналитический.

Теоретический блок содержит анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, в котором было рассмотрено понятие Я-концепции и её особенности у женщин среднего возраста.

Диагностический блок посвящен проведению исследования Я-концепции женщин среднего возраста.

Диагностический аппарат исследования составили следующие методики: методика исследования самооценки личности: «Я–реальное, Я–идеальное», С.А. Будасси, методика исследования: «Перцептивно-образная самооценка», В.В.Бойко, адаптированная методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной (самооценка анатомических и функциональных характеристик).

Коррекционно-развивающий блок посвящен разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Задачи программы:

1. Создать условия для формирования активной жизненной позиции, ориентации на интеральный локус контроля.
2. Создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей.
3. Сформировать у участниц отношение к себе, как к уникальной и целостной личности.

Для психолого–педагогической коррекции Я–концепции участниц эксперимента была разработана программа, включающая в себя следующие методы:

1. Групповые и индивидуальные занятия танцевально–двигательной активностью (запатентованная танцевальная фитнес-программа Zumba®, медитативная практика «свободное движение в потоке», танцевально–двигательная терапия через образ тела, сны, символы, образы), позволяющие проработать негативные эмоции, высвободить подавленные эмоциональные реакции.

2. Занятия из серии Mind–body (разумное тело), сочетающие в себе элементы пилатеса, стретчинга, лимфодренажного массажа, дыхательных упражнений, элементов гимнастики, направленных на укрепление мышечного корсета, улучшения гибкости, ловкости, снятие мышечных зажимов и спазмов, расслабления нервной системы, в результате чего достигается состояние гармонии души и тела.

3. Психологическое сопровождение:

– Тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, и социальных установок.

– Дискуссия - публичное обсуждение какого-либо спорного вопроса.

– Сказкотерапия - один из приемов в арт-терапии, оказывающий психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности.

– Ролевая игра - способ моделирования психологической ситуации, вырабатывающий те или иные психологические и социальные навыки.

Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на повышение уверенности себе, снятию напряжения, отработке навыков эффективного общения, творческому самовыражению.

Аналитический блок включает в себя повторное проведение диагностики по выбранным методикам после реализации программы психолого–педагогической коррекции, сопоставление и анализ результатов.

Для проверки гипотезы исследования о том, что показатели Я-концепции женщин среднего возраста оптимизируются в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была использована математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Критерий применялся для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его помощью определяется, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Таким образом, анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста, включающую в себя четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Результатом реализации модели является достижение участницами программы устойчивой, адекватной Я-концепции, соответствующей психологическому и физическому возрасту.

Выводы по первой главе

Анализ теоретических предпосылок исследования Я-концепции, основанный на научных трудах зарубежных и отечественных авторов (П.Г.Ананьев, Р.Бернс, В.И.Долгова, И.С.Кон, Д.А.Леонтьев, А.Маслоу, А.А.Реан, К.Роджерс, Э.Эриксон) позволяет выделить следующую формулировку понятия: Я-концепция - это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственное осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие, влияющих на данную личность внешних факторов. Окружающий мир, представления о других людях воспринимаются нами сквозь призму Я-концепции, формирующейся в процессе социализации, воспитания, но и имеющей определенные соматические, индивидуально-природные детерминанты.

Я-концепция играет тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий. Если Я-концепция человека противоречива, содержит взаимоисключающие представления, то человек испытывает дискомфорт. Его действия в таких случаях направлены либо на изменение Я-концепции, либо на искажение реальности во имя устранения дискомфорта. Согласованная Я-концепция позволяет личности чувствовать себя уверенно, находиться в тесном контакте с реальностью.

В современных научных исследованиях выявлено, что положительная оценка своего внешнего облика в сознании человека, а также в суждениях окружающих может существенно влиять на позитивность его Я-концепции в целом, и наоборот, отрицательная оценка влечет за собой существенное снижение общей самооценки, а также выявлена высокая вероятность зависимости между уровнем личностной депрессии и степенью неудовлетворенности телом.

Я-концепция женщин среднего возраста характеризуется следующими особенностями: женская Я-концепция, по сравнению с мужской, более динамична и менее стабильна, больше зависит от внешней оценки. У женщин в большинстве случаев, менее развито самоуважение, более слабая саморегуляция и чаще встречается ориентация на экстернальный локус контроля. Я-концепция женщин более индивидуализирована (потребность в доверительных отношениях с конкретными людьми), в отличие от мужской, более социализированной (потребность в социально-значимых достижениях). Кроме того, женщины чаще и масштабнее используют психологические защиты, маскирующие самовосприятие неудовлетворительной реальности.

На основе анализа литературы по теме исследования составлено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста, где генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-

центра.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический. Итогом применения модели является возможное изменение уровня Я-концепции женщин среднего возраста в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Для достижения поставленной цели исследование проводилось в соответствии со следующими этапами:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения эксперимента. На первом этапе выполнено изучение литературы по теме Я-концепция женщины. Подобраны методики с учетом возрастных особенностей и темы исследования. Составлены модель дерева целей и модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

2. Опытно-экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. определены участницы программы, нуждающиеся в психолого-педагогической коррекции. Разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

3. Контрольно-обобщающий: повторная диагностика, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, разработка рекомендаций, проверка гипотезы.

Исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста проводилось с помощью комплекса методов и методик:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика исследования самооценки личности: «Я-реальное, Я-идеальное» С.А.Будасси, адаптированная методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной (самооценка

анатомических и функциональных характеристик), методика исследования: «Перцептивно-образная самооценка» В.В.Бойко.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики, используемые в работе.

Анализ литературы – это метод научного исследования, направленный на выделение и рассмотрение отдельных сторон, признаков, особенностей, свойств явлений. Анализ сопровождается синтезом, он помогает проникнуть в сущность изучаемых явлений [17, с.32].

Теоретический анализ, синтез и обобщение литературы предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках, в том числе и электронных, анализировались материалы различных научных трудов по теме, а также периодические издания.

Эксперимент - центральный эмпирический метод научного исследования, получивший широкое распространение в педагогической психологии [11, с.712].

Констатирующий эксперимент - метод психологического исследования, позволяющий установить наличие определенного и обязательного явления. Он позволяет измерить уровень развития процесса или явления с целью подготовки к формирующему эксперименту. Констатирующий эксперимент применяется в начале исследования и ставит своей задачей выяснение на практике состояния исследуемого явления.

Формирующий эксперимент - вид эксперимента, в котором активное влияние экспериментальной ситуации на испытуемого должно содействовать его психическому развитию и личностному росту. Формирующий эксперимент - это не просто регистрация выявляемых фактов, а создание специальных ситуаций, позволяющих раскрывать закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса.

Тестирование – метод психологического исследования, использующий стандартизованные вопросы, имеющие определенную шкалу значений.

Применяется для стандартизованного измерения различий [11, с.504].

На основе теоретико-методологического обоснования структурной связи элементов образа физического Я и Я-концепции в целом, была разработана программа эмпирического исследования. Были выбраны следующие методики:

1. Методика исследования самооценки личности: «Я-реальное, Я-идеальное» С.А.Будасси.

2. Адаптированная методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г.Черкашиной (самооценка анатомических и функциональных характеристик).

3. Методика исследования: «Перцептивно-образная самооценка» В.В.Бойко.

1. Методика исследования самооценки личности: «Я-реальное, Я-идеальное» С.А.Будасси (описание методики в Приложении 1).

Тест Будасси С.А. на самооценку позволяет провести исследование самооценки личности, измеряемое количественно. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Психодиагностика самосознания, самоотношения, самооценки направлена на изучение и оценку представления о себе. «Я-концепция», которая есть сумма «Я-реального» и «Я-идеального», важный фактор формирования, выбора того или иного типа поведения человека. Которое во многом определяет направление его деятельности, поступки, совершаемые во всех сферах жизни, при контактах с людьми.

Анализ Я-образа позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют значительную часть его представлений о себе – его Я-концепцию. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится причиной его перманентного самоотношения. Не все реально постигаемое в себе самом и не все в самоотношении ясно осознанно.

Некоторые аспекты Я-образа оказываются ускользающими от сознания, неосознанными, бессознательными. Данный тест позволяет их выявить.

Цель: определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция: испытуемому предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал»). Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества. Из двадцати отобранных свойств личности необходимо построить эталонный ряд, где на первых позициях располагаются наиболее важные, положительные свойства личности, а последними – наименее желательные, отрицательные. Из отобранных ранее свойств личности необходимо построить субъективный список, в котором данные свойства будут расположены по мере убывания их выраженности.

2. Адаптированная методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г.Черкашиной (самооценка анатомических и функциональных характеристик) (описание методики в Приложении 1).

Цель: определение самоотношения к образу «физического Я», в контексте субъективной оценки, путем проставления баллов определенным анатомическим и функциональным характеристикам. Выявление субъективной значимости данных параметров.

Инструкция: испытуемому предлагается заполнить анкету, оценить по 10 бальной шкале определенные показатели собственной внешности и функциональных характеристик тела, а также личную значимость данных показателей.

3. Методика исследования: «Перцептивно-образная самооценка», В.В.Бойко (описание методики в Приложении 1).

Цель: данная методика направлена на изучение динамичности психоэмоционального «Я-образа» в зависимости от ситуаций (обычных, благоприятных и неблагоприятных). Главный акцент сделан на исследовании устойчивости нейтральных и позитивных эмоциональных состояний в трех вышеуказанных ситуациях [8, с.249].

Инструкция: испытуемым необходимо субъективно оценить эмоциональное состояние, соответствующее обычной, неблагоприятной и благоприятной ситуации.

Для обработки результатов эмпирических данных были использованы как качественные методы, так и количественные. Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивается исходными теоретико-методологическими принципами, репрезентативной выборкой, использованием методик исследования, адекватных его целям и задачам, применением комплекса математических методов обработки и анализа данных, и коррекционной интерпретацией полученного эмпирического материала.

Метод математико-статистической обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона. Критерий рассчитан на сравнение показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он дает возможность установить направленность изменений, а также их выраженность, то есть может определить, будет ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Критерий нужен в таких случаях, когда признаки измерены, хотя бы, в порядковой шкале. Уместно использовать данный критерий, когда величина самих сдвигов варьируется в некотором диапазоне (10—15% от их величины). Это говорит о том, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы была возможность их ранжирования. В случае если разница между сдвигами незначительна и у сдвиги принимаются конечные значения (например, +1, -1 и 0), то фактических препятствий к использованию критерия нет, но, поскольку, имеется большое число одинаковых рангов, ранжирование теряет смысл, и те же результаты проще получить с помощью критерия знаков. Смысл метода

состоит в том, что сравниваются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для начала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а после суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону совершаются случайно, то и суммы их рангов станут примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Алгоритм расчета критерия следующий:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.

2. Вычислить разность между персональными значениями во втором и первом замерах. Установить, что нужно будет считать типичным сдвигом. 3. Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение приобретенной суммы рангов с расчетной.

3. Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение приобретенной суммы рангов с расчетной.

4. Отметить любым способом ранги, подходящие сдвигам в нетипичном направлении. Подсчитать их сумму.

5. Определить критические значения T для данного объема выборки. Если $T_{эмп.}$ меньше или равен $T_{кр.}$ – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает. [19, с. 79].

Фактически оцениваются знаки значений, приобретенных вычитанием ряда значений одного измерения из другого. Если в результате число уменьшившихся значений приблизительно равно числу выросших, то гипотеза о нулевой медиане подтверждается. Выборочное (эмпирическое) среднее — это

приближение теоретического среднего распределения, основанное на выборке из него [19, с. 81].

В исследовании был использован комплекс методов и методик: 1) теоретические: анализ, обобщение, моделирование; 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: методика исследования самооценки личности: «Я–реальное, Я–идеальное» С.А. Будасси, методика исследования: «Перцептивно-образная самооценка» В.В.Бойко, адаптированная методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной (самооценка анатомических и функциональных характеристик); 3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе коммерческого проекта «Хочу себя» в фитнес клубе «Колизей» г. Челябинск, в 2017 г. В экспериментальном исследовании участвовали 30 женщин. Возраст испытуемых: от 35-39 лет – 10 человек, от 40-44 лет – 9 человек, от 45-50 лет – 11 человек.

Семейное положение: большинство участниц – 18 человек (60%) состоят в браке. Многие в данный момент не замужем – 12 человек (40%), 2 участницы из них никогда не состояли в браке (7%). Образование испытуемых: от 35-39 лет – 10 человек, от 40-44 лет – 9 человек, от 45-50 лет – 11 человек. Большинство участниц (60%) имеют высшее образование, 17% - неоконченное высшее, и 23% - средне-специальное. При этом абсолютное большинство участниц 77% - работают.

Большинство участниц приняли участие в проекте в связи с желанием изменить свою внешность, часть группы нацелена на снижение лишнего веса, та часть группы, которая, не обладает лишним весом, нацелена на улучшение внешнего вида в целом. Все без исключения хотели бы улучшить свое самочувствие, повысить функциональность своего тела, а также внести

разнообразие в повседневную жизнь, выработать полезные привычки.

В ходе исследования была проведена диагностика соответствия Я-идеального и Я-реального. Рассмотрим результаты, полученные с помощью тестирования по методике исследования самооценки личности: Я-реальное, Я-идеальное, С.А.Будасси, которые представлены на рисунке 3 (Таблица 1, Приложение 2).

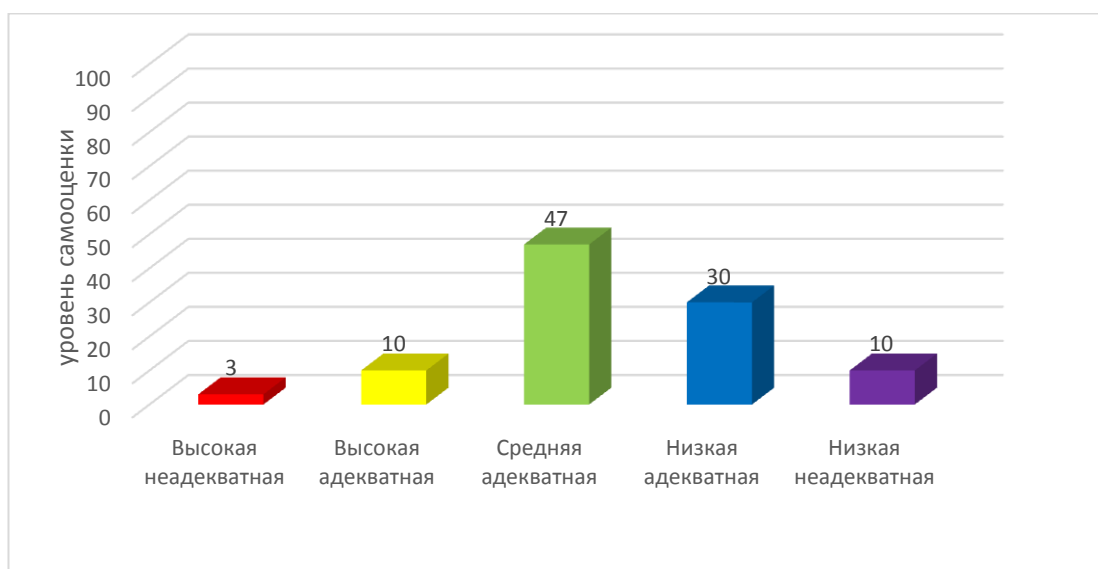


Рисунок 3 – Уровень самооценки по методике «Я-реальное, Я-идеальное» С.А. Будасси

Выявлено, что, 3% (1 чел.) испытуемых характеризуются высокой неадекватной самооценкой. На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела.

В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Она возникает, как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Это приводит к нарушению отношений с другими людьми.

Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает человека в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т.е. вплотную заняться самоуправлением.

Высокая адекватная самооценка выявлена у 10% (3 чел.) участниц. Средняя адекватная самооценка присуща большинству участниц – 47% (14 чел.). Низкой адекватной самооценкой обладают 30% (9 чел.) участниц.

При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

И у оставшихся 10% (3 чел.) участниц опроса – низкая неадекватная самооценка. Такая самооценка нарушает процесс самоуправления, искажает самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. Неадекватность самооценки обусловлена тем, что она оценивается ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Также нами была проведена диагностика отношения к анатомическим и функциональным характеристикам своего тела, а также субъективной оценки

этих характеристик. Проанализируем результаты, полученные с помощью адаптированной методики «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной (самооценка анатомических и функциональных характеристик), представленные на рисунках 4 и 5 (Таблица 2, Приложение 2)

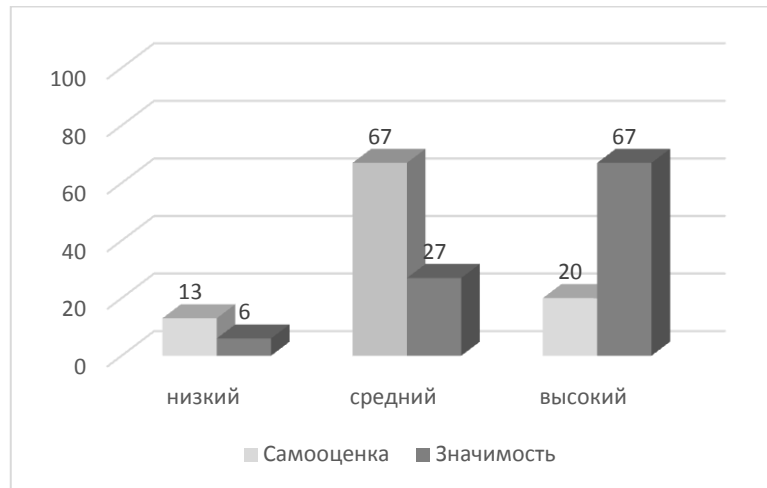


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки анатомических характеристик образа «физического Я» и личностной значимости характеристик образа «физического Я», при помощи адаптированной методики МИСОФ, Черкашиной А.Г.

13% участниц (4 чел.) оценили свои анатомические характеристики (вес, спина, живот, ягодицы, ноги, руки) на низкий уровень, большая часть участниц, 67%, оценили свои характеристики на среднее количество баллов, 20% участниц высоко оценивают свои анатомические характеристики. Значимость анатомических характеристик важна для участниц проекта. Лишь для 6% (2 чел.) значимость внешних данных низкая. Для 27% - средняя и для преобладающего большинства, 67% - высокая. В средних значениях показатели значительно варьируются от нижней до верхней границы. Некоторые участницы оценили характеристики и их значимость более противоречиво, чем другие субъективная оценка характеристик низкая, а значимость этих показателей высокая.

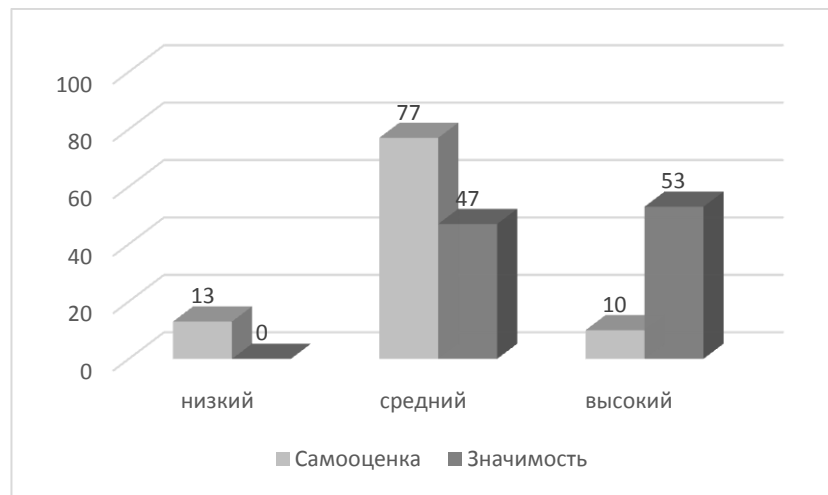


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки функциональных характеристик образа «физического Я» и личностной значимости характеристик образа «физического Я», при помощи адаптированной методики МИСОФ, Черкашиной А.Г.

13% (4 чел.) участниц оценили свои функциональные характеристики (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость) на низкий уровень, большая часть участниц, 77%, оценили свои характеристики на среднее количество баллов, лишь 10% (3 чел.) участниц высоко оценивают свои функциональные характеристики. Значимость функциональных характеристик также важна для участниц проекта. Ни один человек не ответил, что значимость функциональных характеристик находится на низком уровне. Для 47% значимость средняя и для большинства участниц, 53%, значимость характеристик высокая.

