

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Бедрикова Елена Геннадьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая программа формирования самооценки женщин
среднего возраста, не состоящих в браке**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д-р мед. наук, профессор Шилов С.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г. 

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г. 

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. мед. наук, Бардецкая Я.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

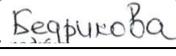
01.12.2020 г. 

(дата, подпись)

Обучающийся

Бедрикова Е.Г.

(фамилия, инициалы)

01.12.2020 г. 

(дата, подпись)

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	8
1.1. Самооценка как компонент общей структуры самосознания.....	8
1.2. Психологические особенности женщины среднего возраста.....	13
1.3. Современное состояние изучения проблемы самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.....	17
Выводы по первой главе.....	21
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООЦЕНКИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ.....	22
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	22
2.2. Анализ результатов исследования.....	29
Выводы по второй главе.....	36
ГЛАВА 3. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ.....	38
3.1. Научно – методологические основы развития самооценки женщин.....	38
3.2. Основные направления, формы и содержание психологической программы формирования самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.....	44
Выводы по третьей главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время в психологии становится все более актуальной проблема исследования внутрисемейных отношений, семейного положения и их влияние на личностные особенности мужчин и женщин. Так же актуальность определена тем, что самооценка является центральным личностным образованием, оказывающим значительное влияние на формирование личности.

Изучая работы, посвященные самооценке, необходимо учитывать, прежде всего, отсутствие единого определения понятия «самооценка» как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Поскольку до недавнего времени «самооценка» отождествлялась с такими терминами, как «самосознание», «Образ - Я», «Я - концепция», «уровень притязаний» и др., необходимо четкое распределение, что представляют собой данные конструкторы, так как структуры «Я - концепция» и «самооценка» трактуются весьма неоднозначно (Бороздина Л.В., 1993).

В современном мире в исследованиях самооценки используются множество методов, методик и разного рода экспериментально-психологических приемов. Все методы различаются разнообразием и подходами к самой проблеме. Не существует общепринятой классификации методов, используемых для исследования самооценки.

Молчанова О.Н. (2010) констатировала, что самооценка является неоспоримым детерминирующим фактором, оказывающим огромное влияние на формирование поведения и жизнедеятельность человека, его саморегуляцию и сама находится под влиянием ценностей личности.

Анализируя широкий спектр работ зарубежных и отечественных психологов, посвященных возрастной динамике самооценки женщин, можно констатировать, что проблеме самооценки женщин на этапе взрослости отведено весьма незначительное место (Молчанова О.Н., 2010). Различными учеными феномен самооценки в разные возрастные периоды рассматривается

в зависимости от подхода, в котором они работали, поэтому мы и сталкиваемся с многообразием понятий, которые пытаются раскрыть это явление с разных сторон.

Так же в настоящее время не существует единого мнения о том, какие возрастные периоды должны быть. Эти границы размыты, и зависят от индивидуальных особенностей индивида, как духовного, физического так и психического развития. Они могут сдвигаться, особенно сдвигаются возрастные периоды зрелости (взрослости).

Несмотря на то, что у женщин в среднем возрасте эмоциональная сфера сформирована, имеются множество факторов, которые способны изменить показатели уровня самооценки в ту или иную сторону.

Психологи часто говорят о том, адекватно или не адекватно человек оценивает сам себя, но всегда возникает вопрос о границах этой адекватности. Наиболее изученным и очень важным считается уровень самооценки, которая измеряется по шкале от высокого к низкому. Оценить себя - это значит рассмотреть себя изнутри. Если индивид недооценивает себя, то у него заниженный уровень самооценки. Завышенный уровень самооценки говорит о обратном, когда идет явная переоценка своих возможностей, личностных качеств.

По мнению Ильина Е.П. (2001) социальная роль влияет на уровень самооценки, именно самооценка занимает важное место в жизни человека, напрямую связана с процессом адаптации и дезадаптации личности.

В современной психологии распространена точка зрения, согласно которой в ситуации отсутствия семьи в зрелом возрасте развитие личности невозможно рассматривать как нормативное, при этом отмечается, что не состоящие в браке женщины характеризуются не только специфическим социальным статусом, но и рядом психологических особенностей, одной из которых является неадекватная самооценка (Шитова Н. В., 2009).

Если семья имеет смыслообразующее значение в жизни человека, а отношения внутри семьи не удовлетворяют его потребностей в заботе и

безопасности, то выходом из такого положения нередко бывает развод и образование новой семьи после 40 лет (Андреева Т.В., 1998).

Таким образом, **проблема нашего исследования** заключается в необходимости изучения особенностей самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, поддержание у них адекватной самооценки, верного мнения о себе, что должно стать одной из системообразующих психологических и социальных задач. Несмотря на значительный вклад исследователей в изучение данной проблемы, практический аспект формирования самооценки личности женщин среднего возраста, не состоящих в брак, недостаточно раскрыт.

Цель исследования: изучить особенности самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, разработать психологическую программу, направленную на развитие адекватной самооценки у данной категории женщин.

Объект исследования: особенности самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

Предмет исследования: психологическая программа формирования самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что самооценка женщин среднего возраста, не состоящих в браке может быть, как неадекватно завышенной, так и заниженной, данная категория женщин может иметь высокие показатели нейротизма, что приведет к эмоциональной нестабильности, негативному отношению и чрезмерной требовательности к себе.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи:**

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме исследования определить ее современное состояние.
2. Изучить особенности самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

3. Разработать программу по формированию адекватной самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретические: анализ психологической, научно-методической литературы по проблеме исследования, планирование;
- эмпирические: психодиагностические методы, методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

Методологическую основу исследования составили: теоретические подходы изучения Я-концепции, как высшего уровня развития сознания личности (Р. Берн, О.Н. Молчанова, Л.В. Бороздина, И.С. Кона, В.В. Столина и др.); характеристика онтогенетического развития человека (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Э. Клапаред, О.В. Хухлаева и др.); факторы влияния семейных отношений (Е.П Ильин, Е.В. Зинченко, Т.В. Андреева и др.); принцип анализа личности в ее становлении (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.); изучение проблемы самосознания и личности в отечественной и зарубежной психологии (И.С. Кон, В.В. Столин, А.М. Прихожан, К. Роджерс и др.).

В психологическое исследование нами были включены следующие **психодиагностические методики**:

1. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.
2. Личностный опросник Айзенка EPQ (Eysenck Personality Questionnaire).
3. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантлеев (МИС).

Организация исследования. Базой исследования явился коммерческий спортивный оздоровительный центр «Бруссила» г. Красноярска, п. Березовка. В исследовании приняли участие 30 женщин в возрасте 35-45 лет, не состоящих в браке.

Исследование проводилось в период с 2018 г. по 2020 г. и осуществлялось в **пять этапов**:

Первый этап (сентябрь 2018 - март 2019) - изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

Второй этап (апрель 2019 - август 2019) - составление плана исследования; подбор диагностических методик.

Третий этап (сентябрь 2019 - январь 2020) - проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов.

Четвертый этап (февраль 2020 - май 2020) - разработка программы развития самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

Пятый этап (июнь 2020 - ноябрь 2020) - корректировка текста диссертации, систематизация и обобщение результатов исследования, формулирование выводов и заключения.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и углублении теоретических представлений об особенностях самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

Практическая значимость исследования заключается в том, что представленные в магистерской диссертации материалы, раскрывающие особенности самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, программа, направленная на формирование адекватной самооценки, могут быть использованы психологами и другими специалистами, работающими с данной категорией женщин.

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 77 источников, приложения, включает 4 гистограммы.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Самооценка как компонент общей структуры самосознания

В «Кратком психологическом словаре» написано, что «самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру, личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности» [33, С. 119-120].

В исследованиях многих отечественных и зарубежных авторов выделено, что центральной характеристикой любой личности, ее ядром является «Я – концепция». В работах У. Джеймса, З. Фрейда, Р. Бернса заложены основы изучения этого психического феномена. Среди отечественных психологов можно выделить Л.В. Бороздину, И.С. Кона, В.В. Столина, И.И. Чеснокову и др.

К. Роджерс, рассуждая о структуре «Я», пришел к выводу, что внутренняя сущность человека, его «Самость» выражается в самооценке, которая является отражением истинной сути данной личности, его «Я». И начиная с самого раннего возраста, сначала неосознанно, самооценка руководит поведением человека, помогая понять и отобрать из окружающего то, что присуще именно данному индивиду: общение с определенными людьми, интересы, увлечения, профессию и т.д. Постепенно взрослея, дети начинают осознавать себя, свои стремления, способности, человек начинает строить свою жизнь уже в соответствии с осознаваемой оценкой себя. В том случае, если поведение выстраивается именно исходя из самооценки, оно выражает истинную суть личности, его способности и умения, а потому приносит наибольший успех человеку. Результаты деятельности приносят человеку удовлетворение, повышают его статус в глазах других, такому человеку не надо вытеснять свой опыт в бессознательное, так как его мнение

о самом себе, мнение о нем других и его реальная Самость соответствуют друг другу, создают полную конгруэнтность [53].

По определению Р. Бернса «Я – концепция» - это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженных с их оценкой. «Я – концепция» представляет характеристики, с помощью которых каждый человек описывает себя как индивидуальность, как существо, обладающее свойствами: характером, личностными особенностями, привычками, странностями и склонностями. Она является относительно устойчивой системой выражения множественных направленных на самого себя. «Я-концепция» стабильности личности и обуславливает ее поведение. Формирование «Я-концепции» происходит во взаимоотношениях с окружающими, путем усвоения их оценок себя, своего положения в референтных группах, исполняемых ролей в них. В структуре «Я – концепции» выделяют когнитивные, аффективные и поведенческие составляющие [3, С. 257].

