

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

Прокопенко Марина Викторовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая программа развития самооценки женщин среднего
возраста средствами танцевальной терапии**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и. о. заведующего кафедрой

канд. пед. наук. Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

10.12.2021 
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

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

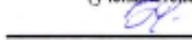
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

 10.12.2021
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Иванова Н.Г.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

 10.12.2021
(дата, подпись)

Обучающийся

Прокопенко М.В.

 10.12.2021
(дата, подпись)

Красноярск 2021

Содержание:

Введение.....	3
Глава I. Теоретический обзор по проблеме исследования.....	8
1.1 Проблема изучения самооценки в психологии.....	8
1.2 Психологические особенности зрелого возраста.....	12
1.3 Современное состояние исследования самооценки женщин, занимающихся танцами.....	16
Выводы по главе 1.....	21
Глава II. Констатирующий эксперимент и его анализ.....	22
2.1 Организация и методика проведения исследования.....	22
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	25
Выводы по главе 2.....	36
Глава III. Реализация психологической программы развития самооценки женщин, занимающихся танцами.....	33
3.1 Содержание психологической программы развития самооценки женщин, занимающихся танцами.....	33
3.2 Анализ результатов контрольного эксперимента.....	57
Выводы по главе 3.....	60
Заключение.....	62
Список литературы.....	65

Введение

Проблема самооценки всегда являлась объектом пристального внимания психологов. Именно для женщин эта проблема в настоящее время достаточно остро стоит в современном мире. Это отмечают и психологи, и обычные обыватели. Так, ученые опросили более 1 миллиона человек из 48 стран. Согласно результатам исследования, было отмечено и сделаны выводы о том, что самооценка людей выше, как правило, в тех странах, где развита экономика. Специалисты также учли уровень гендерного равенства: в странах Европы он значительно выше. А вот по данным Росстата на начало 2021 года в России проживали 68,1 миллионов мужчин и 78,6 миллионов женщин.

В развивающихся странах женщины обязаны следить за собой и соответствовать какому-то стандарту. Поэтому женщины часто комплектуют, если они ему не соответствуют ли отклоняются от него. На Западе мало кого беспокоит внешний вид: в лондонской подземке вы можете увидеть женщину в вечернем платье с накрученными бигуди. Это удобно, потому что если снять их дома, есть риск попасть под дождь или потерять из-за сильного ветра укладку, которая будет хорошо смотреться на выступлении. Никто не реагирует на такую даму: ей комфортно. Но, к примеру, в московском метро такая женщина стала бы объектом для критики, некоторые не постеснялись бы и сделали бы ей замечание. Можно ли относить Россию к категории развивающихся стран? Скорее всего нет. В связи с чем можно предположить, что у российских женщин имеются свои причины низкого уровня самооценки.

Одной из таких причин можно как раз назвать стереотип разницы в количестве мужского и женского населения. Женщины привыкли считать, что их численность больше, в связи с чем остро встал и вопрос о конкуренции среди женщин. Назвать эту конкуренцию адекватной сомнительно, однако доверяя информации, транслируемой в интернет пространстве, женщины все более ожесточенно пытаются загнать себя в рамки идеала, испытывая в этой борьбе с самими собой большой стресс, который в итоге не только не

отражается положительной тенденцией в самосознании, но и наоборот способствует снижению самооценки женщин.

Еще большую конкуренцию терпят жена зрелого возраста от 30 до 40 лет. Причины здесь тоже различны, однако согласно многочисленным опросам замужних и незамужних женщин основной причиной также является конкуренция. Замужние боятся потерять мужей, оглядываясь на молодое поколение женщин и стараясь победить время, сказывающееся на внешнем облике, незамужние в свою очередь испытывают тревогу, что не смогут построить семью, так как мужчины их возраста уже давно имеют свои собственные семьи. Результат этой тревоги служит один и тот же в обеих группах – стресс. А стресс еще никогда положительно не влияя на самооценку, тем более на самооценку женщин.

Стараясь выдержать мнимую конкуренцию, женщины стараются всеми способами привести себя к такому же мнимому идеалу. И способы эти различны: пластические операции, многочисленные косметологические процедуры, изнурительные тренировки в тренажерных залах (благодаря чему их количество в стране выросло в десятки раз, однако о здоровье здесь женщины мало задумываются, в первую очередь их интересует внешность), тренинги раскрытия женской энергии сомнительного качества от таких же сомнительных специалистов. На заниженной женской самооценке сегодня зарабатываются миллиарды рублей.

Конечно, если женщина недовольна своей внешностью, безусловно необходимо принимать меры к ее совершенствованию. Однако, в большинстве случаев здесь усматривается подмена цели: понравиться ни себе, не полюбить себя, а понравиться другим людям, сделать так, чтобы другие люди тебя полюбили. Имеет ли это что-то общее с адекватной самооценкой? Конечно же нет.

В это гонке за вниманием, в том числе противоположного пола, женщины совершенно не задумываются о том, что все же решающую роль здесь играет самоощущение, чувство самоценности, а оно в действительности

мало зависит от внешних качеств. И невозможно, чтобы тебя полюбили если ты не любишь сам себя. Игра в самоуверенность оказывается фальшивой и видно это невооруженным взглядом.

Проблема исследования: самооценка женщин среднего возраста зависит не только от их внешнего вида, но и внутреннего самоощущения. Важной проблемой на сегодняшний день является низкий уровень самооценивания женщин относительно их моральных и психологических качеств. Одним из условий формирования самооценки может стать психологическая программа развития самооценки женщин среднего возраста средствами танцевальной терапии.

Цель исследования – выявить особенности самооценки женщин и предложить психологическую программу развития самооценки женщин среднего возраста средствами танцевальной терапии у исследуемого контингента.

Объект исследования: самооценка женщин среднего возраста.

Предмет исследования: психологическая программа развития самооценки женщин среднего возраста средствами танцевальной терапии.

Задачи:

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме формирования самооценки женщин зрелого возраста и определить ее современное состояние в психологии;
2. Выявить уровень самооценки женщин зрелого возраста;
3. Разработать психологическую программу формирования самооценки женщин зрелого возраста и определить ее эффективность.

Гипотеза исследования: полагаем, что формирование самооценки женщин среднего возраста будет наиболее продуктивно при реализации разработанной нами психологической программы.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:**

- теоретические (анализ психологической литературы);
- эмпирические (наблюдение, тестирование);

– статистические (количественный и качественный анализ результатов исследования).

Теоретико-методологической основой исследования являются основные принципы и идеи субъектно-деятельностного подхода (У. Джеймс, Ч.Х.Кули); результаты психологических исследований формирования самооценки (С.А. Будасси, Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн, Г.Н. Казанцева).

База исследования: исследование проводилось на базе танцевального зала «Sky hall» (г. Красноярск). Выборку составили женщины в возрасте от 30 до 40 лет, в количестве 30 человек, разделенные на две группы: экспериментальная в количестве 15 человек и контрольная в количестве 15 человек.

Этапы исследования: декабрь 2019 – май 2020 года – теоретический обзор литературы, разработали программу диссертационного исследования по интересующей нас проблематике. Июнь – ноябрь 2020 года – констатирующий и контрольный эксперименты, которые включали в себя подбор методик по проблеме исследования, проведение диагностики и анализ полученных результатов. Декабрь 2020 – февраль 2021 года – формирующий эксперимент, который включал в себя разработку и реализацию психологической программы формирования коммуникативных умений. Март 2021 года – контрольный эксперимент. Апрель – май 2021- описание результатов и сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов. Июнь – ноябрь 2021 – оформление текста диссертационной работы.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что сделанные обобщения и выводы в работе помогут лучше изучить проблему формирования самооценки женщин среднего возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты работы имеют непосредственную практическую значимость с точки зрения собранного нового диагностического материала, что является ключевым для определения текущего статуса самооценки

женщин среднего возраста. Разработанная психологическая программа и описание ее эффективности может быть использована психологами в работе с женщинами среднего возраста.

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы в количестве 72 источников. Включает 1 приложение. Проиллюстрирована работа 6 рисунками, 6 гистограммами.

Глава I. Теоретический обзор по проблеме исследования.

1.1 Проблема изучения самооценки в трудах Российских и зарубежных ученых.

Изучение особенностей самооценки началось с трудов американского психолога и философа Уильяма Джеймса. Он дал определение самооценки при помощи формулы: самооценка = успех / притязания [12].

Для того, чтобы понять, из чего состоит и какую роль в жизни личности играет самооценка, необходимо разобраться, откуда самооценка берет свое начало.

Знание себя, своих физически и психологических сил дает возможность человеку оценивать и контролировать свои действия и поведение. Как мы знаем, высшей формой развития и проявления психики человека является сознание. Сознание определяет мысленное построение действий, контроль и управление человека. Сознание включает в себя целый ряд важнейших компонентов: совокупность знаний об окружающем мире, постановку целей и задач, самосознание, отношение человека к себе и окружающему миру.

Один из компонентов сознания – самосознание – предполагает осознание своего «Я», представление о себе в сопоставлении с другими людьми и окружающим миром в целом. Самосознание включает три компонента: самопознание, самооценку и самовоспитание.

Самооценка – неотъемлемый компонент самосознания. Являясь компонентом «Я-концепции», самооценка играет определяющую роль в сознательном суждении индивида о собственной значимости. Вместе с тем, любая характеристика собственной личности неотъемлема от общепризнанных представлений, критериев, правил поведения и мышления, что не может не сказываться на конечном результате самооценивания личности.

Самооценка личности включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она составляет основу уровня тех задач, к решению которых человек считает себя способным. Присутствуя в

каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением [12].

Психологи отмечают значение потребности в положительной оценке для развития личности: индивид нуждается в одобрении и уважении других людей. На основе этого уважения возникает самоуважение, которое становится важнейшей потребностью индивида.