Отметим, что для женщин, проходивших диагностику, более важны анатомические характеристики, чем функциональные, 67% указали высокую значимость внешнего вида и 53% указали высокую значимость функциональных характеристик тела. Из этого можно сделать вывод, что для большинства женщин опросной группы важнее внешние показатели (красота), нежели то, насколько функциональным является их тело (самочувствие). Тем не менее 2 респондента считают внешние показатели не такими важными, но ни один человек не оценивает функциональность организма на низкую значимость.

Наиболее сильный диссонанс вызывает внешний вид живота. Разница между тем, насколько себя оценивают участницы и тем, насколько для них это

важно в этом случае максимальна – 3,87 балла. Неудовлетворенность данным показателем выше, чем неудовлетворенность лишним весом (2,24 балла).

Свои функциональные характеристики участницы оценивают выше, а значимость этих характеристик для них ниже. Наибольшая разница между самооценкой и значимостью в характеристике гибкости – 1,90 балла. Рассматривая уровень значимости можно отметить, что наиболее важными характеристиками субъективной оценки своего физического состояния является выносливость (8,2 балла) и гибкость (7,93 балла). Наиболее низкий уровень значимости у характеристик быстроты и ловкости (5,73 балла и 6,13 балла). Участницы опроса практически удовлетворены данными показателями. Разница в характеристиках минимальна (0,83 и 0,86 балла). В целом у группы самооценка физических характеристик является средней адекватной.

Диагностика по методике «Перцептивно-образная самооценка» В.В.Бойко позволила измерить текущий уровень динамичности Я-образа в различных ситуациях (обычных, благоприятных и неблагоприятных) у женщин, участвующих в проекте.

Результаты, полученные с помощью методики «Перцептивно-образная самооценка» (В.В.Бойко), приведены на рисунке 6 (Таблица 3, Приложение 2).

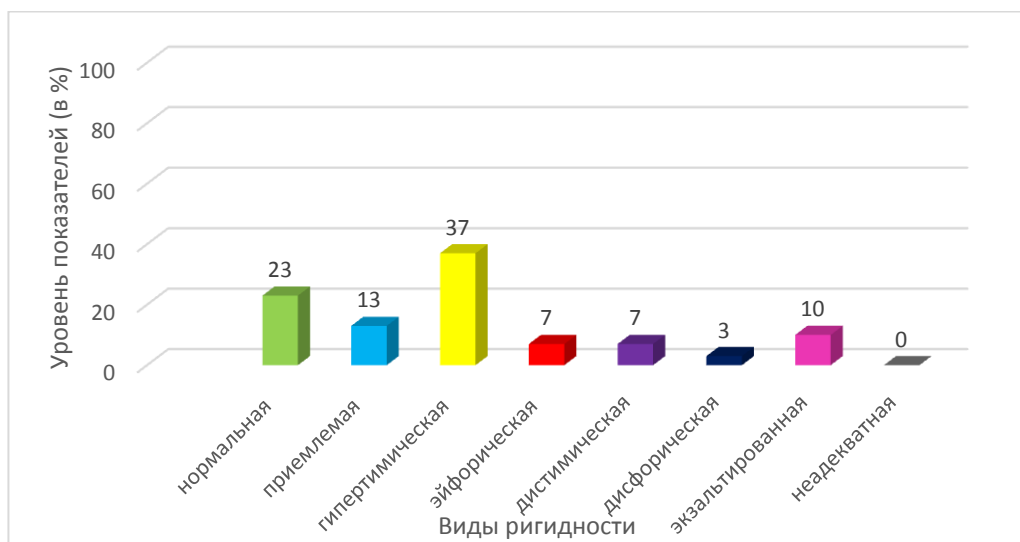


Рисунок 6 – Результаты исследования по методике «Перцептивно-образная самооценка» В.В.Бойко

Наибольшее количество участниц, 37%, (11 чел.) показали наличие гипертимической ригидности «Я-образа». В этом случае эмоциональный стереотип поведения во всех ситуациях отличается мажорными окрасками. Постоянно высокий энергетический тонус – естественное для респондента состояние, но в конце концов его ресурсы «изнашиваются». При этом диапазон проявления эмоций очень узок, их значения завышены даже в ситуации «обычно». Когда наступает благоприятная ситуация, эмоции не могут адекватно проявляться. Данное обстоятельство несколько затрудняет расшифровку эмоций со стороны окружающих: личность всегда на подъеме, и трудно понять, как она относится к позитивным переменам. Однако в целом ее психогигиенический «Я-образ» находится в коммуникабельных границах, хотя, возможно, партнеры чувствуют некоторый дискомфорт.

Нормальная ригидность «Я-образа» свойственна 23 % участниц (7 чел.). Нормальная изменчивость «Я-образа» означает, что ответные эмоциональные реакции на жизненные ситуации адекватны и, по всей вероятности, сохраняют коммуникабельную форму. Такой вариант изменений предпочтителен и свидетельствует в пользу имиджа. Оценка «обычно» находится в центре шкалы; при неблагоприятной ситуации оценка несколько снижается, в благоприятной ситуации – повышается. Эмоции «дышат», выполняют свою энергетическую и сигнальную функцию. Партнеры, вероятно, видят естественные реакции наблюдаемого человека. Следовательно, он открыт и откликается эмоциями на воздействие. Есть основания доверять ему.

Приемлемая ригидность «Я-образа» характерна для 13% участниц (4 чел.). Она выражается в том, что эмоциональные состояния мало меняются в соответствии со смысловым воздействием. Эмоции слабо «дышат» и, возможно, недостаточно информируют партнеров о переживаниях событий. Тем не менее состояния сохраняют коммуникабельную форму, что, как правило, импонирует участникам совместной деятельности.

Экзальтированная изменчивость «Я-образа» свойственна 10% женщин (3 чел.). Основным показателем в этом случае является очень большой диапазон

эмоционального реагирования, полярные состояния в благоприятных и неблагоприятных условиях. В обеих крайностях эмоции выдают большую энергию и перегружены информацией. В результате они утрачивают коммуникабельность и вредят имиджу личности.

Эйфорическая ригидность «Я-образа» у 7% участниц опроса (2 чел.), она отмечается в том случае, когда ситуации «обычно», «неблагоприятно» и «благоприятно» оцениваются очень высокими баллами и их значения сливаются. Индивид безжалостно растрчивает свою эмоциональную энергию, практически живет на максимуме ее проявления. Понятно, что эмоции «не дышат». Очень перегружены их смысловые значения для партнеров, имидж становится некоммуникабельным. Это явное свидетельство нарушений в сфере эмоциональной отзывчивости. Человек с таким психогигиеническим статусом не может вызывать доверия.

Дистимическая ригидность «Я-образа» также у 7% (2 чел.) участниц, она проявляется в том, что эмоции индивида функционируют в узком диапазоне сниженных значений шкалы. Эмоции «дышат» плохо, преобладают минорные окраски состояний, определяющих имидж, что приводит к снижению коммуникабельности личности и доверия к ней. В своем психогигиеническом «Я-образе» личность с готовностью демонстрирует негативно окрашенные состояния и не может откликаться на положительные ситуации.

Дисфорическая ригидность «Я-образа» у 3% (1 чел.), она характеризуется тем, что диапазон эмоционального реагирования по шкале не бывает выше средних показателей. Но самое показательное то, что оценки «обычно» и «неблагоприятно» сливаются в нижней границе шкалы. Личность страдает серьезными нарушениями в сфере эмоциональной отзывчивости, а ее имидж утрачивает коммуникабельность.

Подводя итоги результатов по трем методикам исследования, произведя анализ и синтез полученных данных, можно сделать следующие наблюдения. Участницы имеющие гипертимическую ригидность Я-образа в большинстве своем имеют средние и низкие показатели уровня самооценки по методике

С.А.Будасси. Эти женщины находятся в постоянно высоком эмоциональном тоне, в обычном состоянии они транслируют повышенную доброжелательность и оптимизм, некоторые из них в ходе беседы пояснили, что это неременное условие их профессиональных обязанностей – необходимо постоянно находиться в ресурсном состоянии.

Также они признали, что данный вид коммуникации отнимает у них много сил и довольно часто они чувствуют себя уставшими и подавленными никак не соотнося это состояние с эмоциональным выгоранием в связи с чрезмерно повышенным тоном в обычной повседневной жизни. Их партнеры и коллеги также чувствуют некий дискомфорт при общении с ними.

Также в эту выборку попали несколько участниц с высокой адекватной самооценкой. Участницы с эйфорической изменчивостью «Я-образа» имеют высокую и неадекватно высокую самооценку. В обычной жизни они проявляют свои эмоции по максимуму, всегда «на подъеме», их образ – Я перегружен эмоциями, что затрудняет взаимодействие с ними. Дисфорическая и дистимическая ригидность соотносится с низкой неадекватной самооценкой. Им свойственны «минорные окраски» обычного состояния, сложности с коммуникабельностью.

Таким образом, часть испытуемых (14 чел.) имеют гармоничные показатели Я-концепции: среднюю адекватную самооценку (соотношение Я-реального и Я-идеального), нормальную или приемлемую эмоциональную ригидность, а также среднюю и высокую самооценку образа физического Я.

Шестнадцати участницам, характеризующимся дисгармоничными показателями Я-концепции: большим расхождением между Я-идеальным и Я-реальным, неадекватной перцептивно-образной самооценкой, а также низкой самооценкой физического образа Я, были рекомендованы занятия фитнесом, и программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции.

Выводы по второй главе

Для достижения цели исследования были разработаны и реализованы следующие этапы: поисково–подготовительный, опытно–экспериментальный, контрольно–обобщающий.

Для проверки гипотезы о взаимосвязи между самооценкой анатомических и функциональных характеристик, и Я–концепцией женщин среднего возраста, было проведено исследование в условиях фитнес центра. В экспериментальном исследовании участвовали 30 женщин среднего возраста.

Результаты констатирующего эксперимента (тестирование по методике С.А.Будасси «Я-реальное, Я-идеальное») демонстрируют наличие высокой неадекватной самооценки у 3% (1 чел.) испытуемых. Высокая адекватная самооценка выявлена у 10% (3 чел.) участниц. Средняя адекватная самооценка присуща большинству участниц - 47% (14 чел.). Низкой адекватной самооценкой обладают 30% (9 чел.) участниц и у оставшихся 10% (3 чел.) участниц опроса – низкая неадекватная самооценка.

Показатели анатомических и функциональных характеристик субъективно оцениваются большинством на средний уровень (67% и 77% соответственно), градация показателя внутри среднего значения значительно варьируется. Низкий уровень субъективной оценки показателей характеристик тела у 13% участниц проекта. Высокий уровень у 20% и 10% респондентов (анатомические и функциональные характеристики). На этапе констатирующего эксперимента безусловно интересна субъективная оценка данных характеристик у участниц. На этапе формирующего эксперимента предполагается проследить влияние улучшения субъективной оценки характеристик на повышение внутреннего локуса контроля участниц проекта, предполагаемая взаимосвязь между улучшением данных показателей и изменением уровня самооценки у участниц.

Результаты, полученные с помощью методики «Перцептивно-образная самооценка» (В.В.Бойко) выявили наиболее частый тип ригидности образа – гипертемический у 37%, (11 чел.), также выявлены следующие типы

ригидности Я-образа: эйфорическая 7% (2 чел.), дистимическая 7% (2 чел.), экзальтированная 10% (3 чел.) и дисфорическая 3% (1 чел.)

В результате диагностики было выявлено, что часть испытуемых (14 чел.) имеют гармоничные показатели Я-концепции: среднюю адекватную самооценку (соотношение Я-реального и Я-идеального), нормальную или приемлемую эмоциональную ригидность, а также среднюю и высокую самооценку образа физического Я. Участницам (16 чел.), характеризующимся дисгармоничными показателями Я-концепции: большим расхождением между Я-идеальным и Я-реальным, неадекватной перцептивно-образной самооценкой, а также низкой самооценкой физического образа Я, будет рекомендованы занятия фитнесом, и программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Задачи программы:

1. Создать условия для осознания участницами проекта личностных качеств и возможностей (кто я).
2. Определить образ зеркального Я (каким меня видят другие).
3. Определить образ идеального Я (каким я хотел бы быть). Осознать наличие деструктивных установок, механизмов психологической защиты. Создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей.
4. Определить совокупную картину индивидуальной устойчивой Я-концепции (какой я, чего я хочу, как я действую). Создать условия для понимания участницами своих индивидуальных особенностей мышления, восприятия действительности, паттернов взаимодействия с окружающими. Сформировать у участниц отношение к себе, как к уникальной и целостной личности.
5. Создать предпосылки для формирования адекватной динамичности психоэмоционального «Я-образа» и осознанного поведения через понимание своих личностных качеств и возможностей.
6. Создать условия для формирования активной жизненной позиции, ориентации на интеральный локус контроля.
7. Определить личностную значимость полученных изменений.

А.А.Осипова дает следующее определение слову коррекция: «активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-

экономических условиях» [39, с.86]. В буквальном переводе коррекция (от слова correction) означает исправление.

По мнению Р.С. Немова «Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия». [34, с.54].

Не все подлежит психологической коррекции. Особенно краткосрочной. Есть возможность исправить, устранить некие недостатки, не имеющие генетической основы. В случае если эти качества являются устойчивыми, сформировавшимися в раннем периоде развития, повлиять на них практически невозможно.

Развитие недостающих качеств у индивидуума предполагает создание определенной среды, неких предпосылок для формирования этих качеств, необходимых для психологического развития человека. Психолого-педагогическая коррекция работает с уже сформированными качествами личности или паттернами поведения и направлена на их изменение, что сделать, безусловно сложнее. В случае развития качеств необходимо приложить условно одно усилие, в случае изменения неверно сформированного качества необходимо приложить, как минимум, в десять раз больше усилий [14, с.114].

Составление коррекционной программы осуществлялось с соблюдением следующих принципов:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
2. Принцип единства коррекции и диагностики.
3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа
4. Деятельностный принцип коррекции.
5. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.
6. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

7. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.
8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.
9. Принцип программированного обучения.
10. Принцип возрастания сложности.
11. Принцип учета объема и степени разнообразия материала.
12. Принцип учета эмоциональной сложности материала.

Структура программы.

Программа рассчитана на 5 недель, 2 раза в неделю, всего 10 занятий, продолжительность каждого занятия 2 часа.

Форма реализации программы.

Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с участницами проекта «Хочу себя» на базе фитнес-клуба «Колизей».

Для занятий необходим просторный зал групповых занятий. Ноутбук, музыкальный центр, колонки, проектор, флипчарт, маркеры, бумага, ручки. Спортивное оборудование.

Весь цикл занятий разделен на 3 блока.

Установочный блок включает в себя одно занятие, направленное на знакомство участниц проекта с ведущим и с предлагаемой программой, установку доброжелательного контакта, личное и групповое целеполагание.

Основной блок состоит из семи занятий, в первый час осуществляется работа с телом, во втором часу проходит занятие по психолого-педагогической коррекции Я-концепции.

Завершающий блок содержит два итоговых занятия и предполагает закрепление полученного опыта через продуктивную совместную деятельность.

Структура занятия включает в себя следующие элементы:

1. Приветствие. Цель: создание доверительной атмосферы принятия для активного взаимодействия друг с другом.
2. Разминка. Цель: ориентация участниц на активную совместную деятельность, вовлечение членов группы в процесс посредством упражнений.

3. Основное содержание занятия. Цель: знакомство участниц с различными техниками и методиками, направленными одновременно на актуализацию индивидуальных ресурсов и динамичное развитие группы.

4. Рефлексия занятия. Цель: дать участницами эмоциональную и содержательно-смысловую оценку.

5. Ритуал прощания. Цель: сплотить и создать атмосферу группового доверия и принятия.

Эффективность коррекционного воздействия может быть оценена с точки зрения:

- разрешения реальных трудностей развития;
- постановки целей и задач коррекционной программы.

Необходимо помнить, что эффекты коррекционной работы проявляются на протяжении достаточно длительного временного интервала: в процессе работы, к моменту завершения, через некоторое время. Оценка эффективности коррекции может меняться в зависимости от того, кто ее оценивает, поскольку позиция участника коррекционного процесса в значительной мере определяет итоговую оценку ее успешности [39, с.235].

Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего-возраста представлена в Приложении 3.

Коррекционная программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Помимо этого, перед занятием содержащим психологическое сопровождение, проходит танцевальная фитнес программа или занятие на расслабление и растяжку.

Содержание коррекционной работы.

Занятие 1. «Кто я?»

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

Задачи занятия:

1. Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения;

2. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1. «Имя»

Цель: познакомить участников, создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Упражнение 2. «Кто я и почему я здесь?»

Цель: демонстрация навыков открытого общения, развитие навыка представления себя. Ведущий начинает с себя. Затем поочередно высказываются все участницы.

Упражнение 3. «Окно Джохари»

Цель: направить внимание участников на познание собственной Я-концепции, знакомство с понятиями открытое-Я, слепое-Я, тайное-Я и неизвестное-Я.

Упражнение 4. «Общественное-Я»

Цель: более близкое знакомство между участницами, навыки самопрезентации.

5. Рефлексия

6. Ритуал прощания

Занятие 2. «Какая я?»

Цель: развитие способности к самоанализу, способности видеть и принимать в себе сильные и слабые стороны.

Ритуал приветствия: «Чудо приветствие».

Цель: формирование положительных эмоциональных установок на общение.

Упражнение 1. «Расскажи о себе»

Цель: расширение области открытого-Я, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение.

Упражнение 2. «Ассоциативный тест «Куб в пустыне»

Цель: познание себя, уменьшение области неизвестного-Я, расширение области открытого-Я.

Упражнение 3. «Тест D.I.S.C.» - 1 час.

Цель: составить представление о себе, как об уникальной личности, узнать свои сильные и слабые стороны, посмотреть на базовые типы личности, как на возможность продуктивной работы в команде, а не оппозицию.

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Занятие 3. «Баланс»

Цель: развитие навыков самоанализа, анализ текущего положения дел в различных сферах жизни.

Упражнение 1. «Мы с тобой похожи тем, что»

Цель: улучшить эмоциональное состояние в группе, закрепить навыки самопознания, полученные на предыдущем занятии.

Упражнение 2. «Слишком много дел»

Цель: раскрепостить и сплотить участников. Вводная для темы жизненных сфер и задач.

Упражнение 3. «Колесо жизненного баланса».

Цель: анализ уровня ресурсов различных сфер жизни, диагностика жизненных приоритетов. Уменьшение области неизвестного-Я. Увеличение области открытого-Я.

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Занятие 4. «Ценности»

Цель: расстановка жизненных приоритетов, целеполагание.

Упражнение 1. «Ньеман папарушка».

Цель: раскрепощение, получение позитивных эмоций, вовлечение группы в активное действие.

Упражнение 2. «Аукцион жизненных ценностей» - 1 час.

Цель: работа с ценностными ориентациями личности. Уменьшение области неизвестного-Я. Увеличение области открытого-Я.

3. Просмотр видеоролика Стивена Кови «Большие камни». Обсуждение увиденного. Совместные выводы.

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Занятие 5. «Локус контроля»

Цель: развитие внутренних опор, интерального локуса контроля, осознание своих возможностей, перспектив, развитие уверенности в себе, своих силах. Отработка полученных навыков на теме здоровья.

Ритуал приветствия: «Приветствие без слов»

Цель: создание положительных эмоциональных установок на общение.

Упражнение 1. «Ценности»

Цель: получить возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей

Упражнение 2. «Незаконченные предложения».

Цель: выявление актуального уровня развития Я-концепции участниц, их рефлексивных умений, особенностей мотивации, личных и профессиональных целей.

Упражнение 3. «Модель здоровья» - 1 час.

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Занятие 6. «Язык любви»

Цель: приобретение навыка глубокой саморефлексии, развития навыка эмпатии.

Приветствие.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Пять языков любви»

Цель: рефлексия на тему личной потребности в безопасности, любви и принятии, а также о необходимости проявлять любовь к близким на их языке.

Упражнение 2. «Автопилот». Время: 10 минут.

Цель: осознание своих устремлений.

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Цель: закрепление знаний о языках любви.

Занятие 7. «Желаемое и действительное»

Цель: Глубокая рефлексия. Ориентир участниц на собственные желания и возможности.

Приветствие. Входная рефлексия

1. Притча о Соломоне»

Упражнение 2. «Сцилла и Харибда»

Цель: Глубокая рефлексия. Осознание голоса собственных желаний, стремлений, свода личных нравственных ориентиров и правил.

3. Рефлексия

4. Ритуал прощания

Занятие 8. «Дерево целей»

Цель: Целеполагание и развитие навыков формирования активной жизненной позиции.

Ритуал приветствия «Комплимент»

Упражнение 1. «Дерево желаний»

Цель: Сформировать понимание о широком круге своих возможностей. Создать образ собственного будущего. Пробудить желание занять активную жизненную позицию.

Упражнение 2. «Полёт белой птицы».