По мнению О.Н. Молчановой, самооценка во многом обуславливает направленность и динамику развития личности. Поэтому так важно изучение проблем личности, связанных с самооценкой, чтобы впоследствии в профессиональной деятельности психолога-консультанта эффективно помогать преодолевать внутриличностные проблемы и кризисы [40].

Т. Иванова, обобщая литературу по проблематике изучения самооценки, выделяет следующие уровни описания самооценки с диагностической точки зрения: завышенная; заниженная; адекватная [18].

По мнению О.Н. Молчановой, проблеме самооценки женщин в период взрослости отведено незначительное место. Автор отмечает, что картина исследований выглядит удивительно однобоко – основной корпус данных по возрастной динамике самооценки получен при работе с выборками испытуемых от 12–13 до 18–22 лет, информации о ее изменениях после указанных лет очень мало. Такая ситуация объясняется тем, что в отечественных исследованиях преобладают две точки зрения. Согласно

первой человек формируется примерно до возраста ранней взрослости и далее он в течение всей жизни уже не изменяется. Многие исследователи, утверждают, что самооценка представляет собой стабильную личностную черту, которую независимо от ее уровня человек стремится сохранить неизменной в течение всей жизни. Поэтому раз сформировавшаяся низкая или высокая самооценка может остаться таковой на всю последующую жизнь [40].

Значительное количество работ посвящено стабильности самооценки взрослых, утверждает, что самооценка, устанавливаясь в конце подросткового возраста, сохраняется относительно постоянной в течение всей жизни и может измениться только в связи с сильными фрустрационными обстоятельствами [41].

Согласно другой точке зрения в других исследованиях, отмечает О.Н. Молчанова, факт возрастной динамики самооценки на протяжении взрослых лет жизни не подвергается сомнению. Однако далее замечает, что приводимые в работах сведения нередко противоречивы. Например, Р. Уайли, предпринявшая попытку проанализировать всю литературу по данной теме, не обнаружила сколько-нибудь устоявшейся, общепринятой точки зрения на проблему динамики самооценки в течение жизни человека, а также выдвинула гипотезу об отсутствии системной возрастной изменчивости самооценки. И хотя эта гипотеза оспаривалась рядом авторов, к консенсусному соглашению о характере и динамике влияния возраста на самооценку исследователи не пришли. Некоторые даже отмечают, что с возрастом постепенно самовосприятие становится негативными; согласно другим, в дальнейшем обнаруживается подъем уровня самооценки с возрастом [41].

Э. Эриксон считает, что переход от юности к взрослости в большинстве случаев сопровождается упрочением, кристаллизацией чувства личной идентичности [62]

О.Н. Молчанова констатирует, что можно выделить три точки зрения на развитие женщины в период средней зрелости, датируемой приблизительно 35-40-60 годами, когда женщина оценивается как «ни молодая, ни старая». «Согласно первой, средняя зрелость – фаза стабильности. В это время происходит стабилизация всего жизненного уклада индивида и его личностных особенностей: устанавливаются относительно постоянные социальные связи, семейные отношения и профессиональный выбор (Ливехуд, 2000), обязанности и роли (Bromley, 1974), ценностные ориентации, изменения которых после 35 лет маловероятны (Петренко, Ярошенко, 1979), общая самооценка и ее частные аспекты (Кон, 1984). Другая точка зрения состоит в том, что период средней зрелости рассматривается как «начало конца». В этом представлении о жизни человека обычно фигурирует модель «полукруга»: по достижении кульминации приблизительно в 40 лет начинается движение «по нисходящей» (Хойфт и др., 2003).

Таким образом, фактически весь период средней зрелости рассматривается как фаза старения, фаза угасания, связанная со снижением большинства психофизических, когнитивных и психосоциальных функций.

Третья точка зрения состоит в понимании этого периода как ступени дальнейшего развития личности, в который достигается пик творческого подхода к жизненным проблемам (Бодалев, 1998) и максимальное влияние на других (Шихи, 1999). Средний возраст способен быть периодом расцвета в семейной жизни индивида, его карьере или творческих достижениях (Крайг, 2000), он играет важную роль в обретении человеком чувства «самоактуализации» [40, С. 145-148].

Различными учеными феномен самооценки в разные возрастные периоды рассматривается в зависимости от подхода, в котором они работали, поэтому мы и сталкиваемся с многообразием понятий, которые пытаются раскрыть это явление с разных сторон.

Как пишут В.И. Слободчиков и Е. И. Исаев, кризис взрослости вызревает незаметно, а протекает длительно [55]. Человек становится ранимым и чувствительным. Ему предстоит серьезная внутренняя работа, в этот период происходит переоценка своих достижений, появляется критическая оценка себя. У многих появляется чувство одиночества, ощущение, что жизнь прошла бессмысленно. В этот период отмечается большой процент разводов.

Однако, проблема заниженной самооценки женщин среднего взрослого периода жизни практически не рассматривалась ни отечественными, ни зарубежными учеными, поэтому данная проблема является актуальной и значимой, в виду того что в этом периоде жизни женщина сталкивается с различными факторами, способными негативно отразиться на ее самооценке.

Многие в этот период начинают пересматривать свою жизнь. А от самооценки женщины многое зависит в ее жизни, она влияет не только на уровень социализации и адаптации к обществу. Тот или иной уровень самооценки по-разному в каждой женщине пробуждает физическую и умственную активность, стремление к самосовершенствованию. При этом стоит заметить, что современной женщине достаточно трудно достичь каких-либо успехов, или справиться с возникшим затруднением, если у нее не хватает стремления и уверенности, которые напрямую зависят от ее самооценки. Заниженная самооценка может вызывать различные негативные проявления, такие как, повышенная тревожность, боязнь отрицательного мнения о себе со стороны окружающих, повышенная ранимость, все это может послужить поводом сократить социальную активность и контакты с другими людьми, или даже стать причиной депрессии. В организме женщины начинают происходить закономерные физиологические изменения, к которым также приходится приспосабливаться и которые некоторыми женщинами физически и психологически переносятся крайне тяжело. Подчас в этом возрасте это весьма негативно отражается на самооценке женщины.

1.2. Психологические особенности женщин среднего возраста

Формирование и развитие личности проходит ряд этапов, каждый в свою очередь характеризуется своими закономерностями и особенностями.

В психологии принято возраст подразделять на физический и психологический.

Физический возраст, как абсолютное, количественное понятие, его можно назвать хронологическим, что соответствует времени от момента рождения до настоящего времени (дни, месяцы, годы).

Психологический (условный возраст) определяет степень психического развития.

Психологический возраст, по Выготскому, - это качественно своеобразный период психического развития, характеризующийся прежде всего появлением новообразования, подготовленного всем ходом предшествующего развития [36].

Возраст - характеристика онтогенетического развития человека. Б.Г. Ананьев, рассматривая «фактор возраста», указывал на единство влияний роста, общесоматического и нервно-психического созревания в процессе воспитания и жизнедеятельности человека. Во времени происходит индивидуальное развитие человека. Поэтому возраст - это не только количество прожитых лет, но и внутреннее содержание, духовное развитие человека, изменения в его внутреннем мире, произошедшие за эти годы [36].

Именно внутренним миром и есть отличие людей друг от друга.

Основные этапы развития человека как личность происходят в возрастные периоды развития.

В настоящее время не существует единого мнения о том, какие возрастные периоды должны быть. Эти границы размыты, и зависят от индивидуальных особенностей индивида, как духовного, физического так и психического развития. Они могут сдвигаться, особенно сдвигаются возрастные периоды зрелости (взрослости).

Большая часть исследователей (Бодалев А.А. и др.) относит начало периода зрелости к моменту окончания юности - к 18-19 годам, а конец - к возрасту 55-60 лет. В этом диапазоне выделяют ряд стадий: 1) ранней зрелости (18-30 лет); 2) средней зрелости (30-45 лет); 3) поздней зрелости (45-55 лет); 4) предпенсионного возраста (50-55 лет для женщин, 55-60 лет для мужчин). При этом для каждой стадии отмечаются характерные для нее особенности [50, С. 248].

Периодизация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве (1965): Средний (зрелый) возраст: первый период 22–35 лет для мужчин, 21–35 – для женщин, второй период 36–60 лет для мужчин, 36–55 – для женщин.

Пифагор сравнивал возраст с временами года и, соответственно, зрелость охватывала периоды лета (20-40) и осени (40-60).

Возрастная периодизация Д. Б. Бромлей (1966) относит зрелость к четвертому циклу и делит их на четыре стадии: ранняя зрелость (21 - 25 лет); средняя зрелость (25-40 лет); поздняя зрелость (40-55 лет); предпенсионный возраст (55-65 лет).

Стадии развития личности по Э. Эриксону включают в себя: раннюю зрелость (от 20 до 40-45 лет), среднюю зрелость (от 40-45 до 60 лет) и позднюю зрелость (свыше 60 лет).

Схема периодизации индивидуального развития В.В Бунак (1965) относит зрелость ко второй (стабильной) стадии развития, которая включает в себя два периода, подразделяющиеся на два возраста. Зрелый период: первый возраст 22 - 28 лет для мужчин и 21 - 26 для женщин; второй возраст 29 - 35 лет для мужчин и 27 - 32 - для женщин. Зрелый период: первый возраст 36-45 лет для мужчин и 33 - 40 лет для женщин; второй возраст 46 - 55 лет для мужчин и 41 - 50 - для женщин [14].

Мы будем рассматривать средний период зрелости женщин 35-45 лет.

В среднем возрасте в организме женщины начинается гормональная перестройка. Физиологические изменения выражаются прекращением детородной функции, а позднее и менструальной. По современным представлениям в основе инволюции половой системы лежит возрастная гормональная перестройка в гипоталамо-гипофизарной структуре головного мозга, влекущая за собой необратимые изменения циклической функции гипофиза и как следствие изменения в циклической деятельности яичников [43].