Вместе с тем, каждый из нас сравнивает себя с другими людьми и в результате этого сравнения вырабатывается устойчивое мнение о своем уме, красоте, здоровье, социальном положении и других параметрах, имеющих значение для жизни индивида.

Движущим мотивом здесь служит мотив самосовершенствования, самолюбие и стремление к успеху. От самооценки зависит не только наше настоящее, но и будущее, ведь она позволяет человеку рассмотреть свои сильные и слабые стороны, оценить их объективность и, как следствие, выстроить необходимые модели поведения в повседневной жизни [6].

Ч.Х.Кули рассматривал самооценку как символический интеракционизм. Согласно Ч.Х.Кули, понимание человека самого себя включает три компонента: каким он кажется другим; оценка других; самоощущение [4].

Отечественные психологи отмечали общественный характер самооценки, обусловленность ее социальными условиями среды, в которой находится индивид. Так, С.Л. Рубинштейн отмечал, что оценка человека обществом основывается на его общественно полезных действиях, и, в частности, на общественно полезном труде. В результате чего, и сам человек оценивает себя по данному критерию – общественной полезности [31].

Немаловажную роль в формировании самооценки играет и сравнение себя с другими людьми. Л.И. Божович отмечала, что в процессе деятельности человек сопоставляет собственные поступки и поведение с поступками и поведением других людей. Это влечет перенос виденья и оценки различных

свойств личности на себя, что в результате и формирует оценочные суждения индивидом о самом себе [1].

По мнению Б.Г. Ананьева неотъемлемой функцией самооценки является функция развития человека. Сравнивая себя с другими людьми и подмечая их положительные и отрицательные (исходя из общепринятых норм общества, в котором существует индивид) качества. Структура самооценки по его теории имеет два компонента: когнитивный и эмоциональный [2].

Эти компоненты всегда находятся в единстве. Знания о себе, которые человек получает от общества, обязательно влекут за собой возникновение эмоций.

В своих трудах тему самооценки также затрагивает Д.Б. Эльконин. Согласно Эльконину, еще будучи ребенком человек неосознанно приступает к формированию собственной личности. Самооценка фиксирует результат познания себя. Но всякая самооценка – это единство рационального эмоционального. Эмоциональная сторона самооценки выражает переживания того, что человек узнает в отношении себя. Генезис этого отношения зависит от развития его чувств, эмоций, эмоционального опыта в целом [29].

Традиционно, рассматривается, что самооценка – это фундамент, на котором строится личность.

Помимо классического деления самооценки на завышенную, среднюю и заниженную, как мы определяем в данной работе, есть и иное деление – стабильная и нестабильная самооценка.

Согласно теории Э. Берна о трехсторонней позиции «Я+», «Ты+», «Они+». Подробнее остановимся на позиции «Я+». Она означает следующее: «Со мной все в порядке». Однако, зачастую особенно среди людей с нестабильной самооценкой, данная позиция буквально звучит следующим образом: «Со мной все в порядке, если...», а вот набор этих «если» каждый человек определяет сам, и это может быть все что угодно. Однако основным критерием оценки является все таки личность самого человека, например «Со мной все в порядке, если радую других». Казалось бы человек думает, что с

ним все в порядке, однако для данного самоощущения обязательно необходимо какое-то условие, в данном случае самооценка человека будет адекватной средней только тогда, когда он радуется другим. Как только это условие изменится, самооценка перейдет в категорию нестабильной и будет заниженной до тех пор, пока человек не начнет радовать других.

Нестабильная самооценка означает, что отношение человека к самому себе зависит от событий, которые происходят в его жизни. Все, что происходит, он пропускает через свое «Я», и это приводит к тому, что меняется отношение к самому себе. Причем объективно реальное положение вещей остается прежним.

Нестабильная самооценка предполагает, что представление человека о самом себе, своей жизни, своем окружении, своих достижениях постоянно изменяется в зависимости от внешних событий, которые происходят в его жизни. Небольшая проблема или конфликт могут вызвать серьезные переживания, апатию, чувство безысходности. С другой стороны, незначительное позитивное событие может изменить восприятие себя и мира с минуса на плюс.

Стабильная же самооценка означает, что «Я» человека не зависит от внешних событий. Он ориентируется на изменчивую реальность, но не пропускает все события через свое «Я». Это позволяет ему быть более спокойным и практичным.

Человеку со стабильной самооценкой не нужны никакие условия, его «Я+» является базовым, и это не требует доказательств. Человек с нестабильной самооценкой имеет базовый «Я-», который будет трансформироваться в «Я+» только при выполнении определенных условий. То есть человек с нестабильной самооценкой вынужден постоянно доказывать себе (а зачастую и через других) что с ним все в порядке. Такая ситуация неизбежно вызывает постоянный стресс, а находясь в состоянии постоянного стресса человек не может иметь адекватную самооценку, какой бы она не

была. Он в принципе-то адекватным быть не может при таком положении вещей.

В психологии принято разделять самооценку на адекватную и неадекватную, оптимальную и неоптимальную, заниженную, среднюю и завышенную.

Средняя самооценка предполагает тот уровень самоощущения человека, при котором реально расценивает свои качества, возможности и перспективы. При адекватной самооценке человек правильно оценивает свои способности, ставит перед собой реальные цели, критически смотрит на себя со стороны.

Тенденция к завышению или занижению средней самооценки является нормой и практически не проявляется в поведении.

Люди с завышенной самооценкой зачастую переоценивают свои возможности, не воспринимают критику окружающих, высокомерны, перекалывают ответственность за свои неудачи на других или на обстоятельства, им свойственно демонстративное поведение.

Стоит заметить что люди с заниженной самооценкой часто проявляют те же качества, что и люди с завышенной самооценкой, однако для них также свойственны еще и нерешительность, чрезмерная ранимость, требовательность к себе и окружающим их людям.

Современные психологи, в том числе Б.Е. Литвак выделяют и другие типы самооценки, такие как «Я+, если я сильный», «Я+, если радую других», «Я+, если я лучший». Эти типы самооценки могут сочетаться друг с другом в одном человеке, однако один из них всегда является ведущим [41]. Однако для нашего исследования такое ранжирование типов не подходит, так как оно не имеет под собой тенденций к завышению или занижению.

Произведенный обзор отечественной и зарубежной литературы показал, что за многие годы изучения внутреннего устройства мышления человека невозможно дать единое определение, что же такое самооценка. Однако, проблеме изучения самооценки было посвящено много трудов научных деятелей, что безусловно способствовало развитию психологической науки в

данном направлении. Определение составляющих самооценки позволяет сформировать представление о внутреннем мире человека, его самоощущении, что может помочь наиболее полному изучению проблематики формирования самооценки человека.

1.2 Психологические особенности зрелого возраста (30-40 лет).

Зрелый возраст – один из самых длительных периодов жизни человека. Его верхняя граница учеными определяется по разному, однако примерная продолжительность его составляет около 25 лет.

Зрелость является весьма значимым периодом в жизни человека. Это период расцвета личности, время, когда можно полностью реализоваться, достичь максимального успеха во всех сферах жизни, будь то карьера, семья, творчество и прочее [4].

Главнейшей чертой зрелости человека является осознание и принятие ответственности за свою жизнь, способствование приумножению и передаче своей культуры и наследия будущему поколению.

В зрелом возрасте человек избавляется от максимализма во всех сферах жизни, а особенно в профессиональной деятельности. Накопленные знания и опыт являются ценным багажом, однако они могут и мешать, например при восприятию новых идей. Это может повлечь за собой чрезмерное развитие консерватизма, неприятия всего нового и непонятного [6].

Большую роль в развитии человека также является и развитие его психологического возраста. Если психологический возраст опережает биологический, это может повлечь за собой преждевременное старение. Причиной тому может служить завершение и реализация поставленных в молодости жизненных целей.

Однако порой происходит и обратное явление – когда психологический возраст отстает от биологического. Если не брать во внимание душевные заболевания, это может происходить и тогда, когда человек «молод душой» – он не хочет стареть. Такое поведение свойственно творческим людям. Ведь

творчество не имеет возраста и может даже не иметь конечных целей. Процесс творчества может быть бесконечен, как может быть бесконечна творческая деятельность.

Главным новообразованием в зрелом возрасте считается продуктивность. Она включает в себя не только производственную составляющую, но также и процесс передачи опыта, знаний, умений новому поколению. Застой в продуктивности деятельности может обернуться кризисом, в котором зрелый человек чувствует свою несостоятельность, часто задумывается о смысле жизни, бесконечно ищет его, но не может найти [24].

В момент кризиса зрелый человек осознает несоответствие между своими целями и мечтами и действительностью. Происходит переоценка жизненных приоритетов, резкое желание координально изменить все сферы жизни: профессиональную, личную, социальную. Наиболее часто эти признаки характерны для кризиса среднего возраста – 40 лет.

Но при всем при этом, когда такие резкие изменения происходят без его усилий (увольнение с работы, развод, потеря близкого человека), человек не может принять реальность и определить дальнейший путь своего развития.

Изменения, которые неизбежны с наступлением зрелого возраста, затрагивают все направления жизни. Родители стареют, дети взрослеют, социальное окружение изменяется, происходят изменения в профессиональной деятельности [18].

Нельзя также не отметить и физиологические изменения, которые неизбежно влечет за собой достижение зрелого возраста.

Большим изменениям подвергается объем и избирательность внимания, концентрация существенно изменяется. С 18 до 33 лет объем внимания нарастает, а с 34 лет начинает обратно снижаться.

Время реакции и сенсомоторные навыки также ухудшаются. На результаты производственной деятельности это может и не повлиять, однако сам человек все же чувствует, что выполнять те же действия ему становится

тяжелее. Осваивать новые навыки с каждым годом также становится все труднее [24].