Цель: расслабиться, ощутить спокойствие в жизни, и в своем теле в данную минуту. Содержание: релаксация.

Упражнение 3. «Письмо»

Цель: Рефлексия. Предоставление возможности участницам посмотреть на свою жизнь другими глазами.

4. Рефлексия

5. Ритуал прощания

Занятие 9. «Саморегуляция»

Цель: познакомить участников с приемами позитивной психотерапии, закрепить навыки саморегуляции.

Приветствие: Входная рефлексия «Какого цвета мое чувство».

Упражнение 1. «Расскажи о своем состоянии»

Цель: формирование положительных эмоциональных установок на общение.

Упражнение 2. «Ловец блага»

Цель: формирование навыка искать положительное в любой ситуации.

Упражнение 3. «Мышечная релаксация»

Цель: познакомить участников с приемами саморегуляции.

Упражнение 4. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)

Цель: познакомить участников с приемами саморегуляции.

Упражнение 5. «Релаксационное дыхание»

Цель: познакомить участников с приемами саморегуляции.

6. Заключительная рефлексия «Самооценка физического и психологического состояния»

7. Ритуал прощания «Аплодисменты»

Занятие 10. «Заключительное»

Цель: подведение итогов работы группы, оценка результатов тренинга, подкрепление позитивного отношения к себе, обратная связь от участниц, прояснение зоны слепого Я, самоанализ.

Ритуал приветствия «Хи! – Ха! – Хо!»

Упражнение 1. «Дрожащее желе»

Цель: снятие мышечного напряжения, сплочение коллектива

Упражнение 2. «Карусель»

Цель: улучшение эмоционального фона группы, активное вовлечение в работу.

Упражнение 3. Упражнение «Подведение итогов»

Цель: закрепление полученных результатов. Подведение итогов проделанной работы.

Упражнение 4. «Спина».

Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу (10 минут).

5. Выдача сертификатов об окончании курса участницам (15 минут).

6. Ритуал прощания: круг.

Для участниц программы психолого-педагогической коррекции основным критерием успешности своего участия в проекте будет эмоциональное удовлетворение от занятий и изменение эмоционального баланса в целом в пользу положительных чувств и переживаний. Для психолога, ответственного за организацию и осуществление коррекционной программы, главным критерием оценки станет достижение поставленных в программе целей.

Критерием эффективности программы служит изменение показателей Я-концепции женщин по выбранным методикам диагностики с низкого до среднего, и от среднего до высокого уровня.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста

Всего в программе приняло участие 16 человек. После реализации программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции была проведена повторная диагностика Я-концепции женщин среднего возраста.

Результаты формирующего эксперимента по методике исследования самооценки личности: Я-реальное, Я-идеальное, С.А.Будасси, «до» и «после» проведения коррекционной программы представлены на рисунке 7 (Таблица 4, Приложение 4).

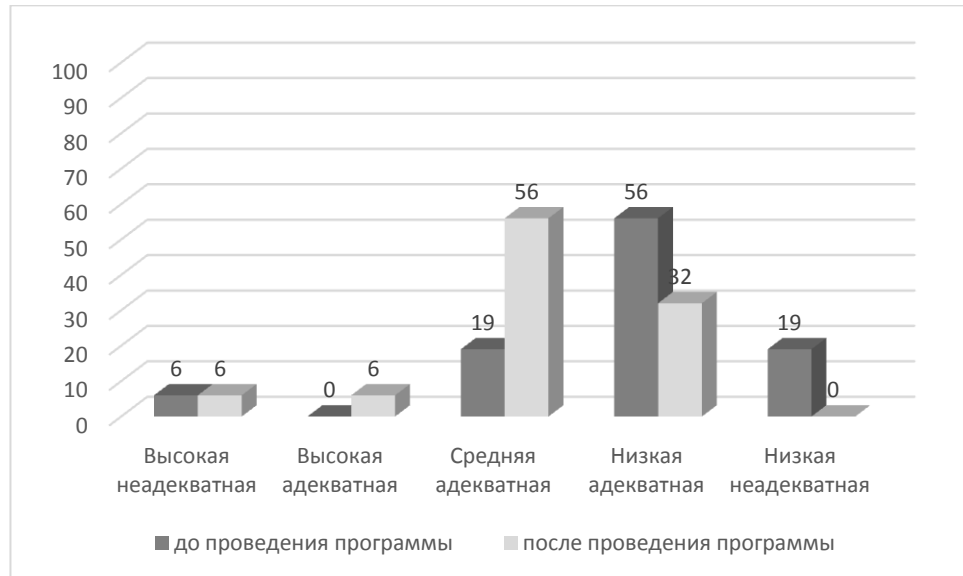


Рисунок 7 – Распределение показателей уровня самооценки до и после реализации программы по методике «Я-реальное, Я-идеальное» С.А. Будасси

Количество участниц, проходивших программу психолого-педагогической коррекции, имеющих низкий неадекватный уровень самооценки, уменьшилось до 0%. Это произошло вследствие того, что испытуемые, имевшие низкий неадекватный уровень «до» реализации программы, в процессе корректирующих занятий повысили уровень и перешли в группу испытуемых с низким адекватным уровнем самооценки.

Количество испытуемых со низким уровнем самооценки понизилось с 56% до 32%. Так как после реализации программы в группу со средним уровнем самооценки перешли испытуемые, имевшие ранее низкий уровень самооценки.

Количество женщин со средним уровнем самооценки повысилось с 19% до 56%, некоторые испытуемые из этой группы, по результатам показателей «после» реализации программы оказались в группе с высоким уровнем самооценки. Количество участниц с высокой адекватной самооценкой повысилось и составило 6%.

Количество участниц с высокой неадекватной самооценкой не изменилось и по-прежнему составило 6%, однако сами показатели, внутри 1 сегмента изменились в сторону более адекватных.

Исходя из вышесказанного, можно сказать, что проведение коррекционных занятий положительно повлияло на нормализацию уровня самооценки. В ходе коррекционной программы у большинства участниц изменилось представление о самой себе, о своих личностных качествах. Групповая работа помогла участницам программы лучше узнать себя, узнать о том, какое впечатление они производят на окружающих, тем самым их слепое Я уменьшилось, а общественное Я увеличилось. Расхождение между Я-идеальным и Я-реальным у большинства участниц стало менее выраженным. Интересен тот факт, что изменилось не только ранжирование качеств характера Я-реального, в некоторых случаях поменялись сами качества, отбираемые участницами в качества «Идеальной личности», то есть изменилось само Я-идеальное. Также коррекционная программа была направлена на работу с тайным Я и подавляемым Я. Это также повлияло на представление участниц о самих себе, сделало их портрет Я-реального приближенным к Я-идеальному.

Результаты исследования показателей ригидности после повторной диагностики по методике исследования «Перцептивно-образная самооценка», В.В.Бойко представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – Распределение показателей ригидности до и после реализации программы по методике исследования «Перцептивно-образная самооценка», В.В.Бойко

Установлено, что уровень нормальной ригидности возрос от 0% до 25%. Уровень приемлемой ригидности уменьшился с 19% до 6% это объясняется

тем, что у двух участниц вид ригидности сменился на нормальный. Возрос уровень гипертимической ригидности с 31% до 44%, в связи с изменением вида ригидности у двух участниц с эйфорического на гипертимический, что также расценивается положительно. Эйфорический вид ригидности, при котором диапазон проявления эмоций находится исключительно в верхних значениях показателей, у участниц снизился с 13% до нуля. Уровень дистимической ригидности, при котором динамика транслируемых эмоций образа Я находится в узком диапазоне средних значений, не изменился и составил 13%. Дисфорическая ригидность, при которой эмоции в неблагоприятных ситуациях и в обычном состоянии сливаются и не поднимаются выше нижних значений, также уменьшилась с 6% до нуля. Уровень экзальтированной ригидности, которой свойственен разброс эмоций между крайне высокими и крайне низкими значениями, снизился с 19% до 6%. В целом, по результатам диагностики, можно сказать, что уровень динамики проявления эмоций в группе стал более адекватным.

Результаты формирующего эксперимента по методике «Исследование самооотношения к образу физического Я» А.Г.Черкашиной, «до» и «после» проведения коррекционной программы представлены на рисунках 9 и 10.



Рисунок 9 – Результаты исследования самооценки анатомических характеристик образа «физического Я» и личностной значимости характеристик образа «физического Я», до и после реализации программы по методике МИСОФ, Черкашиной А.Г.

Результаты диагностики по адаптированной методике Черкашиной А. Г. отражают существенное повышение уровня удовлетворенности анатомическими и функциональными характеристиками своего тела в группе участниц. Низкий уровень самооценки внешних характеристик тела уменьшился с 25% до 12,5%. Средний уровень самооценки участниц уменьшился с 62,5% до 25%, в связи с повышением самооценки до верхних отметок. Высокий уровень самооценки анатомических характеристик соответственно возрос с 12,5% до 62,5%. В основном участницы положительно оценивают снижение веса, уменьшение объемов тела, улучшение внешнего вида в целом. Наибольшее изменение в баллах зафиксировано по показателем «вес» и «живот». Субъективная значимость анатомических характеристик не изменилась.

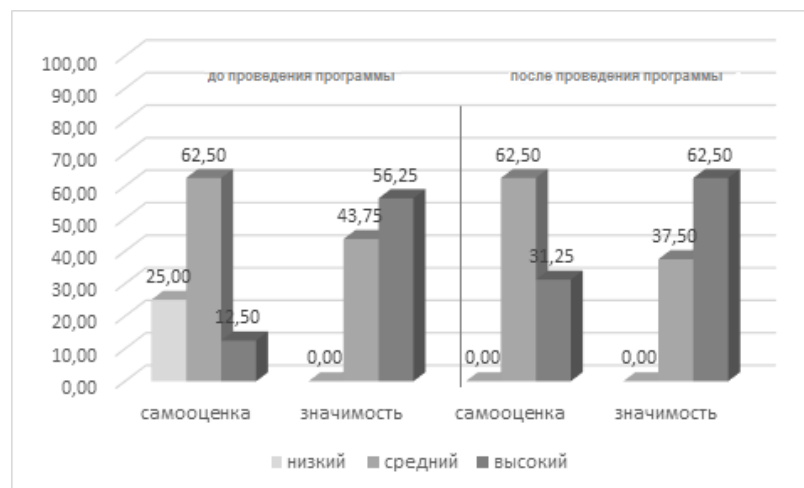


Рисунок 10 – Результаты исследования самооценки функциональных характеристик образа «физического Я» и личностной значимости характеристик образа «физического Я», до и после реализации программы по методике МИСОФ, Черкашиной А.Г.

Существенно возросли показатели самооценки функциональных характеристик тела. Участницы отмечают улучшение общего самочувствия, а также конкретные изменения в улучшении функциональных характеристик: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Низкий уровень самооценки функциональных характеристик тела уменьшился с 25% до нуля. Средний уровень также снизился с 62,5% до 44%, в

связи с ростом самооценки. Высокий уровень возрос 12,5% до 56%. Значимость функциональных характеристик также возросла с 56% до 62%.

Исходя из результатов повторной диагностики по всем методикам, мы можем предположить, что проведенная психолого-педагогическая программа для большинства участниц оказалась эффективной.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки женщин среднего возраста изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки участниц программы по методике «Я-реальное, Я-идеальное» С.А. Будасси.

Расчет Т-критерия Вилкоксона был выполнен по методике «Я-реальное, Я-идеальное» С.А. Будасси в связи с тем, что динамика роста соответствия Я-реального и Я-идеального наглядно демонстрирует произошедшие изменения в самооценке участниц проекта. Расчет приведен в Приложении 4.

Гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

$T_{эмп} = 6$ при $n = 16$.

$T_{крит}$ при $p \leq 0,01 = 23$; $T_{крит}$ при $p \leq 0,05 = 35$.

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

$T_{эмп} < T_{крит}$, полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, следовательно, принимается гипотеза H₁.

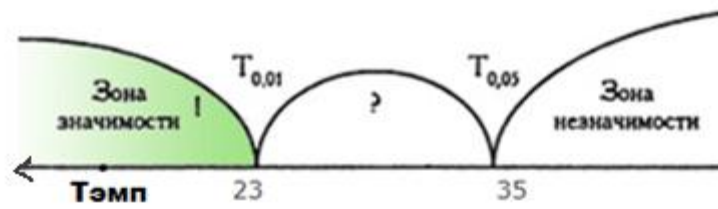


Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона

Таким образом, в результате реализации программы уровень самооценки, составляющей основу Я-концепции женщин среднего возраста, изменился. Гипотеза исследования доказана.

3.3. Технологическая карта внедрения. Рекомендации

Достигнутая цель демонстрирует актуальность программы по психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра. В связи с этим мы предлагаем внедрять данную программу на проектах, направленных на улучшение анатомических и функциональных характеристик тела женщин среднего возраста (Приложение 5). Для руководителей проектов и администрации фитнес клубов составлена технологическая карта внедрения результатов исследования.

Внедрение программы реализуется по следующим этапам:

1-й этап: «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра».

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра».

3-й этап: «Изучение предмета внедрения - программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра».

4-й этап: «Опережающее освоение предмета внедрения - программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра».

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения - программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра».

6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра».

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения - программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра».

Практически все психологические школы, так или иначе использовали понятие Я-концепции, это говорит о том, что это одно из базисных понятий в психологии человека.

Я концепция представляет собой динамическую систему представлений человека о самом себе, в которую входит как собственное осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие, влияющих на данную личность внешних факторов.

Условием для поддержания устойчивой Я-концепции является совокупность нескольких факторов: наличие интерального локуса контроля, устойчивой самооценки, базирующейся на собственном представлении об идеальном Я и хорошей саморегуляции.

Я-концепция женщин среднего возраста характеризуется следующими особенностями: Я-концепция женщины более динамична и менее стабильна, больше зависит от внешней оценки, у женщин в большинстве случаев, слабее самоуважение, слабее саморегуляция и хуже локус контроля. Я-концепция

женщин более индивидуализирована, в отличие от мужской, более социализированной. Кроме того, женщины чаще и масштабнее используют психологические защиты, не всегда конструктивные, стабилизирующие Я-концепцию.

С целью закрепления эффекта программы психолого-педагогической коррекции участницам разработаны рекомендации по поддержанию устойчивой Я-концепции женщин среднего возраста, основанные на улучшение локуса контроля, формирования адекватной самооценки, развития воли и саморегуляции.

1. «Ваша жизнь принадлежит вам – но только если вы сами у руля. Правила, по которым вы живете, должны быть вашими правилами, вашими ценностями, вашими убеждениями о том, что хорошо и что плохо, что правда и что ложь, что важно, а чему не стоит придавать значения» Элеонора Рузвельт.

2. Для поддержания устойчивой самооценки необходимо ориентироваться на свое собственное мнение, свою собственную оценку. Следует прекратить сравнивать себя с другими людьми, поскольку это может оказать негативное влияние на самооценку. Помните о том, что если вы сами считаете себя в чем-то несовершенным, и стараетесь это скрыть, вы тратите много энергии на неконструктивные психологические защиты, эту энергию целесообразнее направить на самосовершенствование или принятие этих качеств. Иначе в вашей жизни обязательно появится человек (или некое событие), высказывающий вам в лицо то, что вы старательно утаиваете иногда даже от самого себя.

3. Не предавайте сами себя. Целостность Я-концепции позволяет почувствовать состояние потока, свободы, счастья, когда вас переполняет энергия и ваши действия направлены на осуществление ваших собственных целей и планов. Когда вы следуете за своей мечтой и чувствуете подъем и воодушевление.

4. Фрустрация, блокировка каких-либо ресурсов снижает поток энергии. Следование слишком строгим правилам, противоречащих вашему

представлению о справедливости блокирует спонтанность. Отбросьте страхи и фрустрацию, действуйте.

5. Используя приемы позитивной психологии, с которыми вы ознакомились на занятиях, извлекайте из всего происходящего позитивный опыт. Личность человека можно представить, как колесо, которое вращается внутренним и внешним потоками. От того насколько целостным будет Я-концепция личности, насколько гармоничным будет это колесо, насколько оно сможет связать внутреннее и внешнее, зависит счастье человека. Счастлив человек, когда в его личности хватает резервов, чтобы не ломаться от внутреннего и внешнего потоков, не закрываться от них, не переживать их как агрессию или атаку, а связать их воедино и творить с их помощью свой мир.

6. Помните: слабая личность не справляется со стрессом жизни, поэтому вынуждена либо закрываться психологическими защитами, либо деформироваться, получая травмы.

7. Первый шаг к силе – это принять факт борьбы и найти в этом красоту и мудрость природы. Второй шаг к силе – взять на себя ответственность за благоразумное поведение, осознанное, осмысленное и ответственное.

8. Развивайте в себе отвагу – решительно принимайте вызов жизни, не прячьтесь.

9. Развивайте в себе благоразумие – ведите себя осознанно и ответственно.

10. Развивайте в себе умеренность – избегайте крайностей и чрезмерностей.

11. Развивайте в себе справедливость – уважайте свою и чужую субъектность.

12. Направьте свою проактивную деятельность на развитие этих качеств, только в процессе проактивной деятельности происходят изменения на уровне мозга. В мозгу появляются новые нейронные структуры и связи. Лишь

тогда человек может стать сильнее в физической реальности, а не в своем воображении.

13. Тренируйте свою волю, научите себя принимать полезные волевые решения. Если вы ловите себя на том, что готовы закрыть глаза, пропустить мимо ушей, не обращать внимания, постарайтесь этого не делать.

14. Будьте вежливы, щедры, справедливы, но не позволяйте плохо обращаться с вами.

15. Не уходите в другую крайность, не становитесь жесткими, требовательными, не отмораживайтесь по пустякам.

16. Имейте адекватное представления о хороших границах. Закрывание границ приносит пользу только по контрасту с вашей открытостью. Будьте чаще мягкими и распахнутыми, а закрывайтесь только в ответ на то, что является унижением вашего достоинства и пренебрежением вами. Защищайте себя. Кроме вас это сделать некому. Будьте последовательны.

17. Ваша воля – это самое ценное, что у вас есть, не отдавайте ее никому. Но и не требуйте много, требуйте ровно столько, чтобы чувствовать себя нормально. Если человек не готов дать вам это, поблагодарите его за общение, поймите и отпустите. Для этого вам тоже понадобится воля, но она у вас уже будет. Воля появляется сразу, едва вы на ней фокусируете и держите внимание.

18. Помните главный признак зрелой личности: саморегуляция находится в гармонии со спонтанностью. «Надо» и «хочу» находятся в единстве, а главное, и то и другое очень сильно и живо.

19. Периодически диагностируйте, насколько велика разница между желаемым и действительным. Если разница слишком большая, именно она и не дает желанию пробудиться. Чтобы избавиться от проблемы, нужно уменьшить пропасть между Я-идеальным и Я-реальным. С одной стороны, надо принять себя реального и начать относиться к себе лучше, с другой стороны предпринимать шаги по развитию ресурсов, приближаясь к своему идеальному Я. Но без согласия снизить планку самовосприятия все равно не обойтись.

20. Принимайте все свои Я, все свои субличности. Целостность Я-концепции позволяет следовать по пути развития личности, которое заключается в постепенной интеграции, позволяющей связать враждующие Я в сплоченный творческий коллектив. Роль руководителя в этом коллективе выполняет эго – центр личности. Эго нельзя рассматривать как Я, Я у человека много. Я образуется от идентификации с любым ресурсом. Эго – это скорее компас личности, который помогает все эти Я объединить в целостную систему, создав единый волевой центр.

21. Чтобы быстро привести себя в сильное и устойчивое состояние, необходимо «поправить локус контроля» - это значит переформулировать любую проблему (переживание) так, чтобы она звучала: «Что я могу сделать?» в этом случае центр локуса окажется внутри ваших границ, в самом центре воли, а границы ваши будут заканчиваться там, где заканчиваются ваши реальные возможности. Люди с плохим локусом контроля акцентируют внимание не на том, что они реально могут сделать, а на том, что должны сделать для них другие. Это внешний локус контроля смещенный из центра.

22. Используйте телесно ориентированные практики, с которыми вы ознакомились на занятиях. Место локуса контроля в самом центре ваших границ. В центре вашего солнечного сплетения, куда восточные мастера советуют помещать сознание, чтобы успокоиться и достичь равновесия и восстановить нормальные границы. Чтобы «поместить сознание», достаточно внутреннее внимание в эту точку обратить и почувствовать себя защищенным собственным телом. Пока локус контроля не на месте, психологические проблемы не сдвинутся с места. Как не произойдет и развитие личности. Решить внутреннюю проблему можно только за счет собственной энергии.