По мнению В. М. Дильмана, климакс является одновременно и нормой, и болезнью: нормой потому, что климакс в женском организме - явление закономерное, а болезнью потому, что это стойкое нарушение регуляции, приводящее в конечном итоге к снижению жизнеспособности организма [6; 15].

Для некоторых представительниц характерна хроническая озабоченность, которая может рассматриваться как слабо выраженная тревога. Тревога - это психофизическое переживание состояния неизвестности. Факт большей тревожности и нейротизма лиц женского пола по сравнению с лицами мужского пола выявлен во многих исследованиях [19].

Дефицит половых гормонов может привести к возникновению различных патологических изменений органов и тканей, где есть рецепторы к эстрогенам, возникает риск потери костной массы, что может привести к развитию остеопороза. Потеря костной массы в позвоночнике составляет 15 % за 5 лет [43].

Швейцарский психолог Э. Клапаред писал, что зрелый возраст равносильно остановке в развитии. Это положение есть нечто иное, как последовательный вывод о взрослости и зрелости, как цели развития личности и одновременно финалом. По мнению многих психологов на этом этапе развитие прекращается, заменяется простым изменением отдельных характеристик [5]. В среднем возрасте, начинается вторая половина жизни

женщины с характерными для нее процессами соматической инволюции, на протяжении которой состояния подавленности, колебания настроения и даже явные депрессивные реакции становятся более частыми, чем в первой половине жизни. Внешних и внутренних поводов для этого у чувствительных людей хватает [8].

К общим изменениям эмоциональной сфере женщин среднего возраста относится изменение динамичности эмоциональных состояний, выражается это либо в инертности, либо в лабильности эмоций. К частным признакам относится устойчивое преобладание той или иной модальности переживаний: тревоги, грусти, раздраженного недовольства. Однако имеется большая категория лиц, у которой до глубокой старости сохраняются оптимистическое настроение, бодрость духа [10].

Как отмечает О.В. Хухлаева, в среднем возрасте начинают происходить изменения структуры и функций внутренних органов и систем организма. Замедляется функционирование нервной системы. Скелет утрачивает былую эластичность; отмечается тенденция к накоплению подкожного жира. Объем легких также уменьшается, а поскольку выносливость человека зависит от количества кислорода, поступающего к тканям организма, люди в среднем возрасте часто не в состоянии так напряженно работать, как раньше. Организм женщины становится более уязвим для различных заболеваний. Заболевая или наблюдая за болезнью своих близких, оказывая помощь престарелым родителям и ухаживая за ними, или переживая трагедию утраты, женщины средних лет чаще переживают кризисные ситуации, которые так же способны отрицательно повлиять на ее самооценку [58].

В этом возрастном периоде, женщина проживает так называемый кризис среднего возраста.

Кризисные периоды жизни человека являются необходимым этапом формирования его внутреннего самоощущения и необходимы для переоценки ценностей и изменений своей реакции на окружающее. В результате чего кризисы, как правило, связаны с определенным возрастом,

когда у человека меняются социальные роли, и он должен изменять структуру своего поведения и реагирования на новые факторы жизни.

В зрелом возрасте у людей посредством семейных или социальных ролей происходит более четкое восприятие собственных прав и обязанностей. При этом набор ценностей каждого отдельного индивида будет определять основные приоритетные роли или общественные нормативы, включаемые в личный список прав и обязанностей человека. Известно, что с возрастом можно наблюдать изменения проявления половой активности мужчин и женщин.

Можно констатировать, что чем меньше внешняя привлекательность человека, тем может быть выше сексуальная активность, что связано с потребностью психологической компенсации [60].

1.3. Современное состояние изучения проблемы самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке

В современном мире у многих женщин меняется отношение к браку и гражданским союзам. Создание собственной семьи в жизненной программе женщины не всегда занимает важное место, поэтому такие женщины остаются одинокими [25, С. 379-385].

Одиночество является одним из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека. Попадание в условия одиночества вызывает появление острых эмоциональных реакций. Это тензионное состояние, связанное с внутренними субъективными переживаниями, имеет важное значение в формировании психологических особенностей женщин, не состоящих в браке [5].

Проблема увеличения количества не состоящих в браке женщин различного возраста в нашем обществе объясняется тем, что современные семейные и брачные схемы постоянно трансформируются, а экономические условия и темп жизни заставляют современных людей более критично

относиться к принятию тех или иных жизненных решений, в том числе о заключении супружеского союза. Современным женщинам, ориентированным на получение образования и профессиональную карьеру, часто приходится откладывать создание семьи на период после достижения социального успеха, но в это время их требование к спутникам жизни растут, и число потенциальных брачных партнеров уменьшается с каждым годом. В связи с этим, при вхождении в период зрелости перед незамужними женщинами особенно остро встает проблема планирования будущего с учетом возраста, своих профессиональных и семейных целей, речь идет о необходимости выстраивания гармоничных жизненных перспектив [20].

В современной психологии распространена точка зрения, согласно которой в ситуации отсутствия семьи в зрелом возрасте развитие личности невозможно рассматривать как нормативное, при этом отмечается, что не состоящие в браке женщины характеризуются не только специфическим социальным статусом, но и рядом психологических особенностей, одной из которых является неадекватная самооценка [61, С. 21].

По результатам исследования Н.А. Цветковой, женщины среднего возраста, обращающиеся к психологу за профессиональной помощью по поводу одиночества, характеризуются высокой самооценкой, которая может отличаться от оценки окружающих [59].

Женщины среднего возраста, не состоящие в браке, склонны приписывать неудачно сложившуюся личную жизнь скорее внешним событиям, чем собственным ошибкам [20].

Для многих не имеющих семьи зрелых женщин значимой становится проблема одиночества, которое рассматривается как субъективное переживание чувства изоляции от других, ощущение того, что рядом нет близкого человека [61].

Вместе с тем, интерес представляет точка зрения, согласно которой одиночество женщины не обязательно сопровождается негативными переживаниями. Напротив, согласно Е.В. Зинченко, И.А. Рудя, оно может

стать источником культурного и творческого развития вследствие расширения возможностей для самосовершенствования [17].

Эмоциональное переживание зависит от способа приспособления к новой жизни - сохранения себя как личности с социальными связями с обществом или как индивида, замыкающегося в рамках своей семьи и самого себя. Само наличие или отсутствие семьи, также влияет на знак эмоционального переживания. Многое зависит и от оценки своего жизненного пути. При убеждении, что жизнь состоялась, женщина спокойно смотрит в будущее, но если жизнь оценивается как прожитая зря, то наступает чувство бессилия и отчаяния, что ведёт к собственному обесцениванию [19].

В целом в этой возрастной группе уровень разводов гораздо ниже, чем среди молодых пар. Так, можно ожидать, что из 8 супружеских пар, состоящих в первом браке, распадется только 1 пара. Удельный вес разводов в браках продолжительностью 20 лет и более - всего 11,6% (Андреева Т. В.). Эти цифры говорят о резком изменении в сознании человека концепции брака как союза, заключаемого на всю жизнь. Мотивы развода супружеских пар в период средней зрелости в основном остаются те же, что и у молодых супругов: они хотят получать от совместной жизни больше, чем имеют в настоящее время. Наиболее частыми мотивами развода являются пьянство или алкоголизм, измена или подозрение в измене. Кроме того, если муж и жена все время испытывали в браке те или иные трудности во взаимоотношениях, то уход взрослых детей из родительского дома («опустевшее гнездо») также может вызвать личный или семейный кризис супругов. Они понимают, что устали друг от друга, имеют разный круг общения, определяющий раздельное времяпрепровождение, что в их отношениях наступила дисгармония в сексуальных потребностях и возможностях, образовалось психологическое отчуждение и нет больше необходимости оставаться вместе ради детей [1].

Существуют стереотипы, которые формируют общественное сознание. Если мужчина разведен, то он стал свободным, а если развелась женщина, то она осталась одинокой, или еще хуже - брошенной. Почему так происходит? Причин много, остановим свое внимание на ключевых моментах:

1. Биологически женщина достигает репродуктивного возраста весьма рано, и заканчивается он тоже рано. Также молодость, красота и свежесть весьма рано начинают постепенно сходить на нет. Мужчина с годами созревает, приобретает ум, статус и положение, тем самым становясь все более весомой фигурой. А женщина с годами зачастую только увядает, а ее личные достижения не имеют при этом грандиозного значения. Конечно, все не так печально, и есть много обратных случаев, но речь сейчас идет не о них, а о том, почему сформировались вышеописанные стереотипы.

2. Социальные традиции общества веками сложили устойчивую картину основной женской реализации: женщина должна вовремя стать женой и матерью. Поэтому практически для любой женщины, вне зависимости от ее успехов и образа жизни, в определенном возрасте становится понятно, что выходить замуж и рожать ребенка и надо, и хочется, и следует, и вообще уже как-то, само собой разумеется.

3. После развода, один из пиков которых, кстати, приходится на 7-летний брачный период, а это как раз в среднем соответствует 30-35 годам для женщины, в подавляющем большинстве мужчина остается один, а это значит, что он свободен на все сто. Женщина же остается с ребенком или детьми, а это значит, что она продолжает жить семьей, только неполной, она свободна только от мужчины, но не свободна и невольна в принципе.

Вывод по первой главе

1. Исходя из анализа отечественной и зарубежной литературы по проблеме нашего исследования, обобщая результаты, можно сказать, что до настоящего времени работ, посвященных самооценке женщин среднего возраста, не состоящих в браке, очень мало.