Не меньшим изменениям подлежит и социальная сфера жизни. При неблагоприятных изменениях в профессиональной сфере и сфере семейных отношений важную роль начинает играть сфера досуга – область, которая позволяет реализовать потенциал личности [18].

Важной частью жизни становится и дружба. В зрелом возрасте друзей объединяют не только близкий возраст и интересы, но и общие ценности, социальное положение, культурный уровень. В основном дружеские отношения начинают чаще складываться в совместной производственной деятельности.

У лиц же, достигших зрелого возраста, обычно уже сформирован круг общения и друзей. Однако, в отдельных случаях (переезд, смена привычного образа жизни и т.д.), зрелый человек может потерять этот круг, и тогда для полноценного существования в социуме, ему необходимы новые источники поиска. Одним из таких источников, помимо трудовой деятельности и семейных связей, могут быть досуговые центры, клубы по интересам

Самооценка зрелого человека также подлежит изменению. В данном возрасте у человека есть уже достаточно знаний о себе и он способен объективно себя оценивать. Тем не менее, критерием оценивания своего успеха все также остается сравнение себя с другими. Со временем зрелый человек все же начинает ориентироваться на самоощущение, собственные внутренне сформированные эталоны. Самооценка приобретает обобщенный образ «Я»: то, как я себя чувствую + то, какими меня видят другие.

К.Г. Юнг и Дж. Холлис в свои работах при описании возрастных изменений указывали, что подсознательные комплексы, возникающие у женщин и мужчин в юном возрасте, в последующем могут проявлять себя в проекциях. Так, в зрелом возрасте эти комплексы выходят из подсознания и начинают удивлять человека [18].

Женщина, при вступлении в зрелый возраст, уже не требует подтверждения своей женственности извне и осознает ее как свое внутреннее качество. Центр внимания у нее смещается на себя, в отличие от юношеского и молодого возраста, где центром внимания были люди, дающие ей подтверждение ее женственной сущности.

Переходя 30-летнюю черту, фокус внимания женщин зачастую координально смещается. Женщины, считавшие главным смыслом своей жизни семью и детей, все чаще задумываются о профессиональном росте, а карьеристки стараются наверстать упущенное время и переключают свое внимание на создание семьи.

Работающие женщины, по сравнению с неработающими, отличаются более крепким физическим и психическим здоровьем, больше уважают себя, знают себе цену и не растрачивают силы попусту. Неработающие же женщины чаще подвержены депрессиям и соматическим заболеваниям.

Не имеющая карьеры замужняя тридцатилетняя женщина все сильнее начинает чувствовать желание быть более значимой и начинает предпринимать ожесточенные попытки заняться своим образованием или начать собственный бизнес [27].

Примерно в этот же период приходит и расцвет сексуальности женщины, однако она начинает бояться, что тело ее начинает терять привлекательность, наблюдая неизбежные физиологические изменения.

В этот период женщина, бросившая все силы на семью и воспитание детей может начать испытывать депрессию в связи с нереализованностью внутреннего производственного или творческого потенциала. В попытках наверстать упущенное она устраивается на работу, однако испытывает неудовлетворение от собственной деятельности, так как профессиональный и творческий рост в этом возрасте в основном уже ограничен [27].

Таким образом можно подвести итог, что зрелый возраст является самым трудным для женщины. Проблемы юности сменяются новыми – проблемами взрослости, а затем и зрелости. Как правило женщины, занятые

настоящей жизнью, не задумываются и не замечают происходящих изменений и оказываются неготовыми к ним. Все это безусловно имеет влияние на их самоощущение, особенно в период возрастных кризисов. Зачастую пережить эти изменения с наименьшим ущербом представляется возможным только с помощью психологической поддержки.

1.3 Современное состояние исследования самооценки женщин, занимающихся танцами.

Танец – ритмичные, выразительные движения тела, выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением [5].

На сегодняшний день исследование самооценки у лиц, занимающихся танцами, в том виде, в котором оно будет изучено в настоящей работе, не проводилось. Однако в разное время были проведены исследования смежных направлений деятельности, которые также в той или иной степени имеют отношение к данной теме.

С целью изучения уже имеющегося опыта исследований в смежных областях, имеет смысл рассматривать танец, как средство творческого самовыражения человека, а также как двигательную активность.

Однако чтобы понять суть танца как творческого направления, а также почему в современном мире занятие танцами приобрело столь масштабную популярность, необходимо немного подробнее остановиться на истории развития танца.

Танец – искусство выражения чувств ритмичными движениями тела под музыкальное или иное звуковое сопровождение.

С древних времен люди танцевали и танцем рассказывали свою историю. Танцевали обо всем: о счастливой любви, о несчастной любви, о сборе урожая, о войне, обо всем, то волновало их.

Старейшим видом современного танца принято считать балет. Сегодняшние же стили танца возникли в результате резкой реакции общества на строгие правила исполнения балета.

Пройдя огромный путь танец трансформировался, он уже не поддерживает четкие границы определенных стилей, он свободен в своем выражении и играет новыми красками.

В 1960-х годах произошел переворот в танцевальной культуре. Основным принципом построения танца стала простота движений. Танцевальные шоу вернулись к декорациям, костюмам, реквизиту, благодаря которым даже самая простая хореография смотрится эффектнее.

Однако со временем простота танца наскучила артистам и хореографам и они вернулись к исполнению сложной хореографии, требующей длительной подготовки. В сочетании с сильной музыкой такое действо смотрелось потрясающе даже без сложных костюмов и объемных декораций.

В целом 20-й век смело можно назвать революционным в танцевальной культуре, танец очень быстро преобразился до неузнаваемости [20].

На сегодняшний день танцевальная культура стала настолько распространена, что о стандартах и думать забыли. Количество танцевальных школ и студий растет с такой скоростью, что, кажется, никакое другое творческое направление за ним не угонится.

Безусловно, это положительно влияет на общее состояние нашего общества по ряду причин:

1. Занятие танцами положительно влияет на физическое здоровье человека;
2. Занятие танцами влечет за собой психологическую разгрузку танцующего;
3. Любая творческая деятельность развивает положительно влияет на развитие личности человека

Можно бесконечно перечислять плюсы занятия танцами и не найти ни одного минуса.

Распространению танца в мире также способствует и та свобода, без которой танец немислим. Благодаря этому начать танцевать может абсолютно любой человек, независимо от возраста, физических возможностей, материального положения. Это направление стало настолько доступным, что им увлекается и стар и млад, и мужчины и женщины. А разнообразие направлений современного танца только способствуют его популяризации.

Многочисленные танцевальные конкурсы, чемпионаты, телешоу также внесли свою лепту в распространение танца, особенно в России. Люди стали танцевать не только для самовыражения, появился соревновательный момент, что безусловно положительно влияет на формирование характера танцующих детей, а также на здоровую конкуренцию и стремление к совершенствованию взрослых.

Танец в современном виде имеет разные средства выразительности:

- гармонические движения и позы,
- пластика и мимика,
- динамика – варьирование размаха и напряжённости движений,
- темп и ритм движения,
- пространственный рисунок, композиция,
- костюм и реквизит.

Большое значение имеет техника – степень владения телом и мастерство в выполнении основных па и позиций.

Возвращаясь к теме исследования самооценки лиц, занижающихся танцами, рассмотрим исследования в смежном направлении – спорте.

В 2005 году кандидатом психологических наук Стрекаловской И.Н. было проведено исследование самооценки спортсменов.

В ходе данного исследования были изучены показатели самооценки у студентов – спортсменов и студентов, не занимающихся спортом. Стрекаловская использовала методы опроса, тестирования и анализа документации. Полученные данные позволили судить также и об удовлетворенности спортсменами их деятельностью [10].

По результатам исследования было установлено, что Самооценка студентов– спортсменов находится на более высоком уровне, чем у студентов, не занимающихся спортом.

На сегодняшний день пограничным направлением между спортом и танцем можно считать различные направления фитнеса. В связи с массовой пропагандой здорового образа жизни во всем мире, танцевальные виды фитнеса включены в программы практически всех спортивных комплексов. Такие направления как зумба, free to dance и прочие по праву считаются чем–то средним между спортом и танцем. Цель данных направлений – общее оздоровление организма за счет двигательной активности (насыщение крови кислородом, тренировка сердечной мышцы, общая мышечная нагрузка в умеренном виде), а также повышение настроения за счет массовости и музыкальности занятия.

Исследования в области фитнеса также скудны, однако в качестве примера можно привести диссертационное исследование, проведенное в 2002 году Захаровой М.В. по коррекция самооценки женщин средствами физической культуры на примере занятий шейпингом. Данная работа была посвящена исследованию самооценки женщин и ее коррекции. Целью коррекции являлась помощь женщине в установлении нормальных отношений в семье. Захарова предположила, что групповые занятия шейпингом в сочетании с применением методов психологического консультирования способны скорректировать самооценку женщины и ее фигуру [15].

В результате исследования было установлено, что образ своего «Я» непосредственно влияет на отношение женщины к себе и своему телу, а значит влияет на самооценку. Кроме того, исследование показало устойчивую связь между внешним обликом женщины и ее внутренним самоощущением.

Таким образом, исходя из изученных материалов, можно сделать обобщенный вывод о том, что различные направления двигательной активности, будь то спорт или фитнес, положительно влияют на самооценку.

Однако, исходя из гипотезы настоящего исследования, танец является средством повышения самооценки лица, его исполняющего. В связи с чем имеет смысл рассмотреть и опыт исследований применения танцевальной терапии как метода коррекции самооценки.

М.А. Бебик и И.Т. Кокурина в ходе проведения исследования влияния танцевально-двигательной терапии на самопринятие, рост самоуверенности выявили снижение внутренней конфликтности участников исследования [5].