23. Развивайте в себе скромность. Скромность равноценна адекватности. Раздувание собственной важности часто играет плохую службу. У человека появляются иллюзии относительно реального отношения других людей к их персоне. Эти иллюзии негативно влияют на поведение личности. Ощущая собственную ложную значимость для других людей, можно регулярно

нарушать их границы, а хитросплетение психологических защит будет скрывать их негативную реакцию на это, объясняя это чем-либо иным, нежели собственным вторжением на чужую территорию.

24. Почувствуйте себя отдельным субъектом. Уясните свои границы и осуществляйте все свои дальнейшие действия осознанно, опираясь на самого себя. Необходимо становиться сильнее, развиваться, чувствовать собственную опору внутри себя. Не может быть адекватной самооценки без самоуважения, а самоуважения без внутренних опор. Установку на самостоятельность, навыки опоры на самого себя необходимо поддерживать, одобрять, положительно закреплять, тогда внутри личности формируется стержень.

25. Всегда уважайте субъектность другого. Не давите на жалость, совесть и страх. Не позволяйте, чтобы кто-то оказывал давление на вас. В случае подобного давления – дистанцируйтесь.

26. Развивайте в себе эмпатию. Эмпатия – это осознанное понимание внутреннего мира или эмоционального состояния другого человека. Многие под словом эмпатия понимают проецирование догадок относительно мыслей и мотивации другого человека. Эмпатия - это не лаз в голову другого, не попытка угодить ему. Это спокойное осознание субъектности другого человека. Способность без иллюзий смотреть на поступки и слова другого человека, на то что он делает и говорит, то что он вам предлагает прямо, без проекций и домысливания.

Также для поддержания хорошего уровня саморегуляции рекомендовано продолжать занятия фитнесом, в том числе танцевальные занятия, а также продолжать выполнять дыхательные и релаксационные упражнения, освоенные на программе.

Дополнительно, для развития позитивного восприятия образа Я и способности ставить цели соизмеримо своим возможностям, можно рекомендовать технику визуализации.

Визуализация – техника, помогающая человеку достигать поставленных целей. Визуализируя собственные желания, мы способствуем их воплощению.

Визуализация очень давно применяется как средство достижения целей и воплощения желаний. Одно из главных преимуществ визуализации – она доступна каждому. Каждый человек способен использовать техники визуализации для воплощения своих желаний. Рассмотрим технику визуализации, способствующую лучшему моделированию образа своей цели.

Постарайтесь максимально расслабиться и найти комфортное положение сидя, и, закрыв глаза.

- 1 – представьте фото своей цели.
- 2 – какой у него фон.
- 3 – какая форма.
- 4 – какие детали (пауза).
- 5 – посмотрите на фото – может быть что-то хочется изменить или дополнить (пауза).
- 6 – еще раз посмотрите на фото своей цели.
- 7 – теперь начните постепенно удалять фото от себя до маленькой точки.
- 8 – сейчас постарайтесь максимально приблизить фото, различить все детали.
- 9 – теперь увеличьте фото до размеров собственного роста.
- 10 - обратите внимание на свои ощущения (тепло, светло, а может быть прохладно и темно).
- 11 – постарайтесь найти комфортное место на этом фото.
- 12 – теперь медленно выходите из фото.
- 13 – немножко отдалите фото от себя и найдите ему место на стене;
- 14 - открывайте глаза, можно встряхнуться, потянуться.

Теперь прислушайтесь к себе: комфортно ли было вам в этом состоянии? Что вы чувствовали во время выполнения задания?

Таким образом, была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования, а также разработаны рекомендации для поддержания устойчивой Я-концепции женщин среднего возраста.

Выводы по третьей главе

Была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес центра.

Задачи программы:

1. Создать условия для осознания участницами проекта личностных качеств и возможностей (кто я).
2. Определить образ зеркального Я (каким меня видят другие).
3. Определить образ идеального Я (каким я хотел бы быть). Осознать наличие деструктивных установок, механизмов психологической защиты. Создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей.
4. Определить совокупную картину индивидуальной устойчивой Я-концепции (какой я, чего я хочу, как я действую). Создать условия для понимания участницами своих индивидуальных особенностей мышления, восприятия действительности, паттернов взаимодействия с окружающими. Сформировать у участниц отношение к себе, как к уникальной и целостной личности.
5. Создать предпосылки для формирования адекватной динамичности психоэмоционального «Я-образа» и осознанного поведения через понимание своих личностных качеств и возможностей.
6. Создать условия для формирования активной жизненной позиции, ориентации на интеральный локус контроля.
7. Определить личностную значимость полученных изменений.

В ходе коррекционной программы у большинства участниц изменилось представление о самой себе, о своих личностных качествах. Групповая работа помогла участницам программы лучше узнать себя, узнать о том, какое впечатление они производят на окружающих, тем самым их слепое Я уменьшилось, а общественное Я увеличилось. Расхождение между Я-идеальным и Я-реальным у большинства участниц стало менее выраженным. Интересен тот факт, что изменилось не только ранжирование качеств характера

Я-реального, в некоторых случаях поменялись сами качества, отбираемые участницами в качества «Идеальной личности», то есть изменилось само Я-идеальное. Также коррекционная программа была направлена на работу с тайным Я и подавляемым Я. Это также повлияло на представление участниц о самих себе, сделало их портрет Я-реального приближенным к Я-идеальному.

Установлено, что уровень адекватной ригидности перцептивно-образной самооценки возрос.

Существенно возросли показатели самооценки анатомических и функциональных характеристик тела. Участницы отмечают улучшение общего самочувствия, а также конкретные изменения в улучшении функциональных характеристик: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Исходя из результатов повторной диагностики по всем методикам, мы можем предположить, что проведенная психолого-педагогическая программа для большинства участниц оказалась эффективной.

Таким образом была проведена повторная диагностика, проанализированы полученные данные, на основе которых была подтверждена эффективность разработанной модели, и реализованной на ее основе программы, при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Гипотеза о том, что Я-концепция женщин среднего возраста возможно изменится, если разработать и реализовать в условиях фитнес-центра программу психолого-педагогической коррекции, подтвердилась.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования, предложены рекомендации для формирования устойчивой Я-концепции у женщин среднего возраста.

Заключение

Анализ теоретических предпосылок исследования Я-концепции, основанный на научных трудах зарубежных и отечественных авторов (П.Г.Ананьев, Р.Бернс, В.И.Долгова, И.С.Кон, Д.А.Леонтьев, А.Маслоу, А.А.Реан, К.Роджерс, Э.Эриксон) позволяет выделить следующую формулировку понятия: Я-концепция - это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственное осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие, влияющих на данную личность внешних факторов. Окружающий мир, представления о других людях воспринимаются нами сквозь призму Я-концепции, формирующейся в процессе социализации, воспитания, но и имеющей определенные соматические, индивидуально-природные детерминанты.

Я-концепция играет тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий. Если Я-концепция человека противоречива, содержит взаимоисключающие представления, то человек испытывает дискомфорт. Его действия в таких случаях направлены либо на изменение Я-концепции, либо на искажение реальности во имя устранения дискомфорта. Согласованная Я-концепция позволяет личности чувствовать себя уверенно, находиться в тесном контакте с реальностью.

В современных научных исследованиях выявлено, что положительная оценка своего внешнего облика в сознании человека, а также в суждениях окружающих может существенно влиять на позитивность его Я-концепции в целом, и наоборот, отрицательная оценка влечет за собой существенное снижение общей самооценки, а также выявлена высокая вероятность зависимости между уровнем личностной депрессии и степенью неудовлетворенности телом.

Я-концепция женщин среднего возраста характеризуется следующими

особенностями: женская Я-концепция, по сравнению с мужской, более динамична и менее стабильна, больше зависит от внешней оценки. У женщин в большинстве случаев, менее развито самоуважение, более слабая саморегуляция и чаще встречается ориентация на экстернальный локус контроля. Я-концепция женщин более индивидуализирована (потребность в доверительных отношениях с конкретными людьми), в отличие от мужской, более социализированной (потребность в социально-значимых достижениях). Кроме того, женщины чаще и масштабнее используют психологические защиты, маскирующие самовосприятие неудовлетворительной реальности.

На основе анализа литературы по теме исследования составлено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста, где генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический. Итогом применения модели является возможное изменение уровня Я-концепции женщин среднего возраста в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Для достижения цели исследования были разработаны и реализованы следующие этапы: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы о взаимосвязи между самооценкой анатомических и функциональных характеристик, и Я-концепцией женщин среднего возраста, было проведено исследование в условиях фитнес центра. В экспериментальном исследовании участвовали 30 женщин среднего возраста.

Результаты констатирующего эксперимента (тестирование по методике С.А.Будасси «Я-реальное, Я-идеальное») демонстрируют наличие высокой

неадекватной самооценки у 3% (1 чел.) испытуемых. Высокая адекватная самооценка выявлена у 10% (3 чел.) участниц. Средняя адекватная самооценка присуща большинству участниц - 47% (14 чел.). Низкой адекватной самооценкой обладают 30% (9 чел.) участниц и у оставшихся 10% (3 чел.) участниц опроса – низкая неадекватная самооценка.

Показатели анатомических и функциональных характеристик субъективно оцениваются большинством на средний уровень (67% и 77% соответственно), градация показателя внутри среднего значения значительно варьируется. Низкий уровень субъективной оценки показателей характеристик тела у 13% участниц проекта. Высокий уровень у 20% и 10% респондентов (анатомические и функциональные характеристики). На этапе констатирующего эксперимента безусловно интересна субъективная оценка данных характеристик у участниц. На этапе формирующего эксперимента предполагается проследить влияние улучшения субъективной оценки характеристик на повышение внутреннего локуса контроля участниц проекта, предполагаемая взаимосвязь между улучшением данных показателей и изменением уровня самооценки у участниц.

Результаты, полученные с помощью методики «Перцептивно-образная самооценка» (В.В.Бойко) выявили наиболее частый тип ригидности образа – гипертемический у 37%, (11 чел.), также выявлены следующие типы ригидности Я-образа: эйфорическая 7% (2 чел.), дистимическая 7% (2 чел.), экзальтированная 10% (3 чел.) и дисфорическая 3% (1 чел.)

В результате диагностики было выявлено, что часть испытуемых (14 чел.) имеют гармоничные показатели Я-концепции: среднюю адекватную самооценку (соотношение Я-реального и Я-идеального), нормальную или приемлемую эмоциональную ригидность, а также среднюю и высокую самооценку образа физического Я. Участницам (16 чел.), характеризующимся дисгармоничными показателями Я-концепции: большим расхождением между Я-идеальным и Я-реальным, неадекватной перцептивно-образной самооценкой, а также низкой самооценкой физического образа Я, будет рекомендованы

занятия фитнесом, и программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции.

Была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес центра.

Задачи программы:

8. Создать условия для осознания участницами проекта личностных качеств и возможностей (кто я).
9. Определить образ зеркального Я (каким меня видят другие).
10. Определить образ идеального Я (каким я хотел бы быть). Осознать наличие деструктивных установок, механизмов психологической защиты. Создать условия для осознания собственных жизненных целей и ценностей.
11. Определить совокупную картину индивидуальной устойчивой Я-концепции (какой я, чего я хочу, как я действую). Создать условия для понимания участницами своих индивидуальных особенностей мышления, восприятия действительности, паттернов взаимодействия с окружающими. Сформировать у участниц отношение к себе, как к уникальной и целостной личности.
12. Создать предпосылки для формирования адекватной динамичности психоэмоционального «Я-образа» и осознанного поведения через понимание своих личностных качеств и возможностей.
13. Создать условия для формирования активной жизненной позиции, ориентации на интеральный локус контроля.
14. Определить личностную значимость полученных изменений.

В ходе коррекционной программы у большинства участниц изменилось представление о самой себе, о своих личностных качествах. Групповая работа помогла участницам программы лучше узнать себя, узнать о том, какое впечатление они производят на окружающих, тем самым их слепое Я уменьшилось, а общественное Я увеличилось. Расхождение между Я-идеальным и Я-реальным у большинства участниц стало менее выраженным. Интересен тот факт, что изменилось не только ранжирование качеств характера

Я-реального, в некоторых случаях поменялись сами качества, отбираемые участницами в качества «Идеальной личности», то есть изменилось само Я-идеальное. Также коррекционная программа была направлена на работу с тайным Я и подавляемым Я. Это также повлияло на представление участниц о самих себе, сделало их портрет Я-реального приближенным к Я-идеальному.

Установлено, что уровень адекватной ригидности перцептивно-образной самооценки возрос.

Существенно возросли показатели самооценки анатомических и функциональных характеристик тела. Участницы отмечают улучшение общего самочувствия, а также конкретные изменения в улучшении функциональных характеристик: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Исходя из результатов повторной диагностики по всем методикам, мы можем предположить, что проведенная психолого-педагогическая программа для большинства участниц оказалась эффективной.

Таким образом была проведена повторная диагностика, проанализированы полученные данные, на основе которых была подтверждена эффективность разработанной модели, и реализованной на ее основе программы, при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Гипотеза о том, что Я-концепция женщин среднего возраста возможно изменится, если разработать и реализовать в условиях фитнес-центра программу психолого-педагогической коррекции, подтвердилась.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования, предложены рекомендации для формирования устойчивой Я-концепции у женщин среднего возраста.

Таким образом, положенная гипотеза получила свое эмпирическое подтверждение, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

Библиографический список

1. Абдуллин А. Г., Тумбасова Е. Р. Образ Я как предмет исследований в зарубежной и отечественной психологии // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2012. № 6 (265). С. 4-11.
2. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 332 с.
3. Александер Ф., Фельденкрайц М., Янов А. Руководство по телесно-ориентированной терапии. М.: Речь. 2007. 256 с.
4. Андреева Г.М. Психология социального познания: учеб. пособие. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 302 с.
5. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл. 2002. 416 с.
6. Баева И. А. Психология безопасности как основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии: Научно-методические материалы / Под ред. проф. И. А. Баевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 288 с.
7. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – СПб.: Речь, 2005. – С.44-49.
8. Бойко В.В. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Перцептивно-образная самооценка/ Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С.249-252.
9. Берн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения. М.: Прайм-Еврознак. 2014. 318 с.
10. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Класс, 2008. 268 с.

11. Большой психологический словарь. Под редакцией Б.Мещеряков, В.Зинченко. М: АСТ-Москва. 2009. 816 с.
12. Выготский Л. С. Психология развития ребенка «Смысл», 2005. – 521с.
13. Гурова Е.В. Психология развития и возрастная психология: тексты: учеб. пособие. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 174 с.
14. Дериси О.Н. Человеческая подлинность. Идентичность: хрестоматия /сост. Л.Б. Шнейдер. – Москва: МПСИ: МОДЭК, 2013. 432 с.
15. Долгова В. И., Тимофеева И. В. Исследование Я-концепции женщин в период проживания кризиса среднего возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. С. 96–100.
16. Долгова В.И. и др. Инновационная культура бакалавров и магистров психолого-педагогического образования / сост. В.И. Долгова. – СПб: ООО «Книжный Дом», 2011. – 226 с.
17. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография / В.И. Долгова. – М. : КДУ, 2009. – 228 с.
18. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе: монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
19. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. М.: Флинта, 2011, – 336 с
20. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки/А.В. Захарова. – Минск: Университетское, 1993. – 321 с.
21. Зинченко В., Леви Т. Психология телесности. Между душой и телом. М.: АСТ. 2012. 310 с.
22. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – СПб., 2007. – 379 с.
23. Козлов В.В. Гендерная психология [Электронный ресурс]/ Козлов

- В.В., Шухова Н.А. [Электронный ресурс]: Саратов: Вузовское образование, 2014. -177 с.URL: <http://www.iprbookshop.ru/18948>.— ЭБС «IPRbooks».
24. Комиссарова М.Г. 12 ресурсов. – М.: АСТ, 2018. 320 с.
 25. Кон И. С. Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Сексология. Антропология. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 608 с.
 26. Кондратьева О.А., Аржиловская Ю.Н., Сборник статей Международной научно - практической конференции (11 января 2019 г, г. Челябинск) /Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2019. – 194 с. [Электронный ресурс].URL:<http://os-russia.com/http://os-russia.com/SBORNIKI/KON-238-1.pdf>
 27. Крыжановская Л. М. Методы психологической коррекции личности. Учеб.для высших заведений. М.:Владос, 2016. - 290 с.
 28. Лабунская В.А. Не язык тела, а язык души! Психология невербального выражения личности. М.: Феникс, 2009. 347 с.
 29. Леоненко Е., Тимошенко Г. Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия. 2007. 480 с.
 30. Леонтьев А.Н. Сборник. Избранные психологические произведения, М., 2011, 278 с.
 31. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2010. — 583 с. — (серия «Учебник нового века»)
 32. Марцинковская Т. Д. История психологии : учеб. для студ. псих. и пед. вузов / Т. Д. Марцинковская. - 5-е изд., стер. - М. : AcadeMiA, 2006. - 539 с.
 33. Молчанова О.Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования. М.: Флинта. 2016. 392 с.

34. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. Пед.вузов. М.: МПСИ:перееиздание, 2015. - 394 с.
35. Никандров В.В. Экспериментальная психология: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2011. – 480 с.
36. Никуленко, Т. Г. Коррекционная педагогика : учебное пособие / Т. Г. Никуленко, С. И. Самыгин. 2-е изд., перераб. и доп. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. 446 с.
37. Образцов П. И. Методы и методология психолого-педагогического исследования. — СПб.: Питер, 2014. — 268 с:
38. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. под общ. ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 442 с.
39. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: Сфера, 2008. 509 с.
40. Памела Д.Г. Домой – в тело. М.: Академический проект. 2015. 402 с.
41. Панферов В. Н., Безгодова С. А. Методологические основы и проблемы психологии: учеб. для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2016, – 265 с
42. Райх В. Анализ личности. М.Ювента, 2008. – 430 с.
43. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти М.; Когито-центр. 2011. 656 с.
44. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. 384 с.
45. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. 2010 М.: Универс. 480 с.
46. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: «Питер», 2008. — 705 с. — (Мастера психологии).
47. Рыжов Б.Н. Системная периодизация развития. // Системная

психология и социология. 2012. № 5, с. 5 - 24.

48. Самосознание и защитные механизмы личности: хрест. / сост. Д. Я. Райгородский. М.; БахраХ-М, 2008. 656 с.
49. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/246782/> (дата обращения 04.12.2018).
50. Симоненко В.Д. Методика преподавания технологии. – М.: Вентана-Граф, 2005. – 208 с.
51. Слободчиков В.И. Психология развития человека / В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев. - М: Школьная пресса, 2008. – 351 с.
52. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. М.: Академия. 2010. 368 с
53. Солдатова Е.В. Возрастная психология / Е.В.Солдатова. - Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 305с.
54. Стариченко Б. Е., Слепухин А. В., Семенова И. Н. Проектирование диссертации магистра образования: учеб. пособие. СПб. Лань, 2016, 208 с.
55. Столин В.В. Самосознание личности/ В.В. Столин. – М.: Академия, 2009. – 284 с.
56. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов. — СПб.: Лидер, 2004. — 592 с.
57. Суховершина Ю. и др. Тренинг коммуникативной компетенции. – Изд-во: Фонд «Мир», 2009. – 112с.
58. Тихомиров О.К. Психология: Учебник/ под ред. О.В. Гордеевой. – М.: Высшее образование, 2006. – 538 с.
59. Тхостов А. Психология телесности. М.: Смысл. 2012. 212 с.
60. Урунтпаева Г. А. Практикум по психологии. - М.: Просвещение,

2012. – 210с.
61. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. М.:Речь, 2009. 318 с.
 62. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика. 2-е изд. М.: Генезис, 2015. – 272 с.
 63. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб: – Питер, 2007. –400 с.
 64. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.:Астрель,2010. – 601с.
 65. Хайбуллина О.Г. Роль позитивной Я-концепции матери в личностном развитии дошкольника// «Образование и наука». 2010. № 2 (70).
 66. Хей Л. Исцели себя сам. М.: Эксмо. 2016. 176 с.
 67. Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология. М.: Когито-центр. 2009. 220 с.
 68. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. М.: Академический проект, 2008. 310 с.
 69. Хорни К. Психология женщины. М.: Академ. проект, 2009. 240 с.
 70. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. Юрайт-Издат, 2013. 567 с.
 71. Шарп Д. Кризис среднего возраста. М.: Класс. 2009. 160 с.
 72. Швоб М. Ритмы тела. М.: АСТ. 2013. 215 с.
 73. Штофф В.А. Моделирование и философия. – Санкт-Петербургский филиал ФГУП «Издательство «Наука», 2006. – 303 с.
 74. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни. М.:Когито-центр, 2006. 560 с.
 75. Эмлер Н. Самооценка: издержки и последствия низкой самооценки. М.:Фортуна, 2001. 274 с.

76. Юнг К. Проблемы души нашего времени. – С-П.: Питер, 2018. 336 с.