2. Определение «самооценка», «Я-концепция» в современной психологической науке отведено достаточно широкое место. В исследованиях многих отечественных и зарубежных психологов говорится о адекватности и неадекватности оценивания себя, но всегда возникает вопрос о границах этой адекватности. Несмотря на многочисленные исследования самооценки, на сегодняшний день не существует общепринятой классификации используемых методов.

3. Опираясь на изученную литературу по возрастным периодам человека, мы можем сказать, что в настоящее время так же не существует единого мнения о том, какие периоды должны быть. Поэтому можно утверждать, что эти границы размыты и могут сдвигаться, особенно возрастные периоды зрелости (взрослости).

Основные этапы развития человека как личности происходят в определенные возрастные периоды и зависят от индивидуальных особенностей.

4. В отечественной и зарубежной литературе нет единого мнения о том, что именно брак имеет смыслообразующее значение в жизни человека. Создание семьи в современном мире у многих женщин не всегда занимает важное место.

5. Таким образом, самооценка, наличие или отсутствие семьи, сугубо индивидуально, и зависит не только от количества прожитых лет, но и от набора ценностей каждого отдельного индивида, внутреннего содержания и духовного развития.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООЦЕНКИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

2.1. Организация, методы и методики исследования

С целью изучения особенностей самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке нами был проведен констатирующий эксперимент. Исследование было проведено на базе коммерческого спортивного оздоровительного центра «Бруссила» г. Красноярска, п. Березовка. В исследовании принимали участие 30 женщин в возрасте 35-45 лет, не состоящих в браке.

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки - схожесть показателей возраста 35-45 лет, социальный статус.

Исследование было организовано в соответствии с этическими принципами, принятыми в психодиагностике:

- ответственности;
- конфиденциальности;
- благополучия испытуемого;
- информирования клиента о целях обследования.

Экспериментальное изучение особенностей самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, реализовывалось нами через ряд последовательно сменяющихся этапов:

1. Подготовительный;
2. Диагностический;
3. Аналитический

Подготовительный этап осуществлялся нами посредством анализа психологических характеристик, заключений и протоколов обследований на каждого испытуемого, принимавшего участие в обследовании.

Диагностический этап. С целью исследования особенностей самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, нами были использованы следующие **психодиагностические методики**:

1. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.
2. Личностный опросник Айзенка EPQ (Eysenck Personality Questionnaire).
3. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантлеев (МИС).

1. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

Методика позволяет проводить количественное исследование самооценки, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования. Участникам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность.

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

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

Обработка результатов

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).

Интерпретация результатов

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 и недифференцированное 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, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны.

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 самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), 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 "эффективно" рефлексировывает 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 (Приложение А).

2. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантеев (МИС)

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

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость. Участникам предлагается перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Рядом с порядковым номером необходимо выразить свое согласие, или не согласие с данным суждением.

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

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам

излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы.

Совпадение ответа, обследуемого с «ключом», оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 – высокими (Приложение Б).

3. Личностный опросник Айзенка EPQ (Eysenck Personality Questionnaire)

Диагностика самооценки по Г. Айзенку позволяет определить уровень эмоциональной устойчивости с учетом интроверсии и экстраверсии

личности. Предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление обычного способа поведения. Рядом с вопросом необходимо поставить знак + (да), если нет - знак – (нет).

Описание шкал

Экстраверсия — интроверсия

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность).

Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях.

Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности.

Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз (Приложение В).

Третий этап - аналитический. Были проанализированы результаты, полученные на предыдущих этапах, выявлены особенности самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

2.2. Анализ результатов исследования

В исследовании нами были использованы методики, позволяющие изучить самооценку женщин среднего возраста, не состоящих в браке. По результатам проведенного исследования рассмотрим ниже представленные данные.

С целью изучения особенностей самооценки представленных выше женщин, рассмотрим результаты **по методике исследования самооценки личности С.А. Будасси.**

Анализируя полученные результаты, можно сделать следующий вывод: 46% участниц исследования имеют адекватное отношение к себе как личности, что позволяет правильно осознавать свои сильные и слабые стороны. 54% участниц имеют неадекватную самооценку: у 27% женщин среднего возраста, не состоящих в браке заниженное и у 27% завышенное представление о том, какими они хотят быть, и какие они есть в реальности. Неадекватно завышенную самооценку можно отнести к степени несоответствия (рисунок 1).

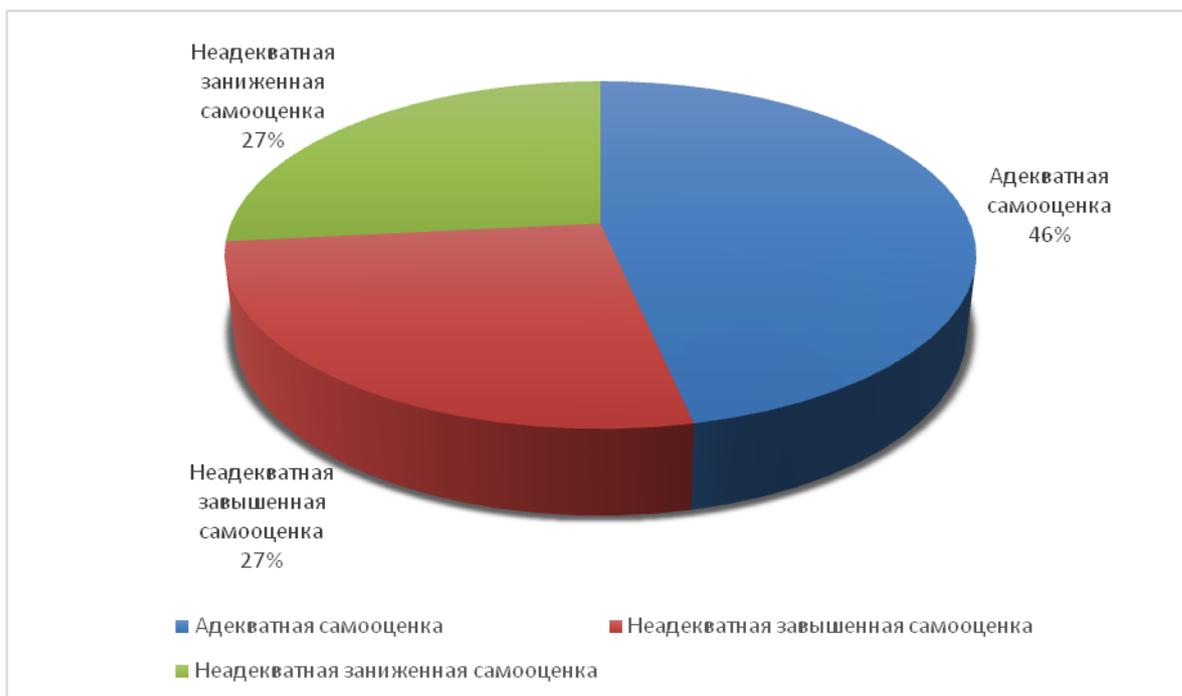


Рисунок 1 - Результаты изучения самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке по методике исследования самооценки личности С.А. Будасси

Рассматривая результаты исследования самоотношения по методике С.Р. Пантилеева, женщины среднего возраста, не состоящие в браке, имеют положительное отношение к собственному «Я», выражающемся в широком диапазоне самоуважения (рисунок 2).

По шкале «Закрытость», которая определяет желание быть как все и соответствовать открытости и социальному одобрению, 23,3% имеют высокое значение, что обозначает желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. 76,7% имеют среднее значение, что означает избирательное отношение к себе.

Шкала «Самоуверенность» выявляет самоуважение к себе как к самостоятельной, уверенной и волевой личности. Высокое значение у 63,3% женщин среднего возраста, не состоящих в браке, на пути к достижению цели воспринимают препятствия как решаемые. Проблемы переживаются не долго, мотив успеха является доминирующим. 36,7% имеют среднее

значение, оно свойственно для тех, кто в привычных ситуациях сохраняет уверенность и ориентируется на успех начинаний.

По шкале «Саморуководство» высокое значение выявили у 6,7% женщин, данный высокий показатель характерен для тех, кто основным источником развития своей личности, достижений успехов считает себя. Среднее значение показали 93,3% женщин, такой уровень по представленной шкале отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений целей.

Шкала «Отраженное самоотношение» показывает представление личности о способности вызывать уважение и симпатию у других людей. Высокое значение по шкале у 26,7% соответствует тем, кто воспринимает себя общительным, легким в выстраивании деловых и личных отношений. У 73,3% среднее значение, что означает избирательное отношение окружающих к себе.

По шкале «Самоценность» 30% женщин среднего возраста, не состоящих в браке, высоко оценивают собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает раскрыть свой внутренний мир и раскрыть себя как индивидуальность. 70% женщин продемонстрировали избирательное отношение к себе.

Шкала «Самопринятия» позволяет судить о проявлении симпатии к себе, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. 33,3% женщин исследуемой категории имеют высокое значение, такие личности принимают свои недостатки и считают их продолжением достоинств, часто ощущают симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Среднее значение у 66,7% женщин, они демонстрируют избирательное отношение к своей личности. Такая личность склонна воспринимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Шкала «Самопривязанность» определяет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию. Высокое значение принадлежит к 6,7%, которое отражает высокую ригидность, желание сохранить в

неизменном состоянии все свои качества. Среднее значение у 93,3% указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам.

Шкала «Внутренняя конфликтность» отражает представление внутренних конфликтов, наличие сомнений, несогласия с собой. 23,3% женщин имеют низкое значение, которое свидетельствует о положительном отношении к себе, отражается наличием баланса между собственными возможностями и требованиями окружающей действительности. Среднее значение у 76,7% женщин среднего возраста, не состоящих в браке, свидетельствует о положительном отношении к себе, признании своих достоинств и высокой оценке своих достижений.