К аналогичным выводам в 1997 году также пришел и Т.А. Шкурко, определив положительное влияние танцевальной терапии на принятие своего тела и как следствие на формирование положительного образа «Я» у испытуемых [37].

Анализ обобщённых результатов изучения уровня сформированности самооценки показал, что у 50% был выявлен низкий уровень самооценки, у остальных 50% – средний нормативный уровень. С лицами, у которых был определён низкий уровень самооценки, была проведена коррекционная работа по программе управления процессом формирования адекватной самооценки средствами танцевально–двигательной терапии. С целью проверки эффективности программы управления процессом формирования адекватной самооценки средствами танцевально–двигательной терапии было проведено повторное тестирование уровня сформированности самооценки. Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей до и после реализации коррекционной программы с помощью математического метода количественной обработки данных Т-критерия Вилкоксона.

После реализации программы управления процессом формирования адекватной самооценки средствами танцевально-двигательной терапии произошли следующие изменения: средний уровень самооценки повысился на 80%, низкий уровень снизился на 80%. Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного участника. Участники программы научились адекватно оценивать себя и результаты своей деятельности, ставить перед собой

выполнимые цели. При этом они знают свои недостатки и стремятся к развитию [37].

Таким образом, в ходе изучения литературных источников по теме исследования было установлено, что влияние танца на самооценку личности ранее было не достаточно изучено. Имеются исследования в сфере танцевально-двигательной терапии, спорта, а также одному из направлений фитнеса – шейпинга. Однако, согласно вышеперечисленным изученным источникам, любая физическая активность в том числе танцевальная имеет положительное влияние на формирование самооценки личности.

Выводы по 1 главе

Проведенный обзор отечественной и зарубежной литературы показал, что в психологии не существует и не может существовать единого определения самооценки, так как оно многогранно.

Современные психологи определяют самооценку как процесс сравнения в области отношения человека к своей деятельности и оценки его деятельности социумом. Самооценка является многосоставным психическим процессом.

Процесс формирования самооценки начинается в детстве и не имеет временных границ. Переоценка образа «Я» происходит в зрелом возрасте, ввиду многочисленных изменений, происходящих не только в сознании человека, но и во всем его организме в целом. Эти изменения также затрагивают все сферы жизни индивида – семейную, профессиональную, творческую, социальную и т.д.

В зрелом возрасте личность человека подвергается не менее глобальным изменениям, чем в период взрослости (18–30 лет). Переосмысление ценностей, возможно смена образа и стиля жизни, важные события в жизни человека – все это влияет на внутреннее самоощущение, в том числе и на самооценку зрелого человека. Но однако, в отличие от взрослого возраста, зрелый человек более ясно осознает эти изменения и может влиять на них.

На сегодняшний день исследование самооценки у лиц, занимающихся танцами, в том виде, в котором оно будет изучено в настоящей работе, не проводилось. Однако в разное время были проведены исследования смежных направлений деятельности, которые также в той или иной степени имеют отношение к данной теме.

Такие исследования, как изучение самооценки женщин, занимающихся спортом, фитнесом, а также влияние танцевально-двигательной терапии на самооценку показали, что любая физическая активность благотворно влияет на психологическое состояние человека, его настроение, отношение к себе в целом, изменяется самооценка. При правильно составленных программах совершенствования свои способностей и умений в данных сферах, человек может не только оздоровиться физически, но и духовно, что конечно же будет иметь немаловажное значение для его самоощущения.

Глава II. Констатирующий эксперимент и его анализ.

2.1 Организация и методика проведения исследования

В нашей работе исследование было проведено по более распространенному делению типов самооценки, а именно на заниженную, среднюю и заниженную.

Весь эксперимент включал в себя три этапа:

На первом этапе необходимо провести констатирующий эксперимент, в ходе которого установить фактическое состояние того психического процесса, на который необходимо скорректировать. На основании полученных данных, руководствуясь теоретическими знаниями исследователь должен составить план мероприятий, состоящий из последовательных действий, направленных на корректировку необходимого психического процесса.

На втором этапе проводятся коррекционные мероприятия, которые сопровождаются наблюдением за ходом коррекционного процесса. По окончании реализации мероприятий данные о ходе эксперимента обобщаются.

Заключительный этап предполагает проведение повторных мероприятий по изучению скорректированного психического процесса, а также сравнительный анализ данных, полученных до начала эксперимента.

Исследование проводилось на базе танцевального зала «Sky hall» (г. Красноярск).

В исследовании нами использовался следующий комплекс методов: наблюдение, беседа, тестирование. Исследование проводилось в три этапа: на первом этапе проводился констатирующий эксперимент в июне–ноябре 2020 года, второй этап – декабрь 2020 года – февраль 2021 года – формирующий эксперимент и третий этап март 2021 года – контрольный эксперимент.

С целью изучения уровня самооценки женщин, занимающихся танцами, было проведено исследование двух групп:

Экспериментальная группа – женщины в возрасте от 30 до 40 лет, в количестве 15 человек.

Контрольная группа – женщины от 30 до 40 лет, в количестве 15 человек.

Исследование проводилось по трем методикам:

1. Методика исследования самооценки Будасси;
2. Методика исследования самооценки Дамбо–Рубенштейн;
3. Методика исследования самооценки (опросник) Казанцевой.

Методика исследования самооценки Будасси. Испытуемым был предложен список из 48 свойств личности. Из этих качеств было необходимо выбрать и сгруппировать выбранные качества в 2 категории: качества, присущие испытуемому и качества, присущие его эталонной личности [40].

Методика исследования самооценки Дамбо-Рубенштейн. Данная методика основана на прямом оценивании (шкалировании) исследуемыми ряда личных качеств: как участник исследования оценивает развитие у себя определенных качеств, стороны личности в настоящий момент; на каком уровне должны находиться эти качества, чтобы участник был бы максимально удовлетворен; уровень, на который может попасть участник, если приложит к этому все свои усилия [40].

Методика исследование по опроснику Г.Н. Казанцевой. Испытуемым были предложены 20 суждений о поведении участника в аналогичной ситуации. Участники максимально быстро и честно должны были ответить, как они поступили бы в такой ситуации [40].

Таким образом, в нашем исследовании мы отобрали методики в соответствии со средним возрастом женщин, которые позволят выявить уровень сформированности самооценки женщин среднего возраста. Данные методики направлены на исследование всех составляющих внутреннего самоощущения женщин, их поведения, а также помогут сформировать полное представление о самооценки женщин среднего возраста.

2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента

По методике исследования самооценки Будасси нами были получены следующие результаты:

экспериментальная группа, состоящая из женщин среднего возраста в 37% имеет среднюю самооценку с тенденцией к завышению, 63% имеют заниженную самооценку.

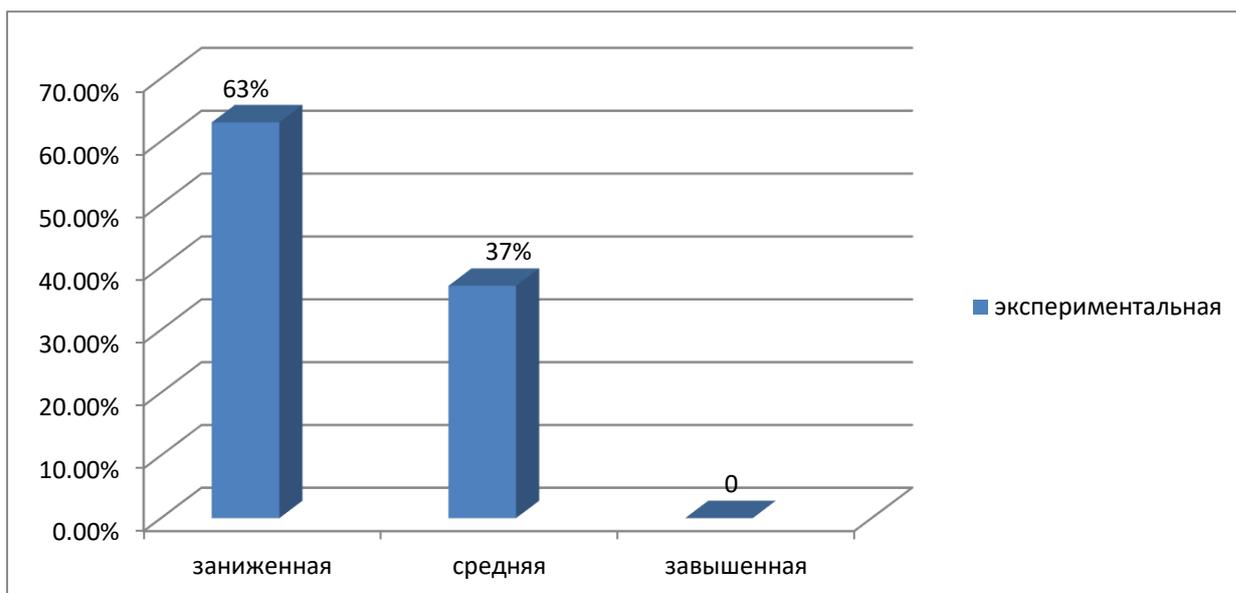


Рисунок 1. Гистограмма 1. Результаты исследования уровня самооценки экспериментальной группы по методике Будасси в процентах (%)

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в экспериментальной группе лидируют женщины с заниженной самооценкой. Они не удовлетворены тем, как складывается их жизнь, склонны к чрезмерной самокритичности, боятся сделать что-то неправильно. Меньшее количество женщин в данной группе имеет среднюю самооценку. Они полностью осознают свои плюсы и минусы, принимают как данность свои достоинства и недостатки, последние стараются исправить. Кроме того, они способны принимать решения и нести за них ответственность, адекватно воспринимают критику со стороны, реалистично относятся к своим ожиданиям.