Электронные ресурсы:

77. <http://vocabulary.ru>

Методики диагностики Я-концепции
женщин среднего возраста в условиях фитнес центра

1. Методика исследования самооценки личности: «Я-реальное, Я-идеальное», С.А.Будасси.

Цель: определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция: Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее “мой идеал”) в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1. Аккуратность | 17. Легковерие | 33. Педантичность |
| 2. Беспечность | 18. Медлительность | 34. Радушие |
| 3. Вдумчивость | 19. Мечтательность | 35. Развязность |
| 4. Восприимчивость | 20. Мнительность | 36. Рассудительность |
| 5. Вспыльчивость | 21. Мстительность | 37. Самокритичность |
| 6. Гордость | 22. Надежность | 38. Сдержанность |
| 7. Грубость | 23. Настойчивость | 39. Справедливость |
| 8. Гуманность | 24. Нежность | 40. Сострадание |
| 9. Доброта | 25. Нерешительность | 41. Стыдливость |
| 10. Жизнерадостность | 26. Несдержанность | 42. Практичность |
| 11. Заботливость | 27. Обаяние | 43. Трудолюбие |
| 12. Завистливость | 28. Обидчивость | 44. Трусость |
| 13. Застенчивость | 29. Осторожность | 45. Убежденность |
| 14. Злопамятность | 30. Отзывчивость | 46. Увлеченность |
| 15. Искренность | 31. Подозрительность | 47. Черствость |
| 16. Капризность | 32. Принципиальность | 48. Эгоизм |

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

| Номер эталона d1 | ранга Свойства личности | Номер субъекта d2 | ранга Разность рангов D | Квадрат разности рангов |
|---------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|---------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления “Я идеальное” и “Я реальное”. Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до $+1$. Если полученный коэффициент составляет не менее $-0,37$ и не более $+0,37$ (при уровне достоверности равном $0,05$), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от $+0,38$ до $+1$ - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от $+0,39$ до $+0,89$, как тенденция к завышению. Значения же от $+0,9$ до $+1$ часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от $-0,38$ до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1 , тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между “Я идеальным” и “Я реальным”. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении.

Процесс самооценивания может происходить двумя путями:

- 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и
- 2) путем сравнения себя с другими людьми.

Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную положительную самооценку можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая или заниженная самооценка, наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек “малоэффективно” преодолевает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки.

| | | |
|-------------------|--------------------|--------------|
| От +1,0 до +0,85 | Самооценка высокая | Неадекватная |
| От +0,84 до +0,53 | Самооценка высокая | Адекватная |
| От +0,52 до -0,1 | Самооценка средняя | Адекватная |
| От -0,09 до -0,32 | Самооценка низкая | Адекватная |
| От -0,33 до -1,0 | Самооценка низкая | Неадекватная |

Интерпретация:

Люди с завышенной самооценкой ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не всегда соответствующий их возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают самоуверенность и отказ себе в праве на ошибки. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу, что может стать причиной отсутствия любого самоконтроля, а это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, "комплекс неполноценности". Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и то, что на первый взгляд кажется недостатком. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно относиться к своим возможным ошибкам. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек спокойно и конструктивно относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы по возможности не повторить их вновь.

Неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовразвития затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат, но в любом случае она возможна и необходима, потому что значительно повышает качество жизни.

Развивать у себя адекватную самооценку можно на основе самопознания. Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и успешно заниматься саморазвитием.

2. Адаптированная методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г.Черкашиной (самооценка анатомических и функциональных характеристик).

Цель: Определение самоотношения к образу «физического Я», в контексте субъективной оценки, путем проставления баллов определенным анатомическим и функциональным характеристикам. Выявление субъективной значимости данных параметров.

Инструкция: Вам предлагается заполнить бланк, оценить по 10 бальной шкале показатели собственной внешности и функциональных характеристик тела по сравнению с другими людьми, а также оценить важность и значимость данных показателей лично для Вас.

Шкалы: 0-1 Неадекватно низкая самооценка образа физического Я, 2-3 Низкая самооценка образа физического Я, 4-6 Средняя самооценка образа физического Я, 7-8 Высокая самооценка образа физического Я, 9-10 Неадекватно высокая самооценка образа физического Я.

3. Методика исследования: «Перцептивно-образная самооценка», В.В.Бойко.

Цель: данная методика направлена на изучение динамичности психоэмоционального «Я-образа» в зависимости от ситуаций (обычных, благоприятных и неблагоприятных). Главный акцент сделан на исследовании устойчивости нейтральных и позитивных эмоциональных состояний в трех вышеуказанных ситуациях.

Шкалы: нормальная изменчивость «Я-образа», приемлемая ригидность «Я-образа», гипертимическая ригидность «Я-образа», эйфорическая ригидность «Я-образа», дистимическая ригидность «Я-образа», дисфорическая ригидность «Я-образа», экзальтированная изменчивость «Я-образа», неадекватная изменчивость «Я-образа»

Инструкция: В левой части бланка для ответов представлены шесть эмоциональных состояний, а в правой – степень их выраженности от 0 до 10 баллов. При этом 0 означает полное отсутствие того или иного состояния, а 10 – максимум его проявления. Задача испытуемого заключается в количественной оценке каждого эмоционального состояния в трех заданных ситуациях: обычных, неблагоприятных и благоприятных. Для этого в бланке для ответов сначала кругом обводится балл каждого из шести состояний в обычных, нормальных условиях, затем треугольником обводятся баллы всех состояний в неблагоприятных условиях и квадратом – в максимально благоприятных условиях.

- круг - обычно в норме;
- треугольник - возможный минимум в неблагоприятной ситуации;
- квадрат - возможный максимум в благоприятной ситуации.

Я бываю:

| | |
|----------------------|------------------------|
| Спокойным внешне | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Спокойным внутренне | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Активным | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| В хорошем настроении | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Доброжелательным | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Оптимистичным | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Мирнолюбивым | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

На каждой оценочной шкале следует проследить за сочетанием сразу трех показателей – «обычно», «неблагоприятно», «благоприятно». Комбинации баллов на шкале дают представление о характере изменений, происходящих с психогигиеническим «Я-образом» по тому или иному параметру.

Выявлено несколько устойчивых вариантов сочетаний оценок и соответствующих им типов изменений «Я-образа». С помощью приводимой ниже таблицы вы можете расшифровать полученные на шкалах данные:

| | Вид ригидности | обычно | неблагоприятно | благоприятно |
|---|------------------|--------|----------------|--------------|
| 1 | дисфорическая | 0-5 | 0-2 | 3-5 |
| 2 | дистимическая | 2-4 | 0-4 | 4-6 |
| 3 | экзальтированная | 3-7 | 0-2 | 8-10 |
| 4 | приемлемая | 4-6 | 3-4 | 6-7 |
| 5 | нормальная | 4-6 | 3-4 | 8-10 |
| 6 | гипертимическая | 7-8 | 4-7 | 8-10 |
| 7 | эйфорическая | 9-10 | 7-10 | 9-10 |
| 8 | неадекватная | 4-5 | 6-8 | 6-10 |

В случае, если комбинация полученных вами трех оценок на шкале не отражена в таблице, отождествляйте ее с наиболее близким типом.

Интерпретация результатов теста:

Нормальная изменчивость «Я-образа» означает, что ответные эмоциональные реакции на жизненные ситуации адекватны и, по всей вероятности, сохраняют коммуникабельную форму. Такой вариант изменений предпочтителен и свидетельствует в пользу имиджа. Оценка «обычно» находится в границах 4-6 баллов, то есть в центре шкалы; при неблагоприятной ситуации оценка несколько снижается в пределах 3-4 баллов; в благоприятной ситуации – повышается до 8-10 баллов. Эмоции «дышат», выполняют свою энергетическую и сигнальную функцию. Партнеры, вероятно, видят естественные реакции наблюдаемого человека. Следовательно, он открыт и откликается эмоциями на воздействие. Есть основания доверять ему.

Приемлемая ригидность «Я-образа» выражается в том, что эмоциональные состояния мало меняются в соответствии со смысловым воздействием. Эмоции слабо «дышат» и, возможно, недостаточно информируют партнеров о переживаниях событий. Тем не менее состояния сохраняют коммуникабельную форму, что, как правило, импонирует участникам совместной деятельности. Баллы «обычно» – 4-6; «неблагоприятно» – 3-4; «благоприятно» – 6-7.

Гипертимическая ригидность «Я-образа». В этом случае эмоциональный стереотип поведения во всех ситуациях отличается мажорными окрасками: «обычно» – 7-8 баллов; «неблагоприятно» – 4-7 баллов; «благоприятно» – 8-10 баллов. Постоянно высокий энергетический тонус – естественное для респондента состояние, но в конце концов его ресурсы «изнашиваются». При этом диапазон проявления эмоций очень узок, их значения завышены даже в ситуации «обычно». Когда наступает благоприятная ситуация, эмоции не могут адекватно проявляться. Данное обстоятельство несколько затрудняет расшифровку эмоций со стороны окружающих: личность всегда на подъеме, и трудно понять, как она относится к позитивным переменам. Однако в целом ее психогигиенический «Я-образ» находится в коммуникабельных границах, хотя, возможно, партнеры чувствуют некоторый дискомфорт.

Эйфорическая ригидность «Я-образа» отмечается в том случае, когда ситуации «обычно», «неблагоприятно» и «благоприятно» оцениваются очень высокими баллами (7-10 баллов) и их значения сливаются. Индивид безжалостно растрчивает свою эмоциональную энергию, практически живет на максимуме ее проявления. Понятно, что эмоции «не дышат». Очень перегружены их смысловые значения для партнеров, имидж становится некоммуникабельным. Самый тяжелый для взаимодействия вариант, когда три фигуры на шкале – «кружок», «треугольник» и «квадрат» – сливаются в районе 9-10 баллов. Это явное

свидетельство нарушений в сфере эмоциональной отзывчивости. Человек с такими психогигиеническим статусом не может вызывать доверия.

Дистимическая ригидность «Я-образа» проявляется в том, что эмоции индивида функционируют в узком диапазоне сниженных значений шкалы: «обычно» – 2-4 балла; «неблагоприятно» – 0-4; «благоприятно» – 4-6. Эмоции «дышат» плохо, преобладают минорные окраски состояний, определяющих имидж, что приводит к снижению коммуникабельности личности и доверия к ней. В своем психогигиеническом «Я-образе» личность с готовностью демонстрирует негативно окрашенные состояния и не может откликаться на положительные ситуации.

Дисфорическая ригидность «Я-образа» характеризуется тем, что диапазон эмоционального реагирования по шкале не бывает выше 5 баллов. Но самое показательное то, что оценки «обычно» и «неблагоприятно» сливаются в границах 0-3 баллов. Личность страдает серьезными нарушениями в сфере эмоциональной отзывчивости, а ее имидж утрачивает коммуникабельность.

Экзальтированная изменчивость «Я-образа». Основным показателем в этом случае является очень большой диапазон эмоционального реагирования: в «неблагоприятных» обстоятельствах – минимум (0-2 баллов), в «благоприятных» – максимум (8-10). В обеих крайностях эмоции выдают большую энергию и перегружены информацией. В результате они утрачивают коммуникабельность и вредят имиджу личности.

Неадекватная изменчивость «Я-образа» проявляется в том, что на неблагоприятные воздействия человек почему-то реагирует в диапазоне гипертимических или эйфорических значений шкал. При этом нормативные его реакции происходят в средних шкальных интервалах.

Результаты исследования Я-концепции женщин среднего-возраста в условиях фитнес-центра

Таблица 1

Результаты исследования самооценки по методике «Я-реальное, Я-идеальное»
С.А. Будасси.

| № | ФИО | Уровень самооценки | |
|----|-----|--------------------|---------------------------------|
| | | Среднее значение | Категория |
| 1 | НК | 0,16 | Самооценка средняя Адекватная |
| 2 | ИГ | -0,17 | Самооценка низкая Адекватная |
| 3 | ГГ | -0,30 | Самооценка низкая Адекватная |
| 4 | НЕ | -0,16 | Самооценка низкая Адекватная |
| 5 | ГМН | -0,32 | Самооценка низкая Адекватная |
| 6 | ЕС | -0,21 | Самооценка низкая Адекватная |
| 7 | ЛАВ | -0,02 | Самооценка низкая Адекватная |
| 8 | ВВ | 0,05 | Самооценка средняя Адекватная |
| 9 | МЧ | -0,15 | Самооценка низкая Адекватная |
| 10 | ТИ | -0,23 | Самооценка низкая Адекватная |
| 11 | ДК | -0,22 | Самооценка низкая Адекватная |
| 12 | ВЧ | -0,41 | Самооценка низкая неадекватная |
| 13 | КА | 0,50 | Самооценка средняя Адекватная |
| 14 | ИБ | -0,45 | Самооценка низкая неадекватная |
| 15 | АС | 0,86 | Самооценка высокая неадекватная |
| 16 | НМ | -0,35 | Самооценка низкая неадекватная |
| 17 | ЮГ | 0,45 | Самооценка средняя Адекватная |
| 18 | ЕЕМ | 0,34 | Самооценка средняя Адекватная |
| 19 | ЛВ | 0,27 | Самооценка средняя Адекватная |
| 20 | ЛХ | 0,43 | Самооценка средняя Адекватная |
| 21 | ЮА | 0,47 | Самооценка средняя Адекватная |
| 22 | АК | 0,25 | Самооценка средняя Адекватная |
| 23 | ВЖ | 0,32 | Самооценка средняя Адекватная |
| 24 | ЕЗ | 0,66 | Самооценка высокая Адекватная |
| 25 | ЕФ | 0,68 | Самооценка высокая Адекватная |
| 26 | СТ | 0,75 | Самооценка высокая Адекватная |
| 22 | ЕМ | 0,29 | Самооценка средняя Адекватная |
| 24 | ТН | 0,35 | Самооценка средняя Адекватная |
| 28 | ИК | 0,41 | Самооценка средняя Адекватная |
| 30 | НИК | 0,36 | Самооценка средняя Адекватная |

Результаты исследования самооценки анатомических и функциональных характеристик образа «физического Я» при помощи адаптированной методики МИСОФ, Черкашиной А.Г.

| Характеристики | НК | ИГ | ГГ | ЮГ | НЕ | ГМН | ЕЕМ | ЕС | ЛВ | ЛХ |
|-----------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Анатомические | 3,33 | 7,83 | 4,17 | 7,00 | 2,67 | 6,83 | 4,33 | 6,50 | 3,00 | 5,33 |
| вес, силуэт в целом | 5 | 7 | 7 | 8 | 3 | 8 | 5 | 8 | 3 | 5 |
| спина | 4 | 8 | 6 | 8 | 4 | 8 | 3 | 8 | 3 | 4 |
| живот | 0 | 8 | 3 | 6 | 1 | 5 | 3 | 6 | 3 | 7 |
| ягодицы | 4 | 8 | 3 | 7 | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 |
| ноги | 4 | 8 | 3 | 8 | 2 | 8 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| руки | 3 | 8 | 3 | 5 | 5 | 8 | 6 | 6 | 3 | 5 |
| Функциональные | 4,80 | 4,80 | 5,20 | 6,00 | 5,60 | 6,20 | 6,20 | 5,00 | 3,00 | 5,00 |
| выносливость | 5 | 6 | 10 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 3 | 5 |
| сила | 3 | 5 | 8 | 7 | 5 | 7 | 8 | 6 | 3 | 4 |
| быстрота | 4 | 5 | 3 | 7 | 4 | 5 | 8 | 6 | 3 | 3 |
| ловкость | 5 | 5 | 3 | 5 | 7 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| гибкость | 7 | 3 | 2 | 4 | 6 | 7 | 4 | 3 | 3 | 8 |
| Характеристики | ЛАВ | ВВ | ЮА | АК | ВЖ | ЕЗ | ЮФ | МЧ | ТИ | СТ |
| Анатомические | 4,67 | 6,17 | 6,00 | 6,83 | 5,83 | 5,67 | 6,50 | 6,17 | 5,17 | 5,83 |
| вес, силуэт в целом | 4 | 7 | 5 | 8 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 |
| спина | 9 | 6 | 10 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| живот | 4 | 6 | 6 | 7 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| ягодицы | 3 | 6 | 8 | 7 | 4 | 4 | 7 | 6 | 4 | 7 |
| ноги | 2 | 6 | 5 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 |
| руки | 6 | 6 | 2 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 |
| Функциональные | 7,20 | 5,00 | 6,20 | 6,40 | 6,80 | 6,00 | 6,40 | 5,80 | 5,20 | 6,00 |
| выносливость | 7 | 5 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 |
| сила | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 5 |
| быстрота | 5 | 5 | 3 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| ловкость | 9 | 5 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 4 | 5 |
| гибкость | 9 | 5 | 8 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 8 |
| Характеристики | ДК | ЕМ | ВЧ | ТН | КА | ИБ | АС | ИК | НМ | НК |
| Анатомические | 6,00 | 3,83 | 4,50 | 5,00 | 3,67 | 3,50 | 4,50 | 4,00 | 5,00 | 4,83 |
| вес, силуэт в целом | 7 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| спина | 7 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 |
| живот | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| ягодицы | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| ноги | 4 | 5 | 3 | 6 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| руки | 8 | 2 | 3 | 5 | 2 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| Функциональные | 6,20 | 4,00 | 4,60 | 5,20 | 4,00 | 5,80 | 6,00 | 5,60 | 5,20 | 4,80 |
| выносливость | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| сила | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 |
| быстрота | 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| ловкость | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| гибкость | 7 | 4 | 6 | 7 | 6 | 7 | 4 | 7 | 5 | 5 |

Результаты исследования по методике «Перцептивно-образная самооценка», В.В.Бойко

| № | ФИО | Вид ригидности |
|----|-----|-----------------------------|
| 1 | НК | эйфорическая ригидность |
| 2 | ИГ | гипертемическая ригидность |
| 3 | ГГ | гипертемическая ригидность |
| 4 | НЕ | эйфорическая ригидность |
| 5 | ГМН | гипертемическая ригидность |
| 6 | ЕС | гипертемическая ригидность |
| 7 | ЛАВ | приемлемая ригидность |
| 8 | ВВ | приемлемая ригидность |
| 9 | МЧ | гипертемическая ригидность |
| 10 | ТИ | экзальтированная ригидность |
| 11 | ДК | экзальтированная ригидность |
| 12 | ВЧ | дистимическая ригидность |
| 13 | КА | приемлемая ригидность |
| 14 | ИБ | дисфорическая ригидность |
| 15 | АС | экзальтированная ригидность |
| 16 | НМ | дистимическая ригидность |
| 17 | ЮГ | гипертемическая ригидность |
| 18 | ЕЕМ | гипертемическая ригидность |
| 19 | ЛВ | гипертемическая ригидность |
| 20 | ЛХ | гипертемическая ригидность |
| 21 | ЮА | нормальная ригидность |
| 22 | АК | нормальная ригидность |
| 23 | ВЖ | нормальная ригидность |
| 24 | ЕЗ | нормальная ригидность |
| 25 | ЕФ | гипертемическая ригидность |
| 26 | СТ | гипертемическая ригидность |
| 22 | ЕМ | нормальная ригидность |
| 24 | ТН | приемлемая ригидность |
| 28 | ИК | нормальная ригидность |
| 30 | НИК | нормальная ригидность |

Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции
женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра

Коррекционная программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Помимо этого, перед занятием содержащим психологическое сопровождение, проходит танцевальная фитнес программа или занятие на расслабление и растяжку.

Содержание коррекционной работы.

Занятие 1. «Кто я?»

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

Задачи занятия:

1. Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения;
2. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Обсуждение правил групповой работы. Время: 5 минут. Совместно с участницами составляются правила, касающиеся уважительного отношения к каждому из присутствующих, открытой и активной работы на занятии, конфиденциальности, озвученной информации. Правила записываются на флипчарте, затем правила переносятся на лист А2, выставляются на каждом занятии.

Упражнение 1. «Имя»

Цель: познакомить участников, создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Упражнение 2. «Кто я и почему я здесь?»

Цель: демонстрация навыков открытого общения, развитие навыка представления себя. Ведущий начинает с себя. Затем поочередно высказываются все участницы.

Упражнение 3. «Окно Джохари»

Цель: направить внимание участников на познание собственной Я-концепции, знакомство с понятиями открытое-Я, слепое-Я, тайное-Я и неизвестное-Я.

Ведущий вовлекает участниц в дискуссию о различных видах Я. На основе техники «Окно Джохари» Дж. Лифта и Х. Инхама. Открытое (общественное) Я – это то, что я знаю о себе и охотно рассказываю другим. Слепое-Я – это то, что я не знаю о себе, но знают обо

мне другие. Взгляд со стороны. Тайное (скрытое) Я – это то, что я о себе знаю, но не рассказываю другим. Неизвестное (непознанное) Я- это то, чего я не знаю о себе и не знают обо мне другие. Это те наши качества, которые, могут проявиться только в определенной ситуации.