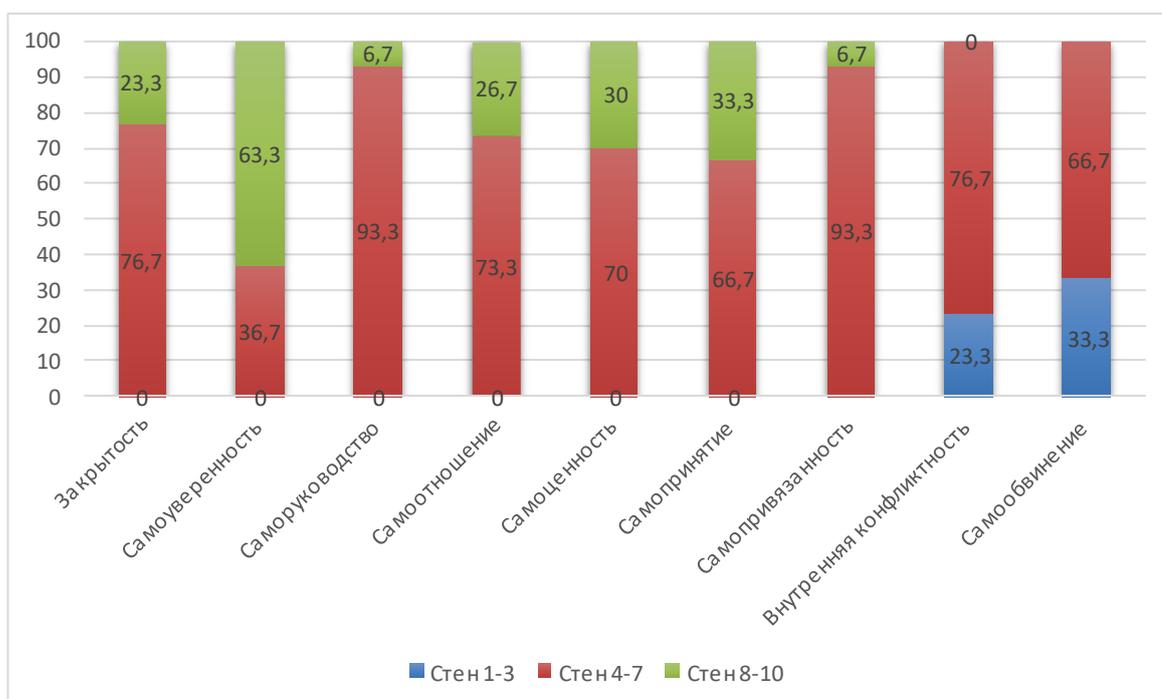


Рисунок 2 - Результаты изучения показателей самоотношения женщин среднего возраста, не состоящие в браке по «Методике исследования самоотношения» (МИС) С.Р. Панталева

Шкала «Самообвинение» выявляет наличие негативных эмоции в адрес своего «Я». 33,3% исследуемых по этой шкале определяет защиту собственного «Я» за счет обвинения других. У них присутствует тенденция к

отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Среднее значение имеют 66,7% женщин, которые умеют признавать и обвинять себя за те или иные поступки, что указывает на избирательное отношение к себе (рисунок 2).

Как показывают результаты исследования по опроснику Айзенка EPQ (Eysenck Personality Questionnaire), 100% (30 человек) женщин среднего возраста, не состоящих в браке, имеют уровень нейротизма, который характеризует как эмоциональную устойчивость, так и эмоциональную неустойчивость. Эмоциональная устойчивость проявляется в адекватной реакции в стрессовых ситуациях, отличной адаптации, отсутствием сильного беспокойства, в сохранении организованного поведения, склонность к лидерству (рисунок 3).

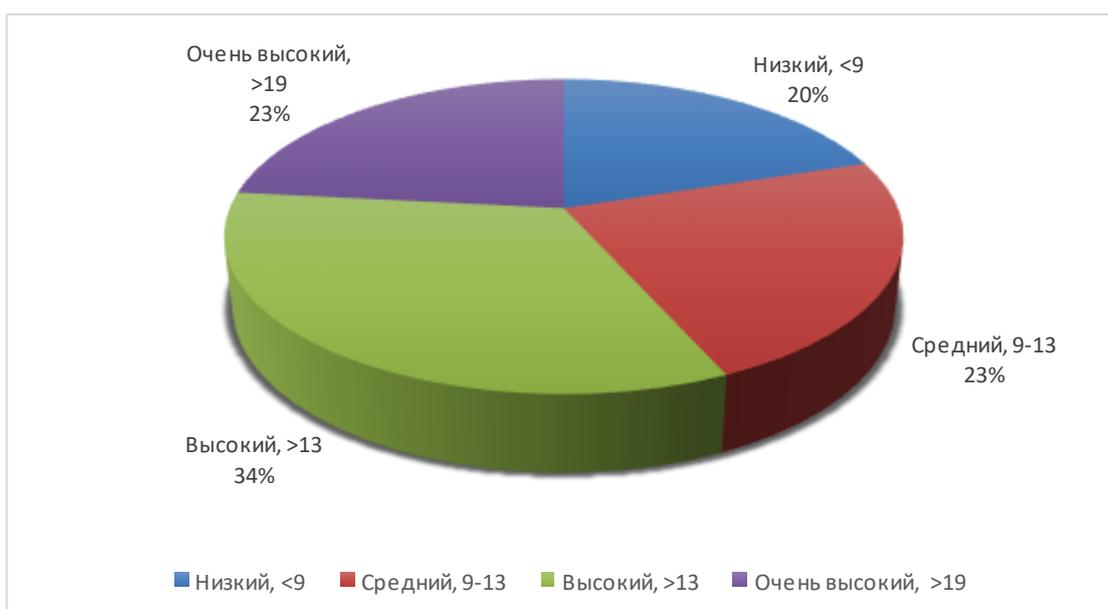


Рисунок 3 - Результаты исследования уровня нейротизма женщин среднего возраста, не состоящие в браке по личностному опроснику Айзенка EPQ (Eysenck Personality Questionnaire)

Нейротизм проявляется в чрезвычайной нервности, к перепаду настроения, склонность к раздражительности, плохой адаптации, импульсивности в контакте с окружающими. У 23% женщин очень высокий

уровень нейротизма, что может привести в неблагоприятных стрессовых ситуациях к развитию невроза, 34% женщин имеют высокое значение по данному показателю, которое проявляется в чувстве виновности, депрессивных реакциях и неуверенности в себе. Среднее значение у 23% женщин характеризуется зрелостью и общительностью, 20% при этом имеют низкий уровень нейротизма, что говорит о адекватной устойчивости к любым ситуациям (рисунок 3).

На рисунке 4 показан уровень интроверсии и экстраверсии личности, которые рассматриваются как врожденная основа нервной системы и обеспечивают уравновешенность активных и пассивных процессов.



Рисунок 4 - Результаты исследования уровня эмоциональной устойчивости с учетом интроверсии и экстраверсии личности женщин среднего возраста, не состоящие в браке по личностному опроснику Айзенка EPQ (Eysenck Personality Questionnaire)

Анализируя полученные данные, можно отметить, что 46% исследуемых женщин проявили склонность к экстраверсии и ярко выраженному экстраверту, у них можно отметить потребность в общении,

направленному вовне, они предпочитают широкий круг знакомств, эмоциональны и склонны к агрессивности, при этом не всегда имеют контроль над рискованными поступками.

К типичным интровертам по результатам опросника Айзенка EPQ относятся 47% женщин среднего возраста, не состоящих в браке. Такие личности легко справляются с поставленными целями, контролируют свои эмоции.

Таким образом, по результатам эксперимента выявлены некоторые отклонения в параметрах самооценки женщин среднего возраста, не состоящие в браке. Женщины исследуемой категории имеют как неадекватно завышенную, так и заниженную самооценку, часть из них имеют высокие показатели нейротизма, что ведет к их эмоциональной нестабильности, негативному отношению и чрезмерной требовательности к себе. Это свидетельствует о необходимости в разработке психологической программы формирования адекватной самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке для улучшения личностных характеристик и умения устанавливать благоприятные взаимоотношения с окружающими людьми.

Выводы по второй главе

1. С целью изучения самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, нами был проведен констатирующий эксперимент.

В экспериментальном исследовании приняли участие 30 женщин в возрасте 35-45 лет, не состоящих в браке. Базой исследования явился коммерческий спортивный оздоровительный центр «Бруссила» г. Красноярск, п. Березовка.

2. В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых нами были определены следующие критерии: схожесть показателей возраста 35-45 лет, социальный статус (женщины не состояли в браке на момент проведения исследования).

3. С целью изучения самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, нами была использована методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, которая определяет уровень отношения между «Я реальным» и «Я идеальным», уровнем желаемых представлений о себе, что является значимым показателем для понимания своих отрицательных и положительных качеств. Адекватную самооценку у 46% женщин можно приравнять к позитивному отношению к себе, к правильному оцениванию своих желаний и возможностей. Неадекватно завышенная самооценка у 27% женщин свидетельствует о переоценки своих возможностей и своей значимости. При этом 27% исследуемых имеют заниженную самооценку, что является показателем негативного отношения и чрезмерной требовательности к себе.

4. Для выявления отношения личности, а также определения отдельных компонентов была использована методика исследования самоотношения С.Р. Пантिलеева, по результатам которой можно сделать следующий вывод, что 100% женщин среднего возраста, не состоящих в браке, имеют показатели хорошего представления себя и способность вызывать уважение у

окружающих людей. Они стараются избегать открытых конфликтов и по достоинству оценивают свои положительные и отрицательные качества.