В ходе исследования контрольной группы по методике исследования самооценки Будасси нами были получены следующие результаты:

контрольная группа, состоящая из женщин среднего возраста в 30 % имеет среднюю самооценку, и 70 % имеет заниженную самооценку.

Результаты представлены на рисунке 2.

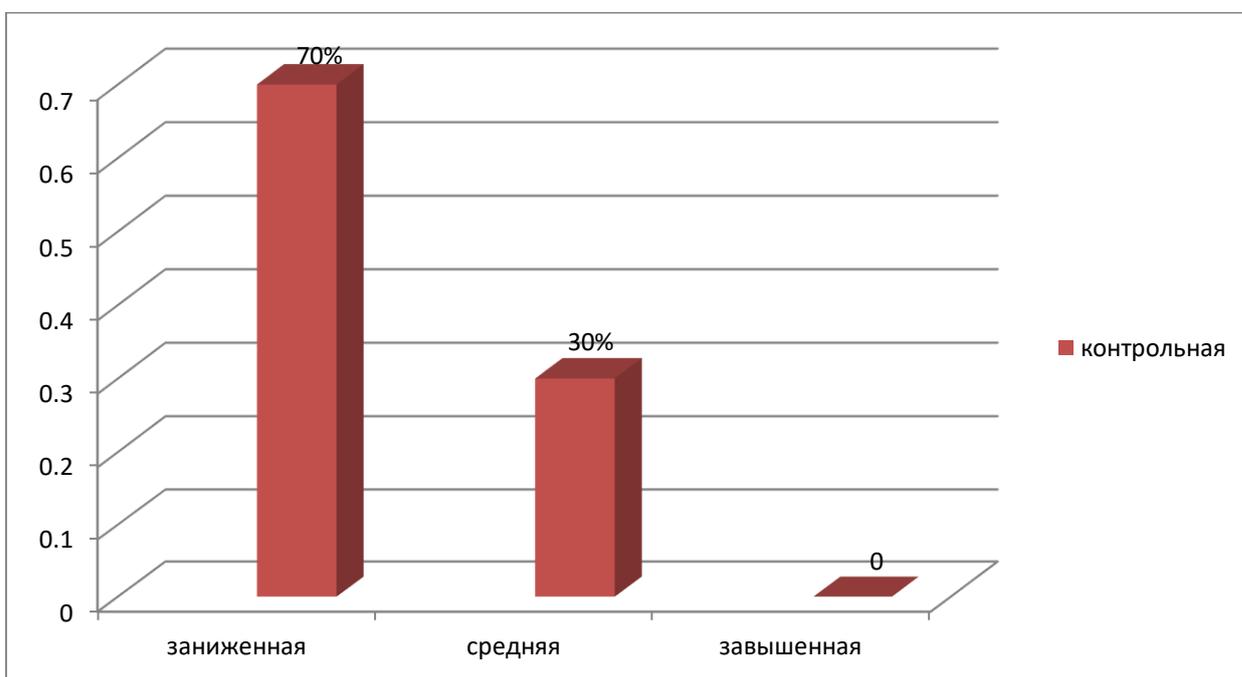


Рисунок 2. Гистограмма 2. Результаты исследования уровня самооценки контрольной группы по методике Будасси в процентах (%)

В контрольной группе лидируют женщины с заниженной самооценкой, Они не удовлетворены тем, как складывается их жизнь, склонны к чрезмерной самокритичности, боятся сделать что-то неправильно. Меньшинство составили женщины со средним уровнем самооценки, они полностью осознают свои плюсы и минусы, принимают как данность свои достоинства и недостатки.

Как показало исследование по методике Будасси, женщины с завышенной самооценкой в обеих группах отсутствуют. Завышенная самооценка проявляется в неприятии критики со стороны, переоценке своих сил и возможностей, завышенных ожиданиях от окружающих, не подкрепленных реальной действительностью.

По методике исследования самооценки Дембо-Рубенштейн нами были получены следующие результаты:

экспериментальная группа, состоящая из женщин среднего возраста в 33% имеет среднюю самооценку, 66% имеют заниженную самооценку и 1% имеют завышенную самооценку.

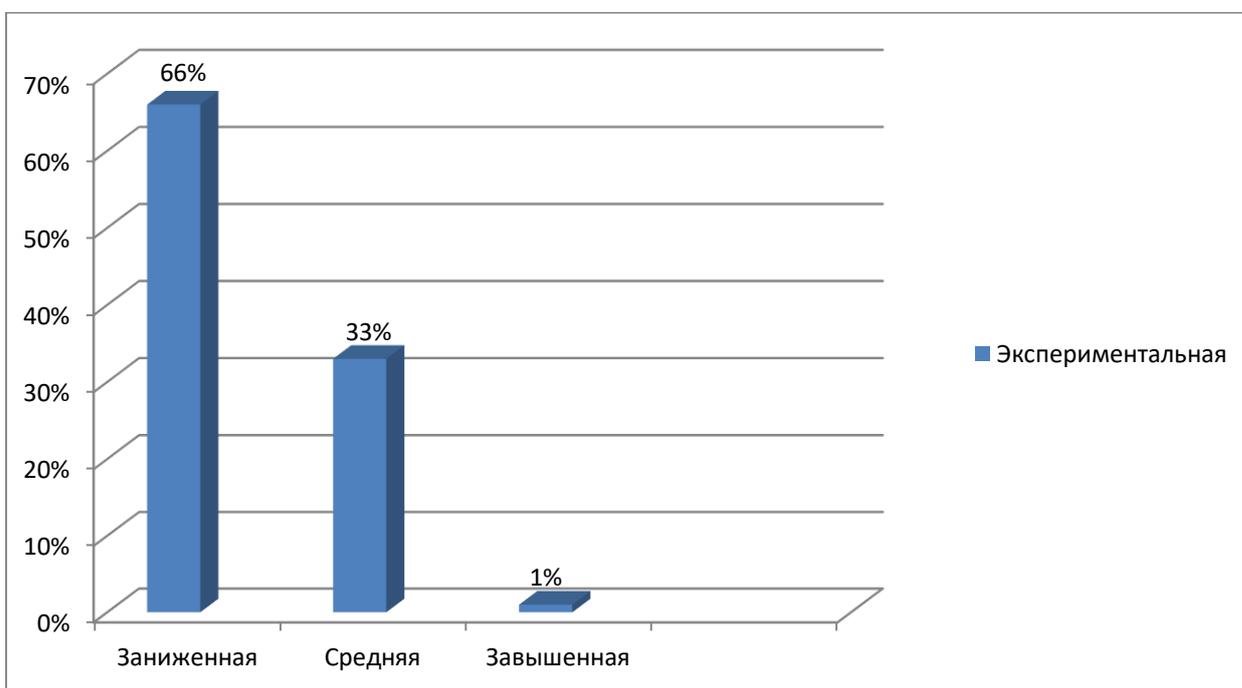


Рисунок 3. Гистограмма 3. Результаты исследования уровня самооценки экспериментальной группы по методике Дембо-Рубенштейн в процентах (%)

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в экспериментальной группе лидируют женщины с заниженной самооценкой, большую часть из них составляют начинающие преподаватели. Они скептически относятся к своим достижениям, высказывают сомнения относительно собственных возможностей.

Меньшее количество имеет среднюю самооценку, они адекватно расценивают свои достижения, ясно видят свои реальные возможности, имеют четкий план на жизнь и следуют ему.

Завышенную самооценку имеет лишь 1% участников, что может говорить либо о переоценивании собственных сил, либо о неточности выполнения условий прохождения исследования.

По методике исследования самооценки Дембо-Рубенштейн нами были получены следующие результаты:

контрольная группа, состоящая из женщин среднего возраста в 45 % имеет среднюю самооценку, 54 % имеет заниженную самооценку и 1% имеет завышенную самооценку.

Выявленные результаты представлены на рисунке 4.

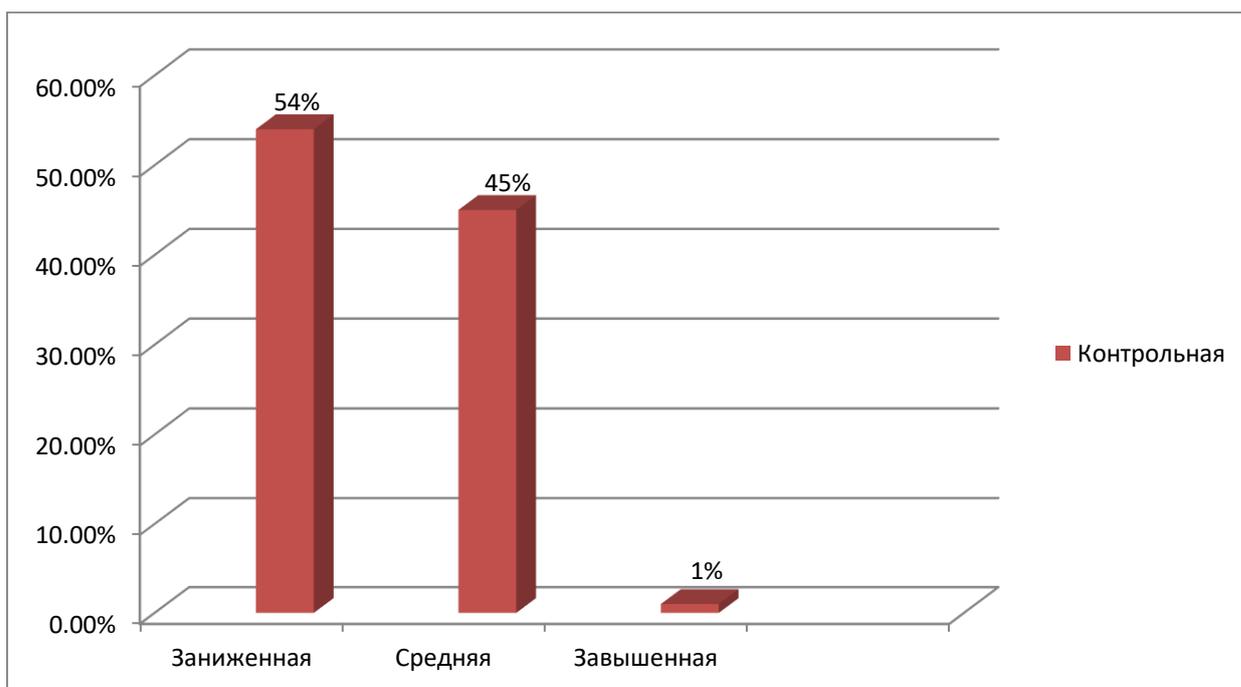


Рисунок 4. Гистограмма 4. Результаты исследования уровня самооценки контрольной группы по методике Дембо-Рубенштейн в процентах (%)