Открытая зона

Эти качества, черты характера и привычки нравятся нам самим, поэтому мы охотно демонстрируем их окружающим. Это может быть талант, уверенность в себе, доброта, чувство юмора. В открытую зону в первую очередь попадают характеристики, поощряемые обществом - мужественность парня и нежность девушки, постоянство, ответственность, трудолюбие и так далее. Кроме того, здесь находятся и ярко выраженные свойства натуры - хоть прячь, хоть не прячь, их все равно видно. Наиболее счастливым, социально адаптированным и успешным является человек с большой открытой зоной. Лучше всего, если бы все мы были сплошными открытыми зонами - можно было бы общаться, не думая, что же скрывается за вежливой маской собеседника.

Заполняя это поле таблицы, опирайтесь на такие вопросы:

За какие качества меня любят и уважают окружающие?

Что мне в себе нравится?

Какие черты характера я легко проявляю в общении?

Какие у меня имеются полезные и хорошие привычки?

Постарайтесь написать не менее 10 своих качеств.

Скрытая зона

Чаще всего в ней оказываются порицаемые обществом качества или те, которые не нравятся нам. Мы о них знаем, но вот показывать остальным не спешим. Это пороки, вредные привычки, дурные черты характера. Во всех нас заложено то, что мы стараемся не делать совсем или хотя бы не при посторонних - будь то ковыряние в носу, мелкое воровство в магазинах или вспыльчивость.

Граница между открытой и скрытой зоной довольно условна — многие качества из второй переходят в первую, когда мы находимся в более комфортном окружении, например, в семье. На работе или с незнакомыми людьми мы ведем себя более скованно, старательно демонстрируя свойства открытой зоны. Но как только оказываемся дома, вылезает все наши негативные черты — ругань, лень, неряшливость, жадность. Человек не способен держать себя в руках круглосуточно, поэтому он расслабляется рядом с людьми, которых меньше боится потерять - а это, как ни парадоксально, семья. Расслабляемся мы и с друзьями, но уже по другой причине - мы знаем, что здесь нас поймут и не осудят. Можно и немного перебрать в пятницу, хотя на работе - ни-ни, или посплетничать, хотя вообще-то вы в курсе, что это нехорошо. Но не только негатив находится в данном поле - это могут быть и хорошие черты характера, которые мы порой боимся проявлять: нежность, чуткость, доверие. Нужно научиться демонстрировать их, отправив в открытую зону на вечное поселение.

Выявить скрытую зону помогут такие вопросы: Какие свои привычки я скрываю от окружающих? Что я хотел бы переменить в себе?

Какие черты своего характера я стесняюсь проявлять с малознакомыми?

Здесь достаточно 4-5 пунктов.

Слепое пятно

Вы можете спросить: как я могу знать о себе то, чего я о себе не знаю? Как мне узнать это от других? Большинство друзей и знакомых вряд ли захотят напрямую рассказать о каких-то недостатках, даже если у них спросишь. И что делать? Нужно учиться читать послания, которые вам шлют окружающие с помощью своих реакций. Это могут быть и тактичные намеки, и поступки, являющиеся ответом на какие-то ваши проявления. Если, например, вы часто ругаетесь со знакомыми по одному и тому же поводу, возможно, источником проблемы являетесь вы сами - проанализируйте ситуацию, посмотрите на себя со стороны, поймите, какая черта характера создает проблемы.

Еще один хороший способ - вспомнить, что вас больше всего раздражает в знакомых. Обычно это ваши собственные отрицательные черты характера, которые вы упорно не замечаете.

Нужно учиться понимать намеки и прислушиваться к советам близких людей, ведь часто они без всяких просьб говорят нам о наших достоинствах или недостатках, но мы отказываемся верить, оставаясь глухими к их словам.

Хорошо развитая обратная связь помогает видеть себя глазами окружающих, а поскольку наша самооценка в немалой степени зависит от того, как к нам относятся - это умение бесценно.

Задайте себе вопросы: Какие советы я часто слышу от окружающих, но игнорирую их? С какими реакциями я сталкиваюсь? На какую черту моего характера так реагируют люди? Какими личностными качествами наделены мои близкие друзья? Есть ли они у меня? Здесь также нужно написать 4-5 характеристик.

Неизвестная зона

Это область нашего потенциала и нераскрытых талантов. Это наши реакции в ситуациях, в которых мы не оказывались ни разу в жизни. Броситесь ли вы на помощь тонущему человеку? Сможете ли выступить перед огромным залом? Что сделаете, если найдете чужую ценную вещь?

Чтобы раскрыть ее, нужно активно участвовать в жизни и проверять себя. Какие-то ситуации мы не можем создавать сами — как в случае с тем же тонущим человеком, но какие-то вполне нам доступны. Хватило бы у вас храбрости прыгнуть с парашютом? Рискните и узнайте.

Опорные вопросы для неизвестной зоны: Какой талант, умение или способность вы бы хотели иметь, но никогда не пробовали развить их? Какими могли бы быть эти качества, если исходить из уже известных вам личных характеристик?

В данной ячейке достаточно трех пунктов.

Участницы берут лист бумаги и ручку. Заполняют поочередно все сегменты окна. Обсуждение с участницами. Что вызвало затруднение. Ориентация на дальнейшую работу. Цель работы с окном Джохари заключается в том, чтобы сделать светлыми и понятными для себя все четыре поля, а главное - максимально расширить первую зону за счет остальных. Эта работа может занять всю жизнь: переводя какие-то качества из слепой или неизвестной зоны в открытую, мы всегда сможем выявить новые, на которые ранее не обращали внимание.

Упражнение 4. «Общественное-Я»

Цель: более близкое знакомство между участницами, навыки самопрезентации.

Ведущий дает участницам туалетную бумагу и говорит оторвать столько листков, сколько они пожелают. Рулон передается по кругу. Ведущий также отрывает несколько листков. Затем ведущий предлагает назвать столько сведений о себе, сколько листков оказалось на руках

у участницы. Открытое (общественное) Я – это то, что я знаю о себе и охотно рассказываю другим. Можно рассказать о своем хобби, о том, что нравится или не нравится, о профессии и т.д. Ведущий начинает с себя.

5. Рефлексия

Скажите, пожалуйста, что на сегодняшнем занятии вас тронуло? Что было наиболее интересным? Кому было не по себе на занятии? Кто хочет поделиться своими впечатлениями?

6. Ритуал прощания

Ведущий подводит итог занятию: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самопознанию и изменению. Давайте встанем, возьмемся за руки, закроем глаза, почувствуем тепло, отправим, друг другу импульс добра и радости, а также мысленно произнесем добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 2. «Какая я?»

Цель: развитие способности к самоанализу, способности видеть и принимать в себе сильные и слабые стороны.

Ритуал приветствия: «Чудо приветствие».

Цель: формирование положительных эмоциональных установок на общение.

Участники сидят в кругу и по очереди приветствуют друг друга, при этом выделяя индивидуальную особенность партнера, к примеру: «Мне приятно тебя видеть, и мне хочется сказать, что ты выглядишь превосходно» или «Привет, ты, как обычно, бодр и весел». Можно обращаться не только к определенному человеку, но и ко всей группе сразу.

Упражнение 1. «Расскажи о себе»

Цель: расширение области открытого-Я, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение.

Участникам предлагается закончить 2 предложения:

«Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...».

Упражнение 2. «Ассоциативный тест «Куб в пустыне»

Цель: познание себя, уменьшение области неизвестного-Я, расширение области открытого-Я.

Приготовьте бумагу и карандаш. Чтобы точнее определить результат, записывайте все образы, не упуская деталей и подробностей, они могут потом оказаться важными. Тест не занимает много времени, но зато позволяет разобраться в себе и своем внутреннем мире. И ещё понадобится умение создавать образы внутренним зрением.

Образ пустыни. Сядьте так, чтобы вам было удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно – выдох. Ещё раз. И ещё раз. Представьте пустыню. Внимательно всмотритесь в неё, отметьте все детали. Почувствуйте её, ощутите воздух, краски пустыни. Представьте себя в пустыне. Вокруг нет ни одной живой души. Вы видите только желтый песок и голубое небо. Откройте глаза, запишите коротко, что увидели. Далее, создавая образы, вы можете работать как с закрытыми глазами, так и с открытыми. Важно увидеть образ. (Сначала прочитайте вопросы, а потом включайте воображение и создавайте образ).

Образ куба. Теперь представьте, что в пустыне появился куб. Вы можете разместить его в воздухе или на земле. Теперь подумайте, каким должен быть ваш куб? Большим или маленьким? Есть ли что-нибудь у него внутри? Из чего сделан куб? Когда вы его представляете, то какие слова можете сказать о нем?

Коротко запишите, что увидели.

Образ лестницы. Теперь попытайтесь дорисовать к картинке лестницу. Также ответьте на вопросы о том, из какого она материала, где размещается, насколько она длинная, на каком расстоянии от куба находится?

Цветы. Есть ли в вашей пустыне цветы? Если да, то подумайте, где они будут находиться, какой вид цветов - это будет, какого они будут цвета, сколько цветов на вашей картинке?

Образ коня. Нарисуйте в своём воображении коня. Какого он цвета? Большой или маленький? Конь возле куба или далеко от него? Какие ещё детали вы заметили?

Буря в пустыне. Представьте, что в вашей пустыне разразилась буря. Насколько она сильна? Задела ли она куб, цветы, коня? Это буря разрушающая или лёгкая, безобидная?

Ключ.

Пустыня- это жизнь, которая вас окружает! И то, насколько комфортно вам в этой пустыне, показывает, как вы ощущаете себя в жизни. Если вам хорошо в пустыне, вам достаточно комфортно живется в этом мире. Если Вам в ней жарко то, на сегодняшний день Вам ещё не совсем комфортно в жизни. Возможно, слегка запутались в некоторых событиях, отношениях. Но это временно! Если холодно, это означает, что на сегодняшний день Вам не совсем комфортно в жизни. Есть некоторые обстоятельства, которые вызывают у Вас сомнения

Куб – это образ вас самих, ваше внутреннее представление о себе как о человеке. Его расположение на земле означает, что вы реалист, который всегда действует согласно намеченным планам. Если же куб в воздухе – значит, вы очень мечтательная личность. Если же вы поставили свой куб неровно, значит, на данный момент вы переживаете внутреннюю борьбу. Закопанный куб означает, что вы чувствуете давление на себя со стороны. Размеры куба - это ваша самооценка. Соответственно, если он большой, то вы думаете о себе как об успешном человеке. Маленький куб означает, что вам необходимо больше верить в свои силы. Если куб создан из прочного материала, значит, вы обладаете твердым характером, на вас можно положиться в трудную минуту, вы всегда знаете, как правильно поступить. Куб из стекла или другого прозрачного материала показывает, что вы - открытый и искренний человек, которого можно легко обидеть. Если в кубе присутствуют драгоценные камни, значит, вы считаете себя особым человеком. То, что вы поместили внутрь куба - это ваш внутренний мир. Поэтому, если вы оставили его пустым, значит, вы чувствуете опустошенность и не знаете, что делать. Слова, которыми вы описали куб, можно отнести к вашей личности. Месторасположение: стоит на ребре - неустойчивая жизнь; вдалеке - ощущает себя забытым, на обочине жизни; закопан в грунт - человек чувствует себя подавленным, под грузом внешних обстоятельств; на поверхности – хорошо ощущает реальность, твёрдо стоит на ногах. Человек практичен, и при необходимости можешь просчитать ситуацию наперёд. Точно знает, где и что у него находится; на поверхности движется, крутится или вращается, или перемещается - при необходимости способен просчитать ситуацию наперёд, но вместе с тем обладает нестандартным творческим мышлением и не всегда готов вписываться в общепринятые стереотипы поведения; в воздухе - мечтатель, богатое воображение, но оторванность от реальности; в воздухе движется, крутится, вращается или

перемещается - «творческая натура» с отлично развитым воображением, любит и умеет мечтать. И часто он даже не знает, куда «занесёт» его жизнь в следующие полчаса. Размер: спичечный коробок - считает себя незначительным, застенчивость, его не понимают; телевизор - предрасположен к управлению небольшим коллективом; холодильник - кропотливая работа утомляет, опрашиваемый предрасположен к управлению средним по численности коллективом; дом - прирожденный руководитель. «Копание в мелочах» не для него. Ему нужны «масштабы» для управления. Отрицательная сторона: преувеличенное внимание к своей персоне, раздутое эго, завышенная самооценка. Из какого материала: из прочного материала; уверенность в себе, основательность; из золота - считает себя бесценным; из стекла - чистота и невинность; твёрдый - внутренний мир сформирован, готов высказать свое мнение по любому вопросу; мягкий - податлив на уговоры, но по принципиальным вопросам способен отстаивать свою точку зрения; газообразный - внутренний мир, отношение к жизни находятся на стадии формирования. Важно, что не стоит на месте, а развиваешься. Стоит лишь учесть, что все модели поведения и советы надо пропускать через свой внутренний «фильтр». Бывают ситуации, когда жизненные обстоятельства «несут» его неведомо куда; из жидкости – не устойчивый взгляд на мир, может подаваться влиянию окружения, предпочитает не отстаивать свое мнение. Какова его температура: «ледяной» - хладнокровен, особенно в экстремальных ситуациях, даже, если внешне на не похоже; холодный - бывает «холоден» с окружающими, часто использует это, как защиту от негатива; тёплый - отзывчивый человек, готовый прийти всегда на помощь; горячий - «страстная» натура, даже если по нему не скажешь. Друзья и подруги «отогреваются» рядом с ним, а враги боятся. Сила отражения от граней куба - степень честолубия: не отражается - нечестолубив, чаще думает об интересах других людей, чем о своих; отражается расплывчато (матовое) - человек умеренно честолубив, отдельные моменты оценки окружающих имеют вес и влияние на него; отражается как от зеркала - важны оценки окружающих, стремится к комфорту, красоте, здоровью и честолубие ему в этом хороший помощник. Наполнение куба: полый внутри - не сформировано представление о мире; заполненный – таким человеком очень сложно манипулировать, поскольку у него есть, практически по любому вопросу, своё обоснованное мнение. Масса куба: очень легкий - возможно легкомыслие, ничего недоделывает до конца; легкий - человек легкий на подъем; тяжелый - этого человека не так просто не «сорвать с места» на какое-нибудь мероприятие, ему нужно осмыслить ситуацию; очень тяжелый - это говорит о том, что человек нетороплив и ему нужно время для принятия решения. Зато оно будет выверено и обоснованно

Лестница означает то, как вы взаимодействуете с людьми, которые вас окружают. Прямая лестница показывает, что вы легко общаетесь с новыми людьми, заводите знакомства. Круговая или винтовая лестница – это знак того, что вы предпочитаете обходить новых для вас людей, боясь наткнуться на обман. Если лестница достаточно крепкая и длинная, значит, ваши отношения с окружающими сильные, у вас много друзей и знакомых. То, насколько далеко от куба вы поместили лестницу, показывает вашу готовность к новым знакомствам. Месторасположение лестницы: соприкасается с кубом – считает, что много делает для друзей, даёт им больше, чем они, его окружают слабые люди; друзья/семья подавляют, чересчур вмешиваются в личную жизнь; лестница под кубом - ощущает поддержку; не соприкасается с кубом - не пускает окружающих в личную жизнь, окружён панцирем. По высоте лестница: ниже куба - чувствует, что по некоторым моментам превосходит своих друзей; на уровне куба - предпочитает в отношениях с друзьями сотрудничать, а не подавлять; выше куба - ощущает давление со стороны друзей. По состоянию: старая - в основном, предпочитает общаться со «старыми» друзьями, с теми, что давно в его жизни; новая - указывает на то, что в основном, сейчас у опрашиваемого друга из тех людей, что совсем недавно появились в его жизни; не

старая и не новая - в основном, сейчас у опрашиваемого друга из тех людей, что недавно появились в вашей жизни. Посчитайте количество ступенек: меньше 5 - близко к себе мало кого подпускаете. У него два - три надёжных друга, и это настоящие взаимоотношения. Остальные - просто знакомые; больше 6, но меньше 12 - не много друзей, но это надежные взаимоотношения, остальные - просто знакомые; больше 13 - «контактный» человек, притягивающий к себе людей, много друзей-знакомых.

Цветы - это дети и их роль в вашей жизни. Если вы не поместили их на свою картинку, значит, вы еще не готовы к роли родителя. Количество цветов указывает, сколько детей вы хотите иметь. Если ваши цветы яркие, то вы желаете для своих детей беззаботной и счастливой жизни и прилагаете все усилия для этого. Очень большое количество цветов, которые растут близко к кубу, означает, что вы хотите связать или уже связали свою жизнь с детьми. Если же цветы полностью закрыли собой куб, то вас утомила забота о детях. Цветы - второе значение - творческие планы. Где расположены цветы: на кубе - творческие планы держит при себе, возможно о них никто не узнает; близко к кубу - планы рождаются из жизни, которая окружает этого человека; далеко от куба, везде - планы очень быстро возникают и также быстро исчезают, человек не готов их реализовывать; разные - говорят о разнообразных планах, скорее всего в разных сферах жизни; одинаковые - целенаправленные планы в одной сфере, определённая цель; сказочные - планы больше похожи на фантазии; реальные цветы - это реальные планы, которые могут быть осуществимы, возможно планы уже продуманы и реализовываются. Количество цветов: меньше 3 — не очень много творческих планов, но они конкретные; больше 4 и меньше 12 – адекватное количество планов; больше 13 – человек склонен расплыться.

Конь отражает ваши отношения со второй половинкой. Если вы нарисовали в своем воображении сильного и большого коня, значит, вы ждете таких качеств от своего партнера. Маленький конь означает, что вы хотели бы играть доминирующую роль в отношениях. Если конь свободно гуляет по пустыне – вы мечтаете о свободолюбивом партнере, а если он привязан – вы хотите всегда и во всем его контролировать. То, насколько близко к кубу находится конь, описывает вашу эмоциональную связь с партнером.

Буря - это образ жизненных неприятностей, которые встретятся на вашем пути. Если она находится слишком близко от куба, значит, вы сейчас переживаете не самый лучший период в жизни. Если она далеко, значит, вы не слишком переживаете насчет проблем. Буря зацепила какой-либо предмет на рисунке? У вас проблемы именно в этой сфере. Если же буря заканчивается, значит, скоро у вас наступят перемены лучшему. Ураган вдалеке - неприятностей сейчас практически нет. Приближается - боитесь кризиса в жизни. Уходит - неприятности отступают. Большой ураган - ощущает себя в огромной яме неудач. Ураган проходит мимо - проблемы мало затрагивают его. Маленькая гроза - не особенно боится предстоящих проблем.

Упражнение 3. «Тест D.I.S.C.» - 1 час.

Цель: составить представление о себе, как об уникальной личности, узнать свои сильные и слабые стороны, посмотреть на базовые типы личности, как на возможность продуктивной работы в команде, а не оппозицию.

Ведущий: «Мы все разные. И иногда сложнее всего - это принять себя такой, какая ты есть. Однако, приняв, над некоторыми своими привычками и чертами характера каждой из нас нужно работать. Если же, конечно, мы хотим быть счастливы. И сделать счастливыми своих близких.

Представьте 10 человек, с которыми вы общаетесь каждый день?

С кем из них вас связывает стойкая дружба, служебные отношения, необходимость? Как вы думаете почему?

А теперь подумайте: почему одним стакан кажется наполовину пустым, другим -наполовину полным, третьи считают, что он слишком большой, а четвертым все равно - главное, чтобы им не пришлось его мыть?

Почему одни ориентированы на задачу, а другие на взаимоотношения? Одни люди открыты и общительны, другие замкнуты и осторожны? Почему одни люди все время командуют и распоряжаются, другие все время болтают, третьи застенчивы и сентиментальны, а четвертые критикуют всех, и вся?

Мы действительно все разные! А это значит, что нет типов личности более или менее совершенных. Мы прекрасны в своем многообразии. Но знаем ли мы о том, что нас отличает от другого человека? Понимаем ли, что если другой не такой как я - это отличная новость?!

Итак, я предлагаю вам определить свой тип личности. Вы или... стоп! Если я все тут расскажу, то тест будет не таким интересным! А потому сосредоточьтесь на таблице внизу и в каждой строке выберите по 1 слову, который характеризует вас сегодняшнюю. **ВНИМАНИЕ!** Именно сегодняшнюю, а не ту, которой вы себя представляете!