5. Тест Айзенка позволяет определить уровень эмоциональной устойчивости с учетом интроверсии и экстраверсии: 57% женщин среднего возраста имеют высокие показатели нейротизма, что ведет к эмоциональной нестабильности; 43% женщин имеют эмоциональную устойчивость, что является показателем самоотношения к себе и устойчивости к стрессам.

6. Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости в разработке психологической программы формирования адекватной самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке для улучшения личностных характеристик и умения устанавливать благоприятные взаимоотношения с окружающими людьми.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

3.1. Научно – методологические основы развития самооценки женщин

Согласно международной классификации определение арт-терапии, это психотерапия искусством (artstherapies) представлена четырьмя самостоятельными модальностями: арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапией посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки) (И.А. Копытин).

Арт-терапия основывается на собственной методологии, и имеет теоретические обоснования механизмов и факторов воздействия изобразительного творчества. Общим для всех методов арт-терапии является использование изобразительной деятельности клиента.

Различие методов вызвано тем, что художественная экспрессия возникает в рамках психотерапевтической деятельности, чьи теоретические основы не являются однозначными. Каждый из арт-терапевтических методов имеет под собой следующие три теоретических основания [27].

Российская арт-терапевтическая ассоциация опирается на определение арт-терапии как «системы психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиентов (пациентов) изобразительной деятельностью, построении и развитии терапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных болезней, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими заболеваниями и ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала» [27].

Терапевты, занимающиеся психодинамически ориентированной арт-терапией, опираются на идеи Фрейда и Юнга, утверждавших, что

художественное творчество выражает бессознательное. Работа Маргарет Наумбург (Naumburg, 1966) является типичной для такого подхода, который исходит из того, что фантазии, «мечты наяву» и различные фобии членов группы легче выразить в рисунках, чем вербально. В процессе художественного осмысления такого внутреннего опыта пациенты часто становятся более разговорчивыми. Большинство руководителей групп прямо не интерпретируют художественные символы, а помогают участникам понять их смысл, устанавливая безоценочную доверительную атмосферу в группе, поощряя свободные ассоциации во время художественного творчества. Члены группы должны сами использовать собственные ассоциации, связанные с их произведениями, для того чтобы лучше понять себя [24].

Анализ историй арт-терапии, проведенный Л.Д. Лебедевой, позволяет выделить ряд направлений в ее развитии. Изначально арт-терапией назывались методы использования всех видов искусств и творческой деятельности с терапевтическими целями [34].

Наблюдается тесная связь художественного творчества человека с его психическим развитием. Как подчеркивал Л.С. Выготский, искусство представляет собой важнейшее средоточие всех биологических и социальных процессов личности в обществе и является способом уравнивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты жизни.

Искусство - сила, обеспечивающая человеческому организму баланс и равновесие, помогающая изжить «величайшие страсти, которые не нашли себе исхода в нормальной жизни». (Выготский Л.С., 1986)

А.И. Копытин определяет арт-терапию как совокупность здоровьесберегающих методов, осуществляемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений (Копытин А.И., 2001).

По Н.Е. Пурнис, арт-терапия – метод художественной терапии, основанный на слиянии творчества и психотерапевтической (или

консультационной) практики, направленный на коррекцию эмоциональной, мотивационной, коммуникативной, регулятивной сфер и способствующий развитию личности (Копытин А.И., 2001; Пурнис Н.Е.).

По мнению Л.Д. Лебедевой, определение арт-терапии должно включать различные аспекты понимания данного феномена: арт-терапия, с одной стороны, представляет с собой динамическую систему взаимодействия между клиентом, продуктом его творческой деятельности и терапевтом; с другой стороны, это терапевтическая процедура на основе изобразительного творчества клиента; и наконец- это здравоохранительная инновационная технология [34].

В.Н. Никитин пишет о развивающих свойствах арт-терапии: «в пространстве искусства личность: заново творит себя; выражает то, что не позволяет себе выразить в условиях обыденности; открывает в себе новые возможности и творческие способности; переживает особое чувство трансцендентальности и красоты; расширяет границы восприятия и сознания, изменяя свое отношение к действительности и к себе» [31, С. 37]. Такое «лечебное» свойство искусства использовали первопроходцы арт-терапии, такие как Эдит Крамер, которая начинала работать еще в 30-х годах 20 века: «я делаю акцент на искусство, творчество как психотерапию, а не на психотерапию, которая использует искусство как инструмент» [31].

Основной целью арт-терапии является гармонизация личности клиента через развитие способностей самовыражения и самопознания. Арт-терапию часто называют путешествием в собственный внутренний мир. Арт-терапевту в данном случае отводится роль или проводника, или наблюдателя. Несмотря на многообразие подходов к пониманию феноменов арт-терапевтического воздействия, практически все специалисты в данной области опираются на идеи К.Г. Юнга, согласно которым занятие искусством облегчает процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным Я, а также между личным и коллективным бессознательным [27].

Арт-терапия может служить способом освобождения от конфликтов и сильных переживаний; ускорителем терапевтического процесса; вспомогательным средством для интерпретаций и диагностической работы; дисциплинирующей и контролирующей «силой» средством развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности и повышения художественной компетентности. В арт-терапии спонтанное рисование и лепка являются разновидностью деятельности воображения, а не проявлением художественного таланта. Терапевты, занимающиеся психодинамически ориентированной арт-терапией, подчеркивают важность понятия сублимации – непрямого удовлетворения антисоциальных импульсов [24].

Анализ современных исследований по арт-терапии позволяет усматривать доказательства полезности этого метода для лечебных целей (McNiff, 1976) в том, что он:

1. предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
2. ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;
3. дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;
4. позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным

инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5. помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6. способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;

7. развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;

8. усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом арт-терапии является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Суммируя эти данные исследований эффективности арт-терапии, необходимо подчеркнуть, что использование художественных приемов в процессе проведения группы также позволяет глубоко изучать фантазирование и воображение, разрешать конфликты между членами группы и помогать им в достижении гармонии [24].

Проведенные нейропсихологические исследования позволяют по-новому взглянуть на терапевтическую и регулятивную функции символической экспрессии. Так, графическая деятельность характеризуется активацией максимального числа клеток коры больших полушарий головного мозга, что позволяет запускать «механизм создания новой мысли» (Н.Н. Николаенко), а именно интерференцию знаковых систем правого и левого полушарий, характерную для творческого процесса.

Творческий импульс в виде неосознаваемых зрительных образов задается именно правым полушарием, а последующее переосмысление

связано с межполушарным взаимодействием и включением всех уровней языка левого полушария. Явное преобладание левополушарных форм познавательной активности в традиционном обучении приводит к подавлению функций правого полушария и, как следствие, к снижению творческого потенциала личности, эмоциональной вялости, отсутствию непосредственного интереса, нравственной незрелости [45].

Методика правополушарного рисования основана на теории американского невролога, лауреата Нобелевской премии 1981 года за достижения в области работы головного мозга, Роджерса Уолта Сперри. Далее метод доработан художником Бетти Эдвартс.

Дополнительными факторами, усиливающими эффективность данной методики, являются:

- попадание в зону ближайшего развития почти каждого человека, не являющегося художником (с точки зрения культурно- исторической концепции Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития);

- положительное эмоциональное подкрепление в виде повышения самооценки и уверенности в себе (с точки зрения теории бихевиоризма);

- постепенная трансформация мыслей, убеждений: от «Я вообще не умею рисовать» до «Оказывается, я здорово рисую!» (с точки зрения когнитивно-поведенческой концепции);

- активизация, пробуждение «внутреннего ребенка» (с точки зрения транзактной теории Э. Берна), что стимулирует творчество и спонтанность [64].

Что касается самого процесса художественного творчества, в рамках психодинамического метода основной целью работы является выражение, осознание и интеграция бессознательного психического материала, что придает особую значимость свободному выражению клиентами своих чувств и переживаний, фасилитации их экспрессии и последующего анализа, и интерпретации полученных работ. В работе с клиентами арт-терапевты

стремятся занять не директивную позицию, предоставляя клиентам свободу в содержании работ, выборе материалов и техник изображения [10].

3.2. Основные направления, формы и содержание психологической программы формирования самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке

На основе полученных данных констатирующего эксперимента, нами была разработана программа по формированию адекватной самооценки у женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

Цель: разработать программу, направленную на формирование адекватной самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке.

Задачи:

1. снизить уровень эмоциональной нестабильности (нейротизма);
2. акцентировать внимание на формировании адекватной самооценки.

Форма проведения программы - групповая.

Форма работы:

В основе программы формирования адекватной самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, мы использовали метод арт-терапии (изотерапии), правополушарного рисования. Техника правополушарного рисования - это рисунок экспрессивной творческой деятельности, в котором, нет никаких четких линий, форм, образов, что дает участникам возможность в самовыражении. В технике правополушарного рисования нет правил, нанесение продукта допускается в любой абстрактной манере, что позволяет расширить свои ограничения и способствует снятию напряжения.

Через активное воображение, воздействие правополушарного рисования состоит в том, что любой человек не имеющий художественного образования способен передать свои чувства, выразить свое переживание,

свой внутренний конфликт, что является безопасным способом среди других психологических методов.

Технология проведения программы:

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Место проведение (кабинет должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, пространство организовывается таким образом, чтоб каждый участник программы чувствовал себя комфортно).
3. Правила проведения программы. (Приложение Г).
4. Подготовка изобразительных средств и материалов (краски, гуашь, восковые мелки, палитра, емкость для воды, кисти, губка, салфетки).
5. Отслеживание эмоционального состояния участников.
6. Интерпретация, рефлексия, вербальная обратная связь.