В контрольной группе показатели заниженной и средней самооценки практически равны, меньшинство участников имеет завышенную самооценку. Имеется небольшой перевес в сторону занижения собственной самооценки женщин, однако оценивание своих возможностей практически всех участниц является пограничным, в связи с чем сделать четкий вывод об уровне их самооценки на данном этапе исследования не представляется возможным.

Завышенную самооценку в контрольной группе имеет лишь 1% участников, что также говорит о пограничном состоянии участниц при проведении данного исследования.

Исходя из результатов исследования по методике Дембо-Рубенштейн можно сделать вывод о необходимости проведения третьего исследования, для того, чтобы получить полную картину о самооценки исследуемых.

В ходе проведения исследования по методу опроса Г.Н. Казанцевой было установлено следующее:

экспериментальная группа, состоящая из женщин среднего возраста, в 39% имеет среднюю самооценку, в 60% заниженную самооценку и 1 % имеет завышенную самооценку.

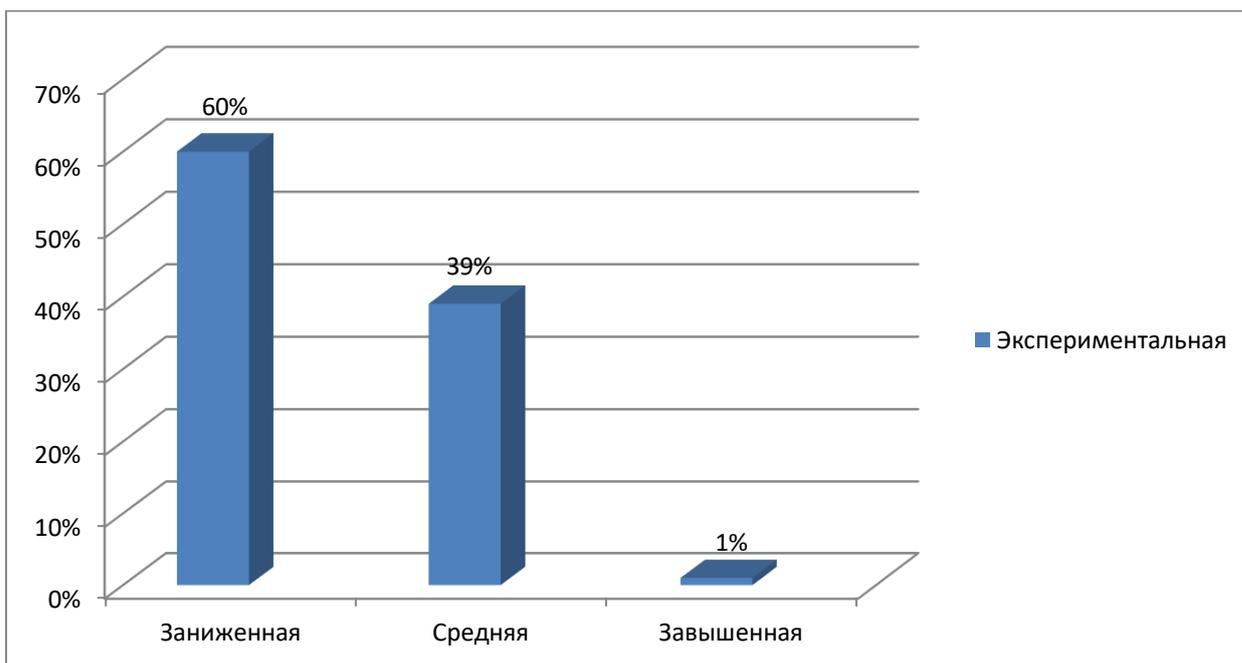


Рисунок 5. Гистограмма 5. Результаты исследования уровня самооценки в экспериментальной группе по методике Г.Н. Казанцевой в процентах (%)

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в экспериментальной группе лидируют женщины с заниженной самооценкой. Свои достоинства они считают недостатками, не прислушиваются к своему либо вообще не имеют своего мнения.

Меньшее количество имеет среднюю самооценку. Они принимают мнение других людей, стараются к нему прислушаться, но не всегда у них это получается.

Завышенную самооценку имеет 1% участников, они категорически не принимают критику в свой адрес, свой недостатки зачастую демонстративно выдают за достоинства.

В ходе проведения исследования по методу опроса Г.Н. Казанцевой было установлено следующее:

контрольная группа, состоящая из женщин среднего возраста, в 45% имеет среднюю самооценку, 50% заниженную самооценку и 5% имеет завышенную самооценку.

Выявленные результаты представлены на рисунке 6.

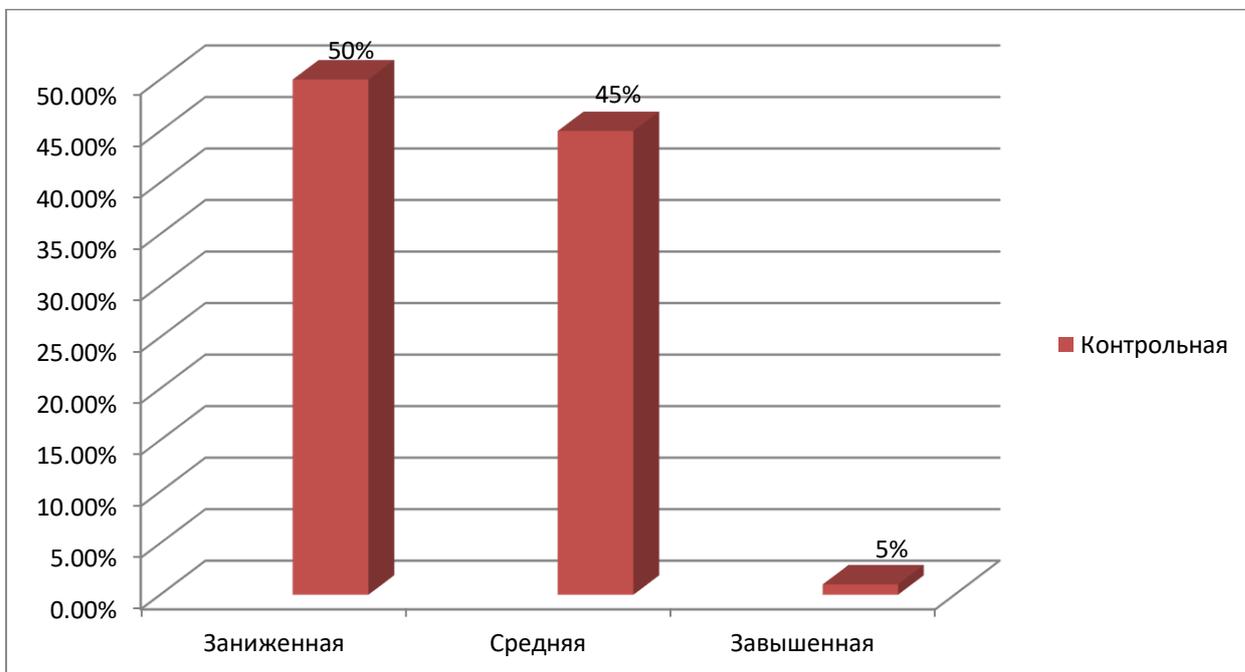


Рисунок 6. Гистограмма 6. Результаты исследования уровня самооценки контрольной группы по методике опроса Г.Н. Казанцевой в процентах (%)

В контрольной группе показатели заниженной самооценки преобладают, среднюю самооценку имеет меньшее количество, однако перевес, как и в предыдущем исследовании небольшой. Это свидетельствует о том, что самооценка женщин может варьироваться в зависимости от внешних обстоятельств, что является признаком нестабильности самооценки.

Меньшинство участников (5%) имеет завышенную самооценку. Данная ситуация может говорить также о нестабильности самооценки участниц, в зависимости от ситуации их самооценка может либо понижаться, либо повышаться.

Таким образом, проведенное исследование показало, что количество женщин, имеющих заниженную самооценку составляет большинство. Меньшее количество женщин, пришедших заниматься танцами имеет среднюю самооценку.

Кроме того, с каждым из участников исследования в обеих группах проводилась беседа, в ходе которой участникам было предложено провести субъективный анализ собственной самооценки до и после начала занятий танцами. Также участникам были заданы вопросы о мотивации к началу занятий, желаемых результатах. Каждому участнику было предложено описать, какой они видят свою жизнь через 1 год занятий танцами.

В ходе беседы с участницами обеих групп было установлено, что мотивацией к началу занятий послужили следующие факторы:

1. Скорректировать свое тело, привести его в желаемую форму;
2. Развить гибкость;
3. Развить пластику и плавность движений;
4. Реализовать детскую мечту;
5. Раскрыть женственность;
6. Познакомиться и завести товарищеские связи с единомышленниками.