Участницы отвечают на тест. Затем подсчитывают баллы и распределяются по группам на основании полученных результатов. Им нужно обсудить почему, как они полагают, они оказались в одной группе. Найти общие черты. Мозговой штурм в каждой команде (10 минут), необходимо ответить на следующие вопросы: 10 общих положительных качеств, 3 слабости, основная потребность, основное качество, девиз/лозунг, животное-символ, машина, если бы вы были журналом/передачей, то каким(ой)? Затем происходит презентация от каждой команды.

После этого ведущий рисует на флипчарте схему и рассказывает о типах личности.



Ведущий подводит итоги. Дает высказаться желающим. Этот тест показал, что каждая из нас – уникальна, мы все в той или иной мере соединяем в себе различные качества. И это здорово, что мы все такие разные! Мы сегодня лучше узнали свои сильные и слабые стороны, и теперь можем наладить коммуникацию в семье и на работе исходя из полученных сведений.

4. Рефлексия

Скажите, пожалуйста, что на сегодняшнем занятии вас тронуло? Что было наиболее интересным? Кому было не по себе на занятии? Кто хочет поделиться своими впечатлениями?

5. Ритуал прощания

Ведущий подводит итог занятию: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самопознанию и изменению. Давайте встанем, возьмемся за руки, закроем глаза, почувствуем тепло, отправим, друг другу импульс добра и радости, а также мысленно произнесем добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 3. «Баланс»

Цель: развитие навыков самоанализа, анализ текущего положения дел в различных сферах жизни.

Упражнение 1. «Мы с тобой похожи тем, что»

Цель: улучшить эмоциональное состояние в группе, закрепить навыки самопознания, полученные на предыдущем занятии.

Участники выстраиваются в 2 круга — внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят своим партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Упражнение 2. «Слишком много дел»

Цель: раскрепостить и сплотить участников. Вводная для темы жизненных сфер и задач.

Ведущий вызывает одну участницу, остальные участницы дают ей задания: каждый раз добавляется новое задание не отменяя предыдущего (говорить по телефону, укачивать ребенка, варить обед, собирать грибы, убегать от погони, составить отчет, скакать на коне и т.д.). Все это одновременно. Затем участник выбирает следующего участника, того, кто дал самое нелепое или сложное задание.

В конце игры ведущий говорит, что часто именно так выглядит среднестатистический день работающей мамы.

Упражнение 3. «Колесо жизненного баланса».

Цель: анализ уровня ресурсов различных сфер жизни, диагностика жизненных приоритетов. Уменьшение области неизвестного-Я. Увеличение области открытого-Я.

Колесо состоит из секторов – сфер жизни. Эти сферы группа называет сама посредством мозгового штурма. Ведущий помогает им сформулировать мысли и отражает сферы на схеме, на флипчарте.

Для каждого сегмента колеса определите, как выглядела бы ваша жизнь, если эта шкала была бы прокачана на 10 баллов из 10. Отметьте на каждой из шкал на сколько баллов вы оцениваете свой настоящий уровень. В конце практики обведите отметки на каждой из шкал, обратите внимание, образовался ли круг? Рефлексия участниц. Коуч-сессия с каждой из участниц по волнующей ее сфере жизни (наиболее слабой сфере).

4. Рефлексия

Каждая участница по кругу (в том числе и ведущая) говорит о том, что она вынесла из этой встречи.

5. Ритуал прощания

Ведущий подводит итог занятию: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самопознанию и изменению. Давайте встанем, возьмемся за руки, закроем глаза, почувствуем тепло, отправим, друг другу импульс добра и радости, а также мысленно произнесем добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 4. «Ценности»

Цель: расстановка жизненных приоритетов, целеполагание.

Упражнение 1. «Ньеман папарушка».

Цель: раскрепощение, получение позитивных эмоций, вовлечение группы в активное действие.

Играющие становятся в круг, руки кладут друг другу на плечи (можно просто взяться за руки).

Разучиваются следующие слова:

Ньеман, ньеман, ньеман, папарушка,

Ньеман, ньеман, ньеман, папасан,

Ньеман, ньеман, ньеман, папарушка,

Ньеман, ньеман, ньеман, папасан,

О-о-о-о-о-о-о-о, Yes!

Произнося первую и третью строчку, участники двигаются приставными шагами вправо; произнося вторую и четвертую - влево. “О-о-о-о-о-о-о-о”, - напевается на мотив “Катюши” с наклонами вперед-назад. “Yes!”, - выполняется с характерным движением руки и ноги. Затем игра повторяется с начала с ускорением.

Упражнение 2. «Аукцион жизненных ценностей» - 1 час.

Цель: работа с ценностными ориентациями личности. Уменьшение области неизвестного-Я. Увеличение области открытого-Я.

Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение. Для этого участницам раздаются купюры (общая сумма для каждой участницы - 20 тысяч в игровой валюте).

Ведущий озвучивает правила: «У вас есть деньги. Каждая купюра символизирует часть вашей жизни – часть вашего времени, энергии, средств. Перед вами будет стоять выбор- потратить часть вашей жизни на приобретение какой-либо ценности, предложенной на аукционе (лота) или сохранить.

Затем начинается процесс аукциона. Ведущий объявляет игровой «лот»: наименование и стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота». Лотами являются как материальные ценности (машина, квартира, яхта, остров и т.д.), так и нематериальные (возможность различать добро и зло, настоящий друг, здоровая семья, взаимная любовь и т.д.) Аукцион прекращается, когда все ценности были «проданы» или все игроки израсходовали все купюры. Затем происходит обсуждение аукциона. Каждая участница рассказывает о приобретенных лотах как о событиях, которые произошли в ее жизни, каждый рассказ сопровождается аплодисментами. В процессе рассказа участницы сами говорят о своих ошибках и успехах. Ведущий помогает им наводящими вопросами.

3. Просмотр видеоролика Стивена Кови «Большие камни». Обсуждение увиденного. Совместные выводы.

4. Рефлексия

Каждая участница по кругу (в том числе и ведущая) говорит о том, что она вынесла из этой встречи.

5. Ритуал прощания

Ведущий подводит итог занятию: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самопознанию и изменению. Давайте встанем, возьмемся за руки, закроем глаза, почувствуем тепло, отправим, друг другу импульс добра и радости, а также мысленно произнесем добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 5. «Локус контроля»

Цель: развитие внутренних опор, интерального локуса контроля, осознание своих возможностей, перспектив, развитие уверенности в себе, своих силах. Отработка полученных навыков на тему здоровья.

Ритуал приветствия: «Приветствие без слов»

Цель: создание положительных эмоциональных установок на общение.

Каждому из участников нужно поздороваться друг с другом, показывая какое-то невербальное приветствие. Это может быть, как бесконтактное приветствие (махнуть рукой, сделать кивок головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Другие участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Упражнение 1. «Ценности»

Цель: получить возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей

Участникам дается шесть небольших листочков, на каждом из них нужно написать то, что для них имеет ценность в жизни. Далее листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное встало на самое последнее место. Ведущий предлагает представить себе, что из жизни пропала та ценность, которая написана на первом листочке.

Ведущий предлагает отодвинуть листочек и подумать, как им теперь без этого живется. Далее такое действие необходимо провести с каждым листочком, и ценностью на нем написанной, по порядку. При каждом разе, нужно обращать внимание на то, какие чувства испытывает человек при потере своей ценности. Далее ведущий говорит о том, что случилось нечто невероятно, и возникла возможность восстановить любую ценность, нужно лишь выбрать одну из отложенных листочков, и такое действие проделать шесть раз.

После предлагается попробовать прийти к осознанию осознать происходящего и добавить какие-либо ценности, посмотреть, сохранился ли предыдущий порядок ранжирования.

Упражнение 2. «Незаконченные предложения».

Цель: выявление актуального уровня развития Я-концепции участниц, их рефлексивных умений, особенностей мотивации, личных и профессиональных целей.

Участницам предлагается завершить незаконченные предложения.

Я есть ...

Я могу описать себя как (список прилагательных) ...

Я была ...

Я раньше делала/ занималась...

Я собираюсь ...

Я надеюсь, что буду ...

Мне нравится, что я ...

Мне не совсем нравится, что я ...

Моей целью является ...

Чтобы достичь своей цели, я ...

Я пришла на этот проект, чтобы ... / Я надеюсь, что этот проект...

Обсуждение. Рефлексия - стало ли легче формулировать ответы на вопросы, касающиеся Я-концепции. Увеличилась ли область открытого-Я.

Упражнение 3. «Модель здоровья» - 1 час.

Для выполнения этого упражнения необходимо рандомно разделить участниц на 2 команды. Понадобится 2 листа ватмана, клей, ножницы, журналы, маркеры.

Первоначально группа обсуждает тему здоровья, определяет важные составляющие здоровья. Гармонию души и тела. Ведущий записывает результаты мозгового штурма на флипчарте. Когда представление сформировано, каждая группа готовит модель здоровья на ватмане. На примере виртуальной героини. На это отводится 15 минут. Затем каждая команда презентует модель.

Затем ведущий предлагает перечислить факторы, негативно влияющие на здоровье. Командам необходимо отразить это влияние на своей модели (испортить модель). Нельзя отрывать и заклеивать старые картинки, но можно дорисовать и наклеить новые картинки. На это отводится 10 минут. Повторная презентация.

После этого ведущий предлагает перечислить те факторы, которые могут нивелировать негативное влияние на модель здоровья. Команды должны постараться улучшить модель, насколько это возможно. Нельзя отрывать и заклеивать старые картинки, но можно дорисовать и наклеить новые картинки. На это отводится 10 минут. Повторная презентация.

Обсуждение. Необходимо сделать акцент на том, что бесследно негативное влияние не прошло. Проанализировать, что произошло при ухудшении и улучшении. Внешние угрозы, внешняя поддержка или внутренняя. Сориентировать участниц на решение проблем через внутренний локус контроля. Принятие ответственности за сложившиеся обстоятельства. Выращивание внутренних опор личности. Необходимости полагаться на себя.

4. Рефлексия

Каждая участница по кругу (в том числе и ведущая) говорит о том, что она вынесла из этой встречи.

Ведущий: чтобы быстро привести себя в сильное и устойчивое состояние, необходимо «поправить локус контроля» - это значит переформулировать любую проблему (переживание) так, чтобы она звучала: «Что я могу сделать?» в этом случае центр локуса окажется внутри ваших границ, в самом центре воли, а границы ваши будут заканчиваться там, где заканчиваются ваши реальные возможности. Люди с плохим локусом контроля акцентируют внимание не на том, что они реально могут сделать, а на том, что должны сделать для них другие. Это внешний локус контроля смещенный из центра.

5. Ритуал прощания

Ведущий подводит итог занятию: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самопознанию и изменению. Давайте встанем, возьмемся за руки, закроем глаза, почувствуем тепло, отправим, друг другу импульс добра и радости, а также мысленно произнесем добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 6. «Язык любви»

Цель: приобретение навыка глубокой саморефлексии, развития навыка эмпатии.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Пять языков любви»

Цель: рефлексия на тему личной потребности в безопасности, любви и принятии, а также о необходимости проявлять любовь к близким на их языке.

Ведущий вовлекает участниц в дискуссию о языках любви (на основе книги Г.Чепмена «Пять языков любви»).

С точки зрения лингвистики, существуют несколько основных языков: японский, китайский, испанский, английский, португальский, греческий, немецкий, французский, и так далее. Большинство из нас в процессе своей жизни изучает язык, на котором говорят наши родители и ближайшие родственники. Этот язык становится нашим основным, или родным языком. Позже мы, возможно, изучим и другие языки, но это потребует от нас много дополнительных усилий. Эти языки становятся нашими вторыми языками. Лучше всего мы говорим на нашем родном языке. Мы лучше всего его понимаем. Разговаривая на этом языке, мы чувствуем себя наиболее комфортно. Чем больше мы пользуемся вторым языком, тем комфортнее мы себя чувствуем, общаясь на нём. Если мы владеем только своим родным языком, и встречаем

человека, который умеет говорить только на своём родном языке, который отличается от нашего, то наше общение ограничено. Тогда мы вынуждены полагаться на жесты, кивки, рисование картинок, окружающие предметы. Мы можем общаться, но довольно неуклюже. Различия в языке - неотъемлемая часть культуры человечества. Если мы хотим быть эффективными в общении и преодолеть культурные барьеры, мы должны изучить язык тех, с кем мы хотим общаться.

С точки зрения любви, ситуация та же самая. Ваш эмоциональный язык любви может отличаться от языка вашего супруга подобно тому, как китайский отличается от английского. Не имеет значения, насколько старательно вы будете пытаться выразить свою любовь, говоря по-английски, но если ваша супруга говорит только по-китайски, вы так и не поймёте, насколько вы любите друг друга.

Существует пять основных языков эмоциональной любви - пять способов, при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь: Слова поощрения, Время, Подарки, Помощь и Прикосновения.

Каждая из участниц самостоятельно определяет свой язык любви и язык любви своих близких. Затем проходит совместный мозговой штурм как можно проявлять любовь к близким, особенно к детям, на каждом из пяти языков.

Обсуждение с участницами. Желаящие высказываются.

Упражнение 2. «Автопилот». Время: 10 минут.

Цель: осознание своих устремлений.

Процедура проведения. Участницы размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждая составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я доброжелательна, уверена в себе». Когда программа готова, каждый участница читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что она именно такая.

4. Рефлексия

Каждая участница по кругу (в том числе и ведущая) говорит о том, что она вынесла из этой встречи.

5. Ритуал прощания

Цель: закрепление знаний о языках любви.

Участницы прощаются и каждая на прощание выражает другой участнице свое доброжелательное отношение на ее языке любви.

Занятие 7. «Желаемое и действительное»

Цель: Глубокая рефлексия. Ориентир участниц на собственные желания и возможности.

Приветствие. Время: 5 минут. Входная рефлексия. Участницы делятся тем, удалось ли определить язык любви своих близким и выразить им свое расположение на их языке.

1. «Притча о Соломоне»

Цель: вводная для темы занятия о целеполагании в собственной жизни.

Однажды некий уважаемый горожанин пришёл к Соломону, наслаждавшемуся зрелищем рыб, плескавшихся в пруду, и поведал:

— Царь, я в замешательстве! Каждый день моей жизни похож на предыдущий, я не отличаю рассвет от заката, и больше не ведаю счастья.

Соломон задумался и сказал:

— Многие мечтали бы оказаться на твоём месте, обладать твоим домом, твоими садами и твоими богатствами.

И спросил ещё мудрый царь:

— А о чём мечтаешь ты?

Ответил проситель:

— Сначала я мечтал освободиться из рабства. Потом я мечтал, чтобы моя торговля приносила доход. А теперь я не знаю, о чём мечтать.

Тогда Соломон изрёк:

— Человек, не имеющий мечты, подобен рыбам, что плавают в этом пруду. Каждый день их жизни похож на предыдущий, они не отличают рассвет от заката и не ведают счастья.

Добавил ещё царь:

— Только в отличие от рыб ты сам запер себя в своём пруду. Если в твоей жизни нет благой цели, ты будешь бесцельно слоняться по своему дому и, умирая, поймешь, что прожил зря. Если цель есть, всякий раз, делая шаг, ты будешь знать, приблизил он тебя к твоей цели или отдалил, и это будет наполнять тебя азартом и страстью к жизни.

Проситель наморщил лоб и произнёс:

— Значит ли это, что всякий раз, достигая одной цели, я должен искать следующую, всякий раз, когда исполняется одна моя мечта, я должен загадывать другую, и только в поиске я обрету счастье?

И ответил царь:

— Да.

Упражнение 2. «Сцилла и Харибда»

Цель: Глубокая рефлексия. Осознание голоса собственных желаний, стремлений, свода личных нравственных ориентиров и правил.

Свобода (спонтанность) – это внутренние побуждения человека: тяга, влечение, интерес, мотивация. Спонтанности противоположно насилие. Требования извне, давление, чужая воля, внешние приказы снижают спонтанность.

Правила – это саморегуляция и стремление соответствовать нормам и правилам. Чем больше давление, тем сильнее нежелание, а потом отвращение. Это так. Но если бы все было так просто, это бы означало бы, что никакие ограничения, правила и законы не нужны, что все это противоречит развитию, мешает прогрессу. Однако это совсем не так.

Можно представить эти две крайности в виде Сциллы и Харибды - (Скилла и Харибда) два чудовища, жившие по обеим сторонам узкого пролива и губившие проплывающих между ними мореходов. Сцилла – это аддикция, неконтролируемая страсть. Харибда – фрустрация, блокировка энергетического потока. Того и другого необходимо избегать, но избегая одного, люди постоянно попадают в другое. «Натыкаешься на Сциллу, желая избежать Харибды».

Сейчас каждая из вас заполнит таблицу, в которой необходимо перечислить ваши регулярные занятия, вашу деятельность, ваши планы и мечты. Участницы заполняют таблицу (15 минут).

Затем происходит обсуждение с участницами. При желании каждая участница может высказаться о том, какая часть таблицы оказалась наиболее заполненной, есть ли какое-то открытие, наводящими вопросами ведущий помогает сформировать намерение участницы сделать конкретные шаги по устранению противоречий.

Затем ведущий ставит два стула. Участницы представляют, что говорит им Сцилла, куда призывает, чем заманивает, что обещает. Затем они прислушиваются к голосу Харибды. Что говорит этот голос? К чему призывает, чем страшит, стыдит, винит и т.п. Затем каждая из участниц проходит между двумя стульями символически преодолевая путь между аддикцией и фрустрацией.

3. Рефлексия

Каждая участница по кругу (в том числе и ведущая) говорит о том, что она вынесла из этой встречи.

| | Считаю правильным | | | Считаю неправильным | |
|---------|--|---|---------|--|---|
| | Делаю | Не делаю | | Делаю | Не делаю |
| Хочу | Регулярные приятные действия, обязанности. Совпадение между желаемым и действительным. Нет противоречия | Нереализованные желания. Отсроченные дела и планы. Это действительно ваши желания? Если это действительно для вас важно, когда вы планируете это сделать? Назовите конкретные шаги и время. | Хочу | Противоречие. Действия, вызывающие собственное осуждение. Действительно ли это достойно осуждения? Чей осуждающий голос вы слышите? Можно ли это не делать? Или не осуждать? | Нереализованное желание, которое вы осуждаете. Действительно ли это достойно осуждения? Чей осуждающий голос вы слышите? Как можно изменить эту ситуацию? |
| Не хочу | Регулярные неприятные обязанности. Есть противоречие. Можно ли сделать эти обязанности более приятными? Или передать эти обязанности другим? | Теоретически вы признаете пользу, но не применяете это к себе. Почему? Тревожит ли это вас? Если да, как это можно изменить? | Не хочу | Противоречие. Действия, вызывающие собственное осуждение. Что можно с этим сделать? Как изменить? | Нет противоречия |

4. Ритуал прощания

Ведущий подводит итог занятию: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самопознанию и изменению. Давайте встанем, возьмемся за руки, закроем глаза, почувствуем тепло, отправим, друг другу импульс добра и радости, а также мысленно произнесем добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 8. «Дерево целей»

Цель: Целеполагание и развитие навыков формирования активной жизненной позиции.

Ритуал приветствия «Комплимент»

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, непременно подчеркивая особенность партнера, к примеру: «Мне приятно тебя видеть, и хочется сказать, что ты выглядишь превосходно» или «Привет, ты, как всегда, бодр и улыбчива». Можно приветствовать не только конкретного человека, но и всю группу.

Упражнение 1. «Дерево желаний»

Цель: Сформировать понимание о широком круге своих возможностей. Создать образ собственного будущего. Пробудить желание занять активную жизненную позицию.

Ведущий: На предыдущем занятии мы рассуждали о свободе и правилах, желаемом и действительном. Сегодня мы поговорим о планировании. Всем известно, что торт легче съесть по частям. Те, у кого есть план, сами создают свое будущее таким, каким хотят его видеть.

В деле достижения успеха план имеет особую важность, потому что позволяет наметить конкретные шаги. Планирование помогает разбить длинный путь к мечте на этапы и тем самым сделать ее достижение реальнее.

На третьем занятии мы с вами определили те сферы жизни, которые являются для вас наиболее важными. Давайте попробуем создать образ желаемой жизни, вырастив деревья желаний.

Ведущий предлагает участникам нарисовать дерево своей жизни по следующей схеме:

Корни – это ваша опора, те ресурсы которыми вы обладаете или которые вы намерены приобрести для достижения намеченных целей;

Ствол – ваше представление о себе;

Ветви – ваши мечты и желания;

Плоды – исполненные мечты и желания.

Ведущий предлагает заполнить 3 дерева: план на 1 год, на 5 лет и на 10 лет (30 минут). После выполнения желающие могут озвучить планы на 1 год.

Упражнение 2. «Полёт белой птицы».

Цель: расслабиться, ощутить спокойствие в жизни, и в своем теле в данную минуту.

Время: 10 минут.

Содержание: релаксация.

Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представьте, что вы лежите на теплом желтом песке, над вами спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Вы поднимаетесь и летите рядом с ней. Вы сами и есть эта белая птица. Вы летите в спокойном синем небе, под вами спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Вы подлетаете, опускаетесь на теплый желтый песок, снова превращаетесь в человека и ложитесь на спину. Вы лежите на теплом желтом песке, над вами спокойное синее небо, вы расслаблены, вы отдыхаете.

Ступней ваших ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, вам легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываете глаза, встаете отдохнувшим!

Упражнение 3. «Письмо»

Цель: Рефлексия. Предоставление возможности участницам посмотреть на свою жизнь другими глазами.

Ведущий включает лиричную музыку.

Ведущий: Давайте представим, что вам 90 лет. Вы в отличной форме, прожили интересную, насыщенную и счастливую жизнь. Вы отдыхаете лежа в гамаке, в саду своего дома, любуясь закатом.

У вас задумчивое настроение. Недавно вы узнали, что у вас родилась правнучка. Вы от всего сердца желаете ей добра и счастья. Вам бы очень хотелось, чтобы она прожила такую же счастливую и успешную жизнь, как и вы! Поэтому вы решаете написать ей письмо, которое она распечатает, когда повзрослеет. Подумайте, что бы вы хотели ей сказать, что посоветовать, от чего предостеречь. Поделитесь с ней, что вы сделали, чтобы сделать людей счастливее в этом мире. Вдохните ее!

Теперь откройте глаза и напишите письмо своей правнучке (15 минут). По окончании желающие могут прочитать свое письмо вслух.

4. Рефлексия

Каждая участница по кругу (в том числе и ведущая) говорит о том, что она вынесла из этой встречи.

5. Ритуал прощания

Ведущий подводит итог занятию: «Каждый из нас сегодня сделал шаг к самопознанию и изменению. Давайте встанем, возьмемся за руки, закроем глаза, почувствуем тепло, отправим, друг другу импульс добра и радости, а также мысленно произнесем добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Занятие 9. «Саморегуляция»

Цель: познакомить участников с приемами позитивной психотерапии, закрепить навыки саморегуляции.

Приветствие: Входная рефлексия «Какого цвета мое чувство».

Описать цвет, запах или тактильное ощущение своего текущего эмоционального состояния.

Упражнение 1. «Расскажи о своем состоянии»

Цель: формирование положительных эмоциональных установок на общение.

Ведущий: Расскажите о состоянии своего тела (ощущениях) и своих чувствах (эмоциях).

Ответьте на вопросы:

- Что вы чувствуете здесь и сейчас? Что ощущает ваше тело? (в начале и в конце занятия).

- Что хотелось бы получить от занятия? (в начале занятия).

- Что важного и значимого для себя вы получили от предыдущих занятия?

- Что стало для вас важным, ценным, запоминающимся на занятиях? Комментарии для ведущего. Если участнику трудно объяснить свое состояние, ведущий помогает ему и задает наводящие вопросы. Иногда стоит напомнить участникам какие бывают чувства и эмоции. Важно делать акцент именно на чувства участников.

Основная часть.

Упражнение 2. «Ловец блага»

Цель: формирование навыка искать положительное в любой ситуации.

Ведущий: Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на транспорт (машина не заводится).

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

Упражнение 3. «Мышечная релаксация»

Цель: познакомить участников с приемами саморегуляции.

Участники располагаются. Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Ведущий: Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона. Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

Группы мышц:

1. Кисти рук: сжать кисти рук;

2. Руки (кисть, предплечье, плечо): попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы;

3. Шея и предплечье: плечами дотянуться до мочек ушей;

4. Мышцы спины: свести лопатки и потянуть их немного вниз;
5. Стопы: попытаться дотянуться пальцами стоп до голени;
6. Ноги: встать на цыпочки и напрячь мышцы ног;
7. Мышцы лба: поднять брови высоко вверх;
8. Мышцы носа, щек: сморщить нос;
9. Мышцы щек, шеи: растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»);
10. Мышцы губ: вытянуть губы трубочкой;

Все упражнения повторяются два раза.

Ведущий, в процессе выполнения упражнений, помогает участникам сосредоточиться на ощущении расслабления и успокоения. После выполнения упражнений можно дать участникам следующую инструкцию: «Мысленно повторите следующие фразы:

«Я хочу быть спокойным...», «Я успокаиваюсь...», «Я спокоен...», «Я буду спокойным...».

Упражнение 4. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)

Цель: познакомить участников с приемами саморегуляции.

Участники располагаются лежа на ковриках.

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Естественная функция дыхания сама по себе не требует улучшений. Диафрагмальное дыхание призвано освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек.

Дыхание связано с состоянием тела: при расслабленности и покое дыхание свободное; при сильном возбуждении дыхание быстрое, интенсивное. При состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело.

Лягте так, чтобы найти удобное положение для головы и туловища. Одну руку положите на живот. Вдохните воздух через нос и «опустите» его в живот. Живот при этом надувается. Задержите дыхание. Затем медленно выдыхайте через нос, втягивая живот. При полном выдохе живот должен стать плоским.

Упражнение 5. «Релаксационное дыхание»

Цель: познакомить участников с приемами саморегуляции.

Делаем вдох мелкими порциями. При этом ягодицы отводим назад, а колени слегка сгибаем, что позволяет энергии свободно протекать вдоль позвоночника. Задерживаем дыхание. Затем медленно выдыхаем, длительно произнося звук «а».

Очень важно, чтобы участники хорошо поняли инструкции по выполнению дыхательных упражнений. Поэтому стоит уделить достаточно времени на объяснение. Во время выполнения участниками дыхательных упражнений ведущий наблюдает и делает пояснения.

6. Заключительная рефлексия «Самооценка физического и психологического состояния»

Подведение итогов занятия. Ведущий отвечает на все вопросы, которые задают участники. Каждая участница по кругу (в том числе и ведущая) говорит о том, что она вынесла из этой встречи.

7. Ритуал прощания «Аплодисменты»

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

Занятие 10. «Заключительное»

Цель: подведение итогов работы группы, оценка результатов тренинга, подкрепление позитивного отношения к себе, обратная связь от участниц, прояснение зоны слепого Я, самоанализ.

Ритуал приветствия «Хи! – Ха! – Хо!»

Участники стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

Упражнение 1. «Дрожащее желе»

Цель: снятие мышечного напряжения, сплочение коллектива

Ведущий произносит такой текст: «Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...»

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу.

«Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны»

Упражнение 2. «Карусель»

Цель: улучшение эмоционального фона группы, активное вовлечение в работу.

В упражнении реализуется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и попрощаться.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Участникам необходимо проиграть ситуацию, предложенную ведущим.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече.
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

– После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече.

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику. Рефлексия по окончании упражнения: стало ли участницам легче инициировать контакт, чем в начале программы.

Упражнение 3. Упражнение «Подведение итогов»

Цель: закрепление полученных результатов. Подведение итогов проделанной работы.

Данное упражнение подразумевает обсуждение с группой того, чему они научились за время работы, что нового они узнали, что больше всего понравилось, какие способы регуляции своего эмоционального состояния запомнились, готовы ли участники использовать их в повседневной жизни и т.д.

Упражнение 4. «Спина».

Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу (10 минут).

Содержание: на спину каждой участницы прикрепляется листок, на котором указано ее имя. Участницы перемещаются по залу и пишут на спинах друг друга что-то, что нравится в человеке. Образуется позитивная обратная связь. Уменьшается область слепого Я. Увеличивается область общественного (открытого) Я.

5. Выдача сертификатов об окончании курса участницам (15 минут).

6. Ритуал прощания:

Участники образуют круг, в котором один из них становится в центр, а другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в кругу, держась за руки. Затем подходит третий участник пожимает свободную руку либо первого, либо второго человека и говорит: "Спасибо за приятное занятие!" Постепенно группа в центре круга увеличивается, и все держат друг друга за руки.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего-возраста
в условиях фитнес-центра

Таблица 4

Сводные данные исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего-возраста
в условиях фитнес-центра

| № | ФИО | Методика В.В.Бойко | | Методика С.А.Будасси | | | | Методика А.Г.Черкашиной | | | | | | | |
|---|---------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------------|--------|-------------------------------------|-------------------------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | До ППК | После ППК | До ППК | После ППК | До ППК | | | | После ППК | | | | | |
| | | | | | | АХСО | ФХСО | АХЗ | ФХЗ | АХСО | ФХСО | АХЗ | ФХЗ | | |
| 1 | НК | эйфорическая ригидность | гипертемическая ригидность | 0,16 | Самооценка средняя Адекватная | 0,54 | Самооценка высокая Адекватная | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий |
| 2 | ИГ | гипертемическая ригидность | нормальная ригидность | -0,17 | Самооценка низкая Адекватная | 0,42 | Самооценка средняя Адекватная | низкий | средний | высокий | высокий | средний | средний | высокий | высокий |
| 3 | ГГ | гипертемическая ригидность | нормальная ригидность | -0,30 | Самооценка низкая Адекватная | 0,62 | Самооценка средняя Адекватная | средний | средний | высокий | высокий | средний | средний | высокий | высокий |
| 4 | НЕ | приемлемая ригидность | гипертемическая ригидность | -0,16 | Самооценка низкая Адекватная | 0,39 | Самооценка средняя Адекватная | низкий | средний | средний | средний | средний | средний | средний | средний |
| 5 | ГМ Н | гипертемическая ригидность | нормальная ригидность | -0,32 | Самооценка низкая Адекватная | 0,45 | Самооценка средняя Адекватная | средний | средний | низкий | средний | средний | средний | низкий | средний |
| 6 | ЕС | гипертемическая ригидность | гипертемическая ригидность | -0,21 | Самооценка низкая Адекватная | 0,42 | Самооценка средняя Адекватная | средний | средний | высокий | высокий | высокий | средний | высокий | высокий |
| 7 | ЛАВ | приемлемая ригидность | гипертемическая ригидность | -0,02 | Самооценка низкая Адекватная | 0,58 | Самооценка средняя Адекватная | средний | средний | высокий | высокий | средний | высокий | высокий | высокий |

| № | ФИО | Методика В.В.Бойко | | Методика С.А.Будасси | | | | Методика А.Г.Черкашиной | | | | | | | | | |
|----|-----|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|--|
| | | | | | | | | | | До ППК | | | | После ППК | | | |
| | | До ППК | После ППК | До ППК | После ППК | АХСО | ФХСО | АХЗ | ФХЗ | АХСО | ФХСО | АХЗ | ФХЗ | | | | |
| 8 | ВВ | приемлемая ригидность | нормальная ригидность | 0,05 | Самооценка средняя Адекватная | 0,37 | Самооценка средняя Адекватная | низкий | низкий | средний | средний | средний | средний | средний | средний | средний | |
| 9 | МЧ | гипертемическая ригидность | гипертемическая ригидность | -0,15 | Самооценка низкая Адекватная | 0,15 | Самооценка средняя Адекватная | средний | средний | высокий | средний | средний | высокий | высокий | высокий | высокий | |
| 10 | ТИ | экзальтированная ригидность | гипертемическая ригидность | -0,23 | Самооценка низкая Адекватная | -0,28 | Самооценка низкая Адекватная | средний | низкий | средний | средний | средний | средний | средний | средний | средний | |
| 11 | ДК | экзальтированная ригидность | гипертемическая ригидность | -0,22 | Самооценка низкая Адекватная | -0,12 | Самооценка низкая Адекватная | средний | средний | средний | высокий | средний | высокий | средний | высокий | высокий | |
| 12 | ВЧ | дистимическая ригидность | дистимическая ригидность | -0,41 | Самооценка низкая неадекватная | -0,15 | Самооценка низкая Адекватная | средний | средний | высокий | высокий | средний | средний | высокий | высокий | высокий | |
| 13 | КА | эйфорическая ригидность | нормальная ригидность | 0,50 | Самооценка средняя Адекватная | 0,37 | Самооценка средняя Адекватная | средний | средний | низкий | средний | средний | средний | средний | низкий | средний | |
| 14 | ИБ | дисфорическая ригидность | приемлемая ригидность | -0,45 | Самооценка низкая неадекватная | -0,23 | Самооценка низкая Адекватная | средний | низкий | высокий | средний | средний | средний | высокий | высокий | высокий | |
| 15 | АС | экзальтированная ригидность | экзальтированная ригидность | 0,86 | Самооценка высокая неадекватная | 0,86 | Самооценка высокая неадекватная | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий | высокий | |
| 16 | НМ | дистимическая ригидность | дистимическая ригидность | -0,35 | Самооценка низкая неадекватная | -0,19 | Самооценка низкая Адекватная | низкий | низкий | высокий | высокий | средний | средний | высокий | средний | средний | |

Таблица 5

Расчет T-критерия Вилкоксона для показателя самооценки по методике «Я-реальное, Я-идеальное» С.А. Будасси

| N | "До" | "После" | Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|----------------------------------|--------------|--------------|---|-------------------------------|--------------------------|
| 1 | 0.16 | 0.54 | 0.38 | 0.38 | 10 |
| 2 | -0.17 | 0.42 | 0.59 | 0.59 | 12 |
| 3 | -0.30 | 0.62 | 0.92 | 0.92 | 16 |
| 4 | -0.16 | 0.39 | 0.55 | 0.55 | 11 |
| 5 | -0.32 | 0.45 | 0.77 | 0.77 | 15 |
| 6 | -0.21 | 0.42 | 0.63 | 0.63 | 14 |
| 7 | -0.02 | 0.58 | 0.6 | 0.6 | 13 |
| 8 | 0.05 | 0.37 | 0.32 | 0.32 | 9 |
| 9 | -0.15 | 0.15 | 0.3 | 0.3 | 8 |
| 10 | -0.23 | -0.28 | -0.05 | 0.05 | 2 |
| 11 | -0.22 | -0.12 | 0.1 | 0.1 | 3 |
| 12 | -0.41 | -0.15 | 0.26 | 0.26 | 7 |
| 13 | 0.50 | 0.37 | -0.13 | 0.13 | 4 |
| 14 | -0.45 | -0.23 | 0.22 | 0.22 | 6 |
| 15 | 0.86 | 0.86 | 0 | 0 | 1 |
| 16 | -0.35 | -0.19 | 0.16 | 0.16 | 5 |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: | | | | | 6 |

Технологическая карта управления нововведением

| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные |
|---|---|---|--|--------|-------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра» | | | | | | |
| 1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра) | Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области спортивной и тренинговой деятельности. | Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение | Предварительный поиск и анализ литературы, нормативной базы. Совещание | 2 | Март | Психолог, Руководитель проекта |
| 1.2. Поставить цели внедрения Программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра | Выдвижение и обоснование целей внедрения Программы | Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы | Совещание, обсуждение, круглый стол | 1 | Март | Психолог, Зам.директора по развитию, Руководитель проекта |
| 1.3. Разработать этапы внедрения Программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра | Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности | Анализ актуальности и востребованности Программы внедрения, анализ готовности фитнес клубов к инновационной деятельности по внедрению программы | Совещание, обсуждение, круглый стол анализ документации, работа по составлению Программы внедрения | 1 | Март | Психолог, Зам.директора по развитию фитнес центра, Руководитель проекта, Руководители филиалов сети фитнес клубов |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|--|--|------------|---------------|---|
| 1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центр | Анализ уровня подготовленности коллектива проекта к внедрению инноваций, анализ работы по теме внедрения, подготовка методической базы внедрения Программы | Составление программы внедрения, составление модели психолого-педагогической коррекции, анализ материалов готовности к инновационной деятельности | Административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения | 1 | Март | Психолог, Руководство сети фитнес клубов |
| 2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра» | | | | | | |
| 2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения | Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения | Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы | Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, участие в семинарах и тренингах со смежной тематикой | 3 | Апрель | Психолог, Руководитель проекта |
| 2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у представителей проекта «Хочу себя», руководства ФК Колизей | Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в сфере фитнеса, значимости и актуальности внедрения Программы психолого-педагогической коррекции | Обсуждение, создание презентации и буклета (тема: возможности применения программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста) | Беседы, семинары, презентационные встречи, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в сфере фитнеса | Не менее 5 | Март - апрель | Психолог, Зам.директора по развитию, Руководитель проекта |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|--|---|---|------------|--------------|--|
| 2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у других заинтересованных субъектов причастных к проектам, направленных на изменение анатомических и функциональных характеристик на базе фитнес центра | Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ФК Колизей и их значимости для повышения эффективности фитнес проектов | Беседы, семинары, презентационные встречи | Беседы, семинары, презентационные встречи, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в сфере фитнеса | Не менее 5 | Апрель - май | Психолог, руководители проектов, представители фитнес клубов |
| 2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в сфере фитнеса | Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения | Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития | Беседы, консультации, самоанализ | 1 | Май - июль | Психолог |
| 3-й этап: «Изучение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра» | | | | | | |
| 3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра) | Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы | Фронтально | Семинары, работа с литературой и информационными источниками | 1 | Август | Психолог |
| 3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в фитнес-центрах | Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов | Фронтально и в ходе самообразования | Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности) | 1 | Август | Психолог, руководитель проекта |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|--|---|---|------------|----------|--|
| 3.3. Изучить методику внедрения темы Программы | Освоение системного подхода в работе над темой | Фронтально и в ходе самообразования | Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения) | 1 | Сентябрь | Психолог, Руководитель проекта |
| 4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра» | | | | | | |
| 4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы | Определение состава инициативной группы, организационная работа | Наблюдение, анализ | Дискуссии | Не менее 3 | Сентябрь | Психолог, Руководитель проекта |
| 4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе | Изучение теории предмета внедрения, методики внедрения | Самообразование, обсуждение, тренинги | Работа с информационными источниками | 1 | Октябрь | Психолог, Руководитель проекта |
| 4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы | Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы | Изучение состояния дел по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка | Собрание, анализ документации | 1 | Октябрь | Психолог, Руководитель проекта |
| 4.4. Проверить методику внедрения Программы | Работа инициативной группы по новой методике | Изучение состояния дел по внедрению программы, корректировка методики | Посещение занятий | Не менее 5 | Ноябрь | Психолог, Руководитель проекта, инициативная группа по внедрению Программы |

| 5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения Программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра» | | | | | | |
|---|---|---|--|----------|----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.1. Мобилизовать коллектив проекта на внедрение инновационной Программы | Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы | Сообщение о результатах работы. Тренинги | Совет руководителей фитнес центра и проекта | 1 | Ноябрь | Психолог, Руководитель проекта, инициативная группа по внедрению Программы |
| 5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе | Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения | Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги | Наставничество, консультации, семинар, практикум | 1 | Ноябрь | Психолог, Руководитель проекта, инициативная |
| 5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы | Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в сфере фитнеса | Изучение состояния дел по теме внедрения Программы, обсуждения | Собрание, анализ документации | 1 | Ноябрь | Психолог, Руководитель проекта |
| 5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения (психолого-педагогическая коррекция Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра) | Фронтальное освоение Программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра | Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы | Консультации, практические занятия | 3 | Декабрь | Психолог, Руководитель проекта |

| 6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра» | | | | | | |
|---|---|---|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе | Совершенствование знаний и умений по системному подходу | Наставничество, обмен опытом, корректировка методики | Конференция | 1 | Январь | Психолог, Руководитель проекта |
| 6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы | Анализ зависимости конечного результата от создания условий для внедрения Программы | Анализ состояния дел по теме внедрения Программы, обсуждение, доклад | Собрание, анализ документации | 1 | Январь | Психолог, Руководитель проекта |
| 6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы | Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы | Анализ состояния дел по теме внедрения Программы, методическая работа | Посещение занятий | Не менее 3 | На каждом из проектов | Психолог, Руководитель проекта |
| 7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения Программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции женщин среднего возраста в условиях фитнес-центра» | | | | | | |
| 7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии | Изучение и обобщение опыта работы в различных проектах по инновационной технологии | Наблюдение, изучение документов, обмен опытом | Посещение занятий, обсуждения, дискуссии | Не менее 5 | Февр. | Психолог, Руководители проектов |
| 7.2. Осуществить наставничество над другими фитнес клубами, приступающих к внедрению Программы | Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы | Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары | Выступление на семинарах, презентационные встречи с представителями фитнес индустрии, участие в выставках и форумах | Не менее 5 | Январь -март | Психолог, Руководители проектов |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|------------|------------|--------------------------------|
| 7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в сфере фитнеса | Пропаганда внедрения Программы в области/городе | Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность | Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы | Не менее 3 | Февр.-март | Психолог, Руководитель проекта |
| 7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах | Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы | Наблюдение, анализ, научная деятельность | Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы, изучение последующего опыта внедрения Программы | Не менее 3 | Февр.-март | Психолог, Руководитель проекта |