Таблица 1 - Содержание психологической программы по формированию адекватной самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке

Занятие №	Цель занятий	Этапы и задачи
1	Повышение уровня соответствия представления о себе, снижение эмоционального напряжения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить участников с техникой правополушарного рисования. 2. Снятие эмоционального напряжения. 3. Определить отношение самооценки к образу Я реальный. 4. Рефлексия.
2	Создание условий для внутригрупповой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снятие эмоционального напряжения.

	коммуникации, снижение эмоционального напряжения.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Отследить уровень групповой коммуникации. 3. Определить уровень отношения между Я реальным и Я идеальным. 4. Рефлексия.
3	Снижение эмоционального напряжения, создание группового процесса в творчестве.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снятие эмоционального напряжения. 2. Формирование позитивного отношения в коллективной работе. 3. Сопоставление образов Я реальным, Я идеальным и Я глазами окружающих. 4. Рефлексия.

План работы

Занятие №1

1. Настрой (разогрев) - настрой на изобразительное творчество. Задача первой встречи заключается в подготовке участников к художественной деятельности и к коммуникации внутри группы. Для этого используются разные приемы правополушарного рисования. Например, техника «влажного рисования», для этого участникам предлагается руками при помощи гуаши размазать на бумаге всякие «каракули», что позволяет снять контроль сознательного рисования. Считается, что, рисование пальцами помогает, участникам лучше настроится на творческую работу, при этом снижается внутреннее напряжение и повышается настроение. Необходимо учитывать и тот факт, что на первых занятиях участники будут стремиться работать по сформированным стереотипам «правильности» изобразительной деятельности. В процессе творческой деятельности могут

возникать отрицательные аффекты, которые будут направляться не только на продукт своей деятельности, а в том числе на себя и окружающих. Может появиться эмоциональная нестабильность, агрессия. Главной задачей на первом этапе объяснить участникам, что оценивания качества рисунков не будет. Принимается и одобряется любое творчество. Нет определений правильных и не правильных, нет красивых и не красивых, участникам предоставляется право в выборе любых средств, в творческой деятельности.

2. Индивидуальная работа. Замысел данного этапа состоит в том, что участникам предлагается при помощи изобразительных материалов изобразить символические образы, в выплеске своего «внутреннего Я». Используемая техника правополушарного рисования располагает к свободному творческому самовыражению. Таким образом участники невербально, образно сообщают о себе.

3. Вербализация или интерпретация. Задачей данного этапа будет описать рисунок, как бы «самопрезентуя себя» - Я реальная. Участникам предлагается сочинить метафору, которая будет начинаться со слов «Жила-была девочка...», это поможет обойти сознательно контролируемые переживания и облегчит вербализацию.

4. Рефлексия. Предлагается участникам рассказать о своих впечатлениях, эмоциях, которые возникали в процессе творчества. Уровень открытости зависит от степени доверия к группе.

Занятие №2

1. Настрой (разогрев) - настрой на изобразительное творчество. Участникам предлагается коллективная работа. Необходимо невербально изобразить внутреннюю картину мира группы, используя технику «влажного рисования», при помощи гуаши и пальцев рук. Атмосфера коллективного творчества позволит прожить каждому участнику, свой успех и успех всей группы. Что позволит настроиться на дальнейшую позитивную работу.

2. Индивидуальная работа. Как и на первом занятии участникам предлагается при помощи изобразительных материалов изобразить символические образы, в выплеске своего «внутреннего Я».

3. Вербализация или интерпретация. Описать рисунок при помощи метафоры, которая будет начинаться со слов «Жила-была идеальная девочка...». Провести сравнение между первым и вторым рисунком. Выявить различия между «Я-реальная» и «Я-идеальная».

4. Рефлексия. Обсуждение с участниками о эмоциональном состоянии. Что было легко, а что затрудняло в работе. Какие эмоции они испытывали в процессе творчества.

Занятие №3

1. Настрой (разогрев) - настрой на изобразительное творчество. Участникам предлагается коллективная работа. Необходимо создать коллаж из обрывков бумаги, которые разукрашиваются любыми художественными материалами, любым методом. Участникам предлагается совместно придумать название и описать результат коллективной работы.

2. Индивидуальная работа. Как и на первом занятии участникам предлагается при помощи изобразительных материалов изобразить символические образы, в выплеске своего «внутреннего Я».

3. Интерпретация полученного результата, заключается в том, что участники интерпретируют от лица окружающих. Можно предложить начало своего рассказа начинать со слов «Жила-была девочка, окружающие люди считали ее...».

4. Рефлексия участников.

Выводы по третьей главе

1. Психологическая программа по формированию адекватной самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке методом арт-терапии делает акцент на процесс творчества, что позволяет использовать программу во многих направлениях.

2. Процесс правополушарного рисования позволяет сделать неосознаваемые символические образы и с помощью вербализации осознать свой внутренний мир. Процесс изобразительного творчества помогает снизить эмоциональное напряжение, развить творческие способности, что ведет к формированию адекватной самооценки.

3. Коллективная арт-терапевтическая работа побуждает каждого участника к самораскрытию через творчество, проявляется доверие, приобретается позитивный опыт, повышается чувство собственного достоинства.

4. Эффективность в реализации предложенной программы по формированию адекватной самооценки очевидна, и положительным образом скажется на участниках. Положительные результаты достигаются тем, что участники сами создают продукт своего творчества, выражая все свои фантазии. Возрастная категория участниц программы 35-45 лет говорит о том, что не все в своей повседневной жизни занимаются арт-терапией, что не может не положительно сказаться на уровне нейротизма. Работа творчеством помогает расширить границы своего отношения в формировании самооценки и принятию себя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению особенностей самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, а также разработке психологической программы, направленной на формирование адекватной самооценки у данной категории женщин.

Обобщая результаты из анализа отечественной и зарубежной литературы по проблеме нашего исследования, можно сказать, что:

- самооценка представляет собой отношение человека к себе. Процесс самооценивания тесно связан с эмоциональными особенностями личности, уровнем притязаний и мотивации;

- особенности процесса формирования самооценки считается уровень, которая измеряется по шкале от высокого к низкому. Но имеются множество факторов, которые способны изменить уровень самооценки в ту или иную сторону.

Также на основании изученной литературы можно сказать, что нет единого мнения о том, что наличие или отсутствие семьи является главным фактором в формировании самооценки. Поэтому, можно утверждать, что уровень самооценки сугубо индивидуален и зависит от внутреннего содержания.

В психологическом исследовании самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, приняло участие 30 женщин коммерческого спортивного оздоровительного центра «Бруссила».

В ходе исследования нами были использованы следующие методики:

1. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.
2. Личностный опросник Айзенка EPQ.
3. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантिलеева (МИС).

Как показал анализ констатирующего эксперимента уровень адекватной самооценки по методике С.А. Будасси имеют лишь 46%. При этом, уровень неадекватно завышенной самооценки 27% принято считать как

заниженную. Таким образом, низкий уровень самооценки соответствует 54% участниц исследования. Кроме того, определение уровня нейротизма, что соответствует (эмоциональной стабильности и нестабильности), в рамках нашего исследования определили, что 46% женщин имеют эмоциональную устойчивость, а у 54% респондентов наблюдается эмоциональная нестабильность. В методике для выявления самоотношения личности в выраженности отдельных компонентов, напротив, было отмечено, что 100% респондентов имеют положительное отношение к собственному «Я», что показало отсутствием низких показаний оценивания.

На основе проведенного эксперимента с целью изучения самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, нами была разработана психологическая программа по формированию адекватной самооценки путем арт-терапии.

Главными задачами психологической программы является снижение уровня эмоционального напряжения и акцентирование внимания на формировании адекватной самооценки.

При разработке программы мы исходили из анализа отечественной и зарубежной литературы по изучению эффективности арт-терапевтической работы. Таким образом, арт-терапия — это терапия искусством, которая путем невербального языка передает внутреннее эмоциональное состояние, отношение сознательного и бессознательного. Иными словами, можно сказать, что работа путем изотерапии не только проявляет бессознательное, но и происходит его осознание, что позволяет путем вербализации проработать то, что личность привыкла подавлять. Интерпретация творческого продукта в данной программе является важной составной частью. В процессе индивидуальных работ качество рисунка не является значимым, необходимо подчеркнуть смысл описанного образа Я. Что позволит провести сравнение между заданной работой.

В связи с этим, предложенная нами программа по формированию адекватной самооценки у женщин среднего возраста, не состоящие в браке,

положительным образом скажется на уровне формирования самооценки, так как работа методом правополушарного рисования является безопасным способом для разрядки эмоционального напряжения. Эмоционально устойчивая личность - это личность с позитивным отношением к себе и присущим ощущением собственной полноценности.

Таким образом, подводя итоги нашего исследования, можно сказать, что цель работы была достигнута, а именно: мы изучили особенности самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке, разработали психологическую программу, направленную на развитие адекватной самооценки у данной категории женщин.

Результаты исследования подтвердили предположение о том, что самооценка женщин среднего возраста, не состоящих в браке может быть, как неадекватно завышенной, так и заниженной, данная категория женщин может иметь высокие показатели нейротизма, что приводит к эмоциональной нестабильности, негативному отношению и чрезмерной требовательности к себе. Следовательно, гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга. - 2000.
2. Андреева Т.В. Социальная психология семейных отношений. - СПб., 1998.
3. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 2007 – 257 с.
4. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. Т.13 – 2002, № 4.
5. Браун О. А. Понятие «психологическое будущее личности» в контексте исследования жизненного пути. Вестник кемеровского государственного университета. 2011. №4 (48). С. 131-135.
6. Бузунова Л. Г. Жизненные стратегии женщин российской провинции // Психологическая наука и образование. - 2007. - № 3. - С. 47-59.
7. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие – М.: Российское педагогическое агентство, 2006. - С. 260.
8. Бусыгина Н.П. Методология качественных исследований в психологии: Учеб. Пособие. –М.: ИНФРА, 2015 – 304 с.
9. Вальдес М.С., Московкина А.Г. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса. М.С.Вальдес, А.Г. Московкина // Наука и школа. - 2016 - №2 С. 133-137.
10. Власова О.А. Социальная адаптация женщин в условиях переходного периода - М., 2004. – С.86.
11. Возрастные аспекты онтопсихологии: учеб. пособие / Под ред. А. П. Крылова, Е. Ф. Рыбалко - СПб., 2010. - С. 422.
12. Воробьева Н.А. Оптимизация самоотношения подростков методами арт-терапии, 2018.