В ходе исследования мы установили, что преподаватели танцев имеют заниженную самооценку по всем трем методам исследования.

Беседа с преподавателями показала, что заниженная самооценка обусловлена завышенными ожиданиями от самих себя. Были выявлены основные причины:

1. Замедление в прогрессе виду отсутствия времени на личный рост;
2. Придирчивость к собственным показателям;

3. Страх показаться непрофессионалом для учеников;
4. Растущая конкуренция среди танцоров - преподавателей.

Также преподаватели отметили, что большую роль в снижении самооценки сыграли социальные сети, в которых все обширнее стали появляться фотографии и видеозаписи профессионалов более высокого уровня, имеющих большой танцевальный стаж, а также профессиональное балетное и гимнастическое прошлое. Понимая, что виду отсутствия профессионального прошлого они не смогут достигнуть тех же результатов, у преподавателей сложилось впечатление, что ученики замечают эту разницу, однако ресурса быстро и качественно повысить свой профессиональный уровень у них нет.

Анализируя результаты констатирующего эксперимента, мы выявили, что у участниц как контрольной, так и экспериментальной групп самооценка не является стабильной. Участницы экспериментальной группы в большей степени имеют среднюю самооценку, участницы контрольной группы – заниженную. Так, особенности самооценки женщин зрелого возраста, занимающихся танцами, проявляются в следующих показателях: низкий уровень общей самооценки; низкий уровень ожиданий от собственной личности; несформированность коммуникации и низкий уровень сформированности навыков взаимодействия. Причем, данные показатели наиболее выражены у участниц контрольной группы. Выделенные показатели свидетельствует о необходимости своевременной работы по формированию стабильной адекватной самооценки у данных групп испытуемых.

Выводы по главе 2.

В результате исследования самооценки женщин зрелого возраста были получены следующие данные: по результатам диагностики уровня самооценки у большинства испытуемых экспериментальной группы наблюдается заниженный уровень самооценки, а у контрольной группы также превалирует заниженная самооценка.

Однако стоит заметить, что во всех трех исследованиях показатели заниженной и средней самооценки отличаются, что подтверждает теорию современных психологов о сочетании различных типов самооценки в одном человеке. Данные различия в показателях обусловлены еще и тем, что все 3 методики направлены на исследования уровней самооценки в различных аспектах жизни человека и его самосознании. То, как мы ощущаем себя наедине с самими собой, как оцениваем свои внутренние качества и как преподносим себя в обществе – все это аспекты самосознания при выполнении нами различных социальных ролей.

В ходе беседы с участницами было установлено, что мотивацией к началу занятий послужило желание не только развить пластику тела и привести его в желаемую форму, но и раскрыть женственность, исполнить давнюю мечту, завести дружеские связи. Данный факт говорит о том, что все женщины, начавшие заниматься танцами и принимавшие участие в исследовании, имеют цель совершенствования своей личности в целом, а особенно своей женственности.

В ходе исследования было установлено, что преподаватели танцев имеют заниженную самооценку по всем трем методам исследования.

Беседа с преподавателями показала, что заниженная самооценка обусловлена завышенными ожиданиями от самих себя.

Глава III. Реализация психологической программы коррекции самооценки женщин, занимающихся танцами.

3.1 Содержание психологической программы психокоррекции женщины, занимающихся танцами

Целью формирующего эксперимента является коррекция самооценки женщин. Для успешного формирующего эксперимента необходимо создать специальную ситуацию, которая позволит установить необходимые для организации определенного поведения условия, а также развить навыки иного, отличного поведения индивида.

Чтобы удостовериться, что изменения в психическом процессе произошли именно благодаря реализованному эксперименту, итоги эксперимента также необходимо сравнить с результатами исследования групп, где эксперимент не проводился. Только полный анализ полученных данных может свидетельствовать об удачности эксперимента.

В нашем исследовании формирующий эксперимент проводился в отношении женщин, занимающихся танцами, в возрасте от 30 до 40 лет. Все женщины являются учениками танцевального зала «Sky hall» и регулярно посещают занятия танцами.

Цель программы: формирование средней самооценки женщин среднего возраста.

Задачи программы:

1. Развитие положительного самоотношения;
2. Повышение уверенности в себе;
3. Снятие психологического и эмоционального напряжения;
4. Выражение чувств и переживаний посредством танца;
5. Развитие эмпатии (умение оценивать эмоциональное поведение друг друга, сопереживать, делиться своими чувствами, интересами, настроением с партнерами по общению);
6. Развитие рефлексии (умение оценить себя и других критически).

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 месяца, частота проведения занятий – 1 раз в неделю. Структуру программы составляют 10 психологических занятий, продолжительностью 60 минут.

Методы работы: наглядные и словесные методы; практические коррекционные и релаксационные занятия; методы танцевальной терапии.

Форма работы: групповая.

Планируемые результаты:

1. Найти и осознать ценность своих положительных сторон личности.
2. Принять свои недостатки.
3. Идентифицировать и принять свои особенности личности.
4. Установить и скорректировать вторичную выгоду низкой самооценки.
5. Научиться разделять потребности трех составляющих «Я», научиться взаимодействовать с внутренним ребенком, родителем, взрослым.
6. Частично проработать детские травмы.
7. Найти ресурсы для поддержания.
8. Сформировать уверенный образ себя.

С целью реализации программы нами была сформирована группа женщин, желающих повысить свою самооценку в рамках специально разработанной программы, длительностью 2 месяца. Помимо психологических занятий, участницы программы также продолжали заниматься танцами в привычном им режиме.

На каждом из занятий участницам давалось несколько упражнений на выполнение в рамках занятия и одно упражнение для домашней работы. На последующих занятиях участницы делились опытом выполнения домашнего задания, а также рассказывали в свободной форме об изменениях, которые они замечали в себе с момента начала прохождения программы.

**Тематическое планирование по программе формирования
самооценки женщин среднего возраста**

День занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	Знакомство	Упражнение «Имя и эпитет» Упражнение «Представь друга» Домашнее задание
2	Определение достижений	Проверка домашнего задания Упражнение «Самохвальство» Упражнение «Конкурс хвастунов» Домашнее задание
3	Выявление «недостатков»	Проверка домашнего задания Упражнение «Мои недостатки» Упражнение «Замена» Домашнее задание
4	Добавляем уверенности	Проверка домашнего задания Упражнение «Уверена на все 100» Упражнение «Моя особенность» Домашнее задание
5	Определение вторичных выгод	Проверка домашнего задания Упражнение «Какие выгоды» Упражнение «Медитативное рисование» Домашнее задание
6	Определение вторичных выгод	Проверка домашнего задания Упражнение «Декартовские вопросы» Домашнее задание
7	Воспоминания детства	Проверка домашнего задания Упражнение «Дневник детства» Упражнение «Поддержи внутреннего ребенка» Домашнее задание
8	Замена	Проверка домашнего задания Упражнение «Зато»

		Упражнение «Уменьшение значимости результатов - декатострофикация» Домашнее задание
9	Определение ресурсов	Проверка домашнего задания Упражнение «Ресурсы» Упражнение «Точка опоры» Домашнее задание
10	Создание образа уверенности	Проверка домашнего задания Упражнение «Великий мастер» Упражнение «Образ уверенности» Домашнее задание

Описание программы:

1й день:

Упражнение «Имя и эпитет»

Участники представляются своим именем и эпитетом, который должен начинаться на первую букву имени. Например «Неугомонная Наталья», «справедливый Святослав», «могущественная Мария» и т.д. Далее каждый из участников по принципу «снежного кома» должен повторить имена и эпитеты участников группы и представиться самому.

Упражнение «Представь друга»

Участники группы делятся на пары и дают друг другу интервью на подготовленные интервьюером вопросы. Необходимо записать максимальное количество важной для участников информации. Когда интервью будет завершено, напарники меняются местами и повторяют процедуру.

После того как участники дадут друг другу интервью, они должны представить друг друга всей группе, рассказав то, что узнали из интервью. По окончании рассказа партнеру дается возможность дополнить его или исправить неточности, допущенные рассказчиком. При необходимости группа может задавать дополнительные интересующие ее вопросы.

Домашнее задание:

Бросьте привычку сравнивать себя с другими. То, что хотелось бы иметь вам, возможно совершенно не нужно тому, у кого это есть. Всегда будут те, у которых больше и те у которых меньше. Те, у которых лучше и те, у которых хуже. Единственное здоровое сравнение, которое необходимо проводить это себя сегодняшнего с собой вчерашним.

Составьте список своих позитивных качеств, вспомните какой путь вы прошли и какие действия предпринимали для того, чтобы ими обладать, расскажите на следующем занятии.

2й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Участникам предлагается похвастаться своим соседом, сидящим рядом. Хвалить другого для лиц с заниженной самооценкой намного проще, чем хвалить себя. Для наибольшей активности участия необходимо напомнить, что это конкурс и победит в нем тот, кто назовет максимальное количество достоинств в своем соседе.

Упражнение «Самохвальство».

Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили, запишите их положительные результаты. Например:

- Вовремя встал.
- Приготовил завтрак для всей семьи.
- Вовремя пришел на работу.
- Выполнил...
- Завершил работу над...
- Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание и т.д.

Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день.

Домашнее задание:

Составьте список или рассказ о ваших прошлых достижениях. Необязательно, чтобы это были подвиги, подойдут и совсем маленькие

победы, например самый первый среди братьев научился ездить на велосипеде, выстроил стабильный режим дня и т.д. Этот список нужно положить в легкодоступное место и каждый раз, когда будете терпеть поражение в чем-то, перечитывать и стараться вновь ощутить те эмоции, которые вы испытывали в момент этой маленькой победы.