13. Галатенко Ю. Жизнь в социуме и жизнь в одиночестве – М., 2003. – С. 86.
14. Гомезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология. Личность от молодости до старости. - М., 2001.
15. Дильман В.М. Большие биологические часы. (Введение в интегральную медицину) / В. М. Дильман. - М.: Знание, 1982. - 208 с.
16. Зинченко Е. В., Рудя И. А. Субъективное ощущение одиночества у женщин // Северо кавказский психологический вестник. 2015. №3/4, 60 с.
17. Златин П.А. Социология и психология труда: Практикум / П.А. Златин, М.М. Крекова, В.В. Соколянский; под. ред. П.А. Златина. – М.: ИНФРАМ, 2007. – 224 с.
18. Иванова Т.Л. Стиль общения педагога и его взаимосвязь с самооценками учащихся (на примере младших школьников): Дис...канд. психолог. наук. - Казань: 2003.
19. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е. П. Ильин. - Спб: Питер, 2001. - 752 с.
20. Ипполитова Е. А. статья в журнале Бюллетень науки и практики. 2018. // Жизненные перспективы зрелых женщин, не состоящих в браке.
21. Ипполитова Е.А. Представления о жизненных перспективах одиноких женщин в период кризиса // Известия АГУ. 2009. №2 (68). С. 65-68.
22. Ипполитова Е.А. Психологическая помощь человеку, переживающему кризис. Учебное пособие. Барнаул, Изд. Ал. Ун-та, 2014. 114 с.
23. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. - М.: Гардарики, 2005. - 320 с.
24. Киреева Е.Д. Возрастная психология: учебное пособие для вузов/Е.Д. Киреева. - М.: Совр. гуман. ун-т, 2005. – 52 с.
25. Козлов Н. Синтон. Психология. Тренинги. РудестамКьелл. Групповая психотерапия. Часть 2.

26. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2013. - С. 240.
27. Коноплев Н. С., Флусова В. С. Становление личностного статуса современной российской женщины: монография. – Иркутск: Оттиск, 2013. – 118 с.
28. Копытин, А.И. Арт-терапия в России: медицина, образование, социальная сфера [Текст] / Под общ. ред. А.И. Копытина. – СПб.: Скифия-принт, 2017 – 532 с.
29. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). Под науч. Ред. профессора С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО, 2006. – С. 71-73.
30. Косякова О.О. Возрастные кризисы. Учебное пособие – М.: Изд-во «Феникс», 2010. – С. 380.
31. Крамер Э. Арт-терапия с детьми [Текст] / Э. Крамер // вступ. сл. и послесл. Е. Макаровой; пер. с англ. Г. Ниловой, Е. Пройдаковой. – М.: Генезис, 2014 - 319 с.
32. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. - С.119-120.
33. Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 2000. – С. 16-31.
34. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2008.
35. Маткаримов А. В. Психологические особенности мужчин и женщин в ситуации жизненного кризиса / А. В. Маткаримов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 49 (235). — С. 253-256.
36. Махова И.Ю. Отечественные теории периодизации психического развития // Психология развития: теоретические основы: учеб. пособие. -

Хабаровск: ДВГУПС, 2006. Архивная копия от 6 января 2015 на Wayback Machine.

37. Менделевич В. Д. Неврология и психосоматическая медицина / В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева. - М.: Медицина, 2002. - 603 с.

38. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика/ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин.- Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

39. Михеева А. Р. Одинокие женщины среднего возраста: самовосприятие и восприятие другими женщинами. Вестник НГУ. Серия: Социально-экономические науки. 2014. Т. 14. №1. С. 192-201.

40. Молчанова О.Н. Самооценка: Самооценка в возрасте первой зрелости // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2006. № 14-24, 38 с.

41. Молчанова О.Н. Самооценка: Стабильность или изменчивость? // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2006 – Т. 3, № 2 – С. 23-51.

42. Молчанова О.Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования. Учебное пособие. – М., «Флинта», «Наука», 2010, С. 145-148.

43. Назимова Е. М. Остеопороз при климаксе: диагностика, профилактика и лечение / Е. М. Назимова // Ваш гинеколог. - 2011. - № 4 - С. 2–5.

44. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: Хранитель; СПб.: Сова, 2008. - С. 141-157.

45. Никиреев Е.М. Направленность личности и методы ее исследования: учеб. пособие / Никиреев Евгений Михайлович. – М. – Воронеж: НПО МОДЭК, 2004. – 191 с.

46. Николаенко Н.Н. Психология творчества: учеб. пособие/ под ред. Л.М. Шипицыной. СПб.: Речь, 2007.

47. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспективы будущего. М.: Смысл, 2004. 306 с.

48. Овсяник О. А. Изменения ценностных ориентаций женщин 40 – 60 лет в процессе адаптации к социально-экономическим изменениям современной России // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 2. – С. 379–385.
49. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. Учебное пособие для студентов высших пед. заведений. М.: 2000. 184 с.
50. Практикум по психологии личности. / О.П. Елисеев. – Санкт-Петербург : Владос, 2003. – 202 с.
51. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. - С. 212-385.
52. Психология человека от рождения до смерти: младенчество, детство, юность, взрослость, старость: полный курс психологии развития / Под ред. А.А. Реана. 3-е изд. СПб.; М.: Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2005. – 411 с.
53. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебник / Д.Я. Райгородский. – СПб.: Бахрах-М, 2006. – 672 с.
54. Роджерс К. Эмпатия // Психология мотиваций и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. - М.: ЧеРо, 2002. - С. 428-432.
55. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Рубинштейн Сергей Леонидович. – СПб.: Питер, 2007. – 720 с.
56. Самосознание и защитные механизмы личности / Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2000. – 656 с.
57. Самосознание как объект психодиагностики // Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – С. 245.
58. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения // Вопросы психологии. – 1975. – № 3. – С. 62–72.
59. Сидоров К.Р. Самооценка как психологический феномен // Cogito: сб. науч. ст. по педагогике и психологии. – Ижевск, 2011.

60. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии.
61. Соколова Е.Т., Федотова Е.О. Апробация методики косвенного измерения системы самооценок (КИСС) // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. – 1982. – № 3. – С. 77–81.
62. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. – М., 1972.
63. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
64. Философский энциклопедический словарь / под ред. А.А. Грицанова, Д.Д. Рунса. – М.: Академия, 2006. – 598 с.
65. Харламенкова Н.Е. Анализ единичного случая как метод исследования личности // Журнал практического психолога. – 2014 – № 2 –С. 9-24.
66. Хухлаева О.В. Психическое развитие, молодость, зрелость, старость. Учеб. пособие для вузов. - М. Академия, 2018 - 202 с.
67. Цветкова Н. А. Личностные особенности одиноких женщин, обращающихся за психологической помощью// Женщина в российском обществе. №. С. 61.
68. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 142 с.
69. Шатская С. В. Особенности эмоциональной сферы женщин среднего возраста // Молодой ученый. - 2018. - №37. - С. 142-145. - URL <https://moluch.ru/archive/223/52627/>
70. Шибутани Т.Я. Концепция и чувство собственного достоинства / Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара, 2003.
71. Шильштейн Е.С. Уровневая организация системы Я // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. – 1999. – № 2. – С. 34–45.
72. Шитова Н. В. Социально психологические особенности одиноких женщин: автореф. дис. канд. психол. наук. Курск: Курский гос. унт, 2009. 21 с.

73. Экспериментальная психология: хрестоматия / Под общ. ред. Е.С. Романовой. – СПб.: Лидер, 2007 – 496 с.
74. Эриксон Э. Идентичность. Теоретическая интерлюдия // Психология самосознания. Хрестоматия. - Самара: БАХРАХ-М, 2006. - С. 493-516.
75. psy.su/mod_files/additions_1/fle_additions_1_3972.pdf
76. <http://cyberleninka.ru/article/n/genezis-samootsenki-lichnosti-kak-psiologicheskoy-kategorii>
77. URL: <https://moluch.ru/archive/235/54483>

Методика исследования самооотношения С.Р. Пантилеева

Опросник

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

18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.

64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Бланк для ответов

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

Опросник Г. Айзенка

1. Часто ли Вы чувствуете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно Вы отказываетесь от своих намерений?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы выполняете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
7. Часты ли у Вас спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникали ли у Вас когда-нибудь чувства, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы делать нечто или говорить что-то?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко задеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?

19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и от души повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли лезут в голову?
32. Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывает в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?

40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Легко ли Вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
50. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
51. Трудно ли Вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы бессонницей?

Правила участия в группе

1. Нет не правильных ассоциации к интерпретированию полученного рисунка. (Автор рисунка- автор истории).
2. Не применять оценочных суждений.
3. Проявлять эмпатичное слушание к говорящему.
4. Право высказать комментарий, только после разрешения автора истории.
5. Не критиковать высказанные комментарии.
6. Когда участник говорит, его нельзя перебивать.
7. Допускается свободный вход и выход участников, если это не мешает другим участникам проведения программы.