3й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «Мои недостатки»

Напишите список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Внимательно прочтите его еще раз. Вычеркните то, что соотносится с общепринятым мнением.

Оставшийся список – это то, что портит вам жизнь. Теперь представьте, что этими недостатками обладает какой-то очень близкий вам человек. Поразмышляйте, какие из них вы бы простили ему? Выти недостатки не смогли помешать вам полюбить другого человека, а значит не могут помешать людям полюбить вас и уж тем более вам самим полюбить себя.

Далее найдите те недостатки, которые вы бы смогли помочь своему близкому исправить и каким образом вы смогли бы это сделать. Теперь перед вами четкая инструкция, как вам самим от них избавиться.

Упражнение «Замена».

Возьмите список из предыдущего упражнения. Напротив каждого недостатка напишите замену – синоним качества, но в позитивном ключе. Например: «злопамятный – осторожный»; «педантичный – аккуратный»; «мстительный – справедливый» и т.д.

Домашнее задание:

Вспомните и запишите недостатки своих близких и друзей. Напишите, почему вы прощаете им эти недостатки.

4й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «100% уверенности»

Участники должны сказать друг другу по 3 комплимента. Затем каждый участник называет 3 своих качества, которыми он гордится и за которые, по его мнению, его стоит любить.

Один из комплиментов себе нужно обязательно сказать перед зеркалом и касаться он должен внешности участника.

Упражнение «Моя особенность»

Участницы называют особенности черты своей внешности, которые им не нравятся и которые они хотели бы изменить. Сидящий рядом участник называет описывает эти черты в положительном ключе или называет причину, по которой этот «недостаток» нужно считать достоинством. Например: «У меня широкие бедра» - «Такие же бедра у многих голливудских звезд и всем они нравятся»; «Я слишком худая» - «Ты похожа на подиумную модель»; «Мое лицо не вписывается в общепринятые стандарты красоты» – «Идеальность скучна, таких тысячи, а ты неповторима» и т.д.

Домашнее задание:

Учитесь принимать комплименты и говорить в ответ на них «Спасибо». Вбросьте из своего обихода привычку занижать свои достоинства. Отклоняя комплимент фразами «да ну ты брось», «да ничего особенного» вы ставите в неловкое положение собеседника, а также отправляете себе сообщение о том, что похвала незаслуженна и формируете снижение самооценки. Запомните, если вам сказали, что вы красивый, значит по мнению сказавшего это так.

5й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «Какие выгоды»

На листах бумаги письменно нужно ответить на следующие вопросы:

1. Какую выгоду вам дает низкая самооценка?
2. От какой ответственности вы себя этим освобождаете?

Теперь еще раз внимательно прочтите вопросы и ответы на них. Подумайте, почему столь абсурдные выгоды сформировались в вашем

сознании? Осознав свои вторичные выгоды можно переходить к процессу их абсуртизации.

Упражнение «Медитативное рисование»

Протрясем ваше подсознание.

Мысленно задайте сами себе вопрос, который вас больше всего волнует в настоящий момент. Это должна быть задача, которую вы не единожды пытались решить, но так и не смогли или вопрос, ответ на который вы не можете найти уже давно. На листе бумаги цветными карандашами или фломастерами рисуйте все, что придет вам в голову. Старайтесь в этот момент ни о чем не думать, полностью отключив критическое мышление ваша голова должна быть пуста. Неважно что будет получаться, не останавливайте процесс, пока ваша рука сама не остановится.

Теперь внимательно посмотрите на рисунки. Найдите в них знаки и попытайтесь построить ассоциативный ряд с этими знаками или фигурами. Например, цветок – это рост, природа, хрупкость. Выпишите все эти ассоциации на отдельный листок.

Теперь вспомните вопрос, который вы задали себе в начале упражнения. Скорее всего, те ассоциации, которые вы выписали и являются либо причиной проблемы, либо средством ее решения.

Домашнее задание:

Перестаньте ругать себя. А когда снова захочется, прислушайтесь к голосу, который внутри вас это говорит. Это ваш голос? Или голос разозлившейся матери, начальника, мужа? Вам хочется вновь это слушать? Скорее всего нет. Вот и прекратите, это как раз теперь в ваших силах.

Бросьте привычку высказывать недовольство собой окружающим. Эта защитная реакция «лучше я сам первый скажу, чтоб не смогли сказать другие и тем самым обидеть меня» ни к чему хорошему не приводит. Вы внушаете самим себе собственную несостоятельность, да и окружающие вряд-ли будут задумываться об адекватности сказанного и запомнят только то, что услышали от вас.

6й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «Декартовские вопросы»

Выберите одну конкретную цель, который вы хотите добиться.

Честно задайте себе вопросы и также честно ответьте на них:

- Что будет, если я сделаю это? (хорошее или плохое, не важно)
- Чего не случится, если я того не сделаю?
- Что будет, если я этого не сделаю?
- Чего не случится, если я сделаю это?

Ответы на эти вопросы помогут вам вычислить скрытую вторичную выгоду, а также внутренние ресурсы для свершения.

Домашнее задание:

Делайте. Делайте все, что необходимо для решения вашей проблемы. Вашу самооценку никто за вас не повысит. Когда вы предпринимаете конкретные действия, растет ваше самоуважение, появляется мотивация идти дальше. Когда вы бездействуете – надежды на то, что что-то измениться нет совсем. Абсолютно. Самооценка не лечится таблетками. Только действиями.

7й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «Дневник детства»

Упражнение лучше делать в одиночестве, но когда вы находитесь в составе группы можно отвернуться к стене и абстрагироваться от окружающего. Запишите воспоминания из детства, которые подорвали вашу самооценку. Что там произошло? А теперь запишите, какой вы видите исход ситуации, который вас бы устроил. Закройте глаза и представьте во всех красках происходящее событие. Проговорите диалог своим голосом и голосом обидчика. Завершите сюжет, поставьте точку.

Подсознанию не важно было ли это на самом деле или воображаемо. Оно запомнит последнюю версию.

Упражнение «Поддержки внутреннего ребенка»

Наше внутреннее «Я» делится на 3 составляющие: «Я – взрослый», «Я – ребенок» и «Я – родитель». Порой, наш внутренний ребенок оказывается загнан в угол, ему страшно и он совершенно не знает, что делать. Давайте напишем ему письмо со словами поддержки:

«Я понимаю, что тебе очень тяжело, что тебе не хватает внимания, поддержки и любви. Я хочу сказать тебе, что принимаю тебя в любых твоих проявлениях. Ты прекрасна просто потому что ты есть. Я восхищаюсь тобой, ты замечательная. Знай, я всегда о тебе позабочусь, выслушаю тебя и не дам в обиду. Я хочу сказать тебе, что бы в твоей жизни не происходило, поступай так, как хочешь именно ты, живи сердцем и плевать на мнение окружающих. Даже если ты ошибешься и упадешь - ничего страшного, я помогу тебе встать, обниму тебя и мы пойдем за руку вместе. Я всегда тебя поддержу. Ты в безопасности. Знай, ты не одна. У тебя есть я, вместе мы сможем все. Ничего не бойся. Я всегда рядом, я помогу тебе».

Домашнее задание:

Обратите внимание, вы больше берете или отдаете? Соблюден ли в вашей жизни баланс «брать– давать»? Если нет подумайте, как прямо сейчас вы можете начать корректировать эту ситуацию.

8й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «Зато».

Опишите ситуацию, в которой, по вашему мнению, вы оказались в проигрыше. Рядом напишите «Зато» и что– то хорошее, что вы получили из этого опыта. Чему вас это научило? Какой положительный опыт вы получили?

В каждом происходящем событии есть свои плюсы и свои минусы. Мы склонны искать только плохое, если оно лежит на поверхности. Но копнув глубже, можно найти и хорошее. Учитесь искать это хорошее везде, где только можно.

Упражнение «Уменьшение значимости результатов – декатострофикация»

Это упражнение предполагает развитие до глобальных масштабов неадаптивной мысли для последующего обесценивания ее последствий. Например, человеку, боящемуся сменить ненавистную работу, задаются вопросы: «На ваш взгляд, что с вами произойдет, если вы уволитесь с работы?», «Как сильно и долго вас будут одолевать негативные ощущения?», «Что произойдет потом? Вы не сможете найти другую работу? Вы обнищаете? Вы будете жить на вокзале? Вы скончаетесь от голода? Планета завершит свое существование?». Человек понимает, что его страхи в глобальном значении не стоят внимания. Осознание временных и пространственных рамок помогает устранить страх перед представляемыми последствиями тревожащего события.

Домашнее задание:

Проанализируйте свой круг общения. Кто там? Что это за люди? Что они транслируют?

Почистите свое окружение. По возможности уберите от себя людей, которые тонут в негативе, у которых всегда все плохо и все виноваты. Они заражают вас этим. Старайтесь общаться с успешными, позитивными людьми. Внимательно присмотритесь, как они мыслят, и учитесь у них.

9й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «Ресурсы».

Напишите список того что вам хотелось бы изменить в вашей сегодняшней жизни. Напротив каждого пункта напишите ресурсы, которые могли бы вам помочь в достижении этой цели. Это могут быть внешние ресурсы – деньги, друзья, время и т.д. и внутренние ресурсы, например уверенность, настойчивость, смелость и т.д.

Подумайте, как раздобыть эти ресурсы?

Упражнение «Точка опоры»

Участникам предлагается нарисовать круг и разделить его на 5– 6 секторов. Обозначить сегменты:

«любовь» (вписать имена тех, кто вас любит);

«уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает);

«свобода» (вписать имена тех, с кем вы чувствуете себя естественно и свободно);

«защищенность» (вписать имена тех, кто вас защищает, с кем вы себя чувствуете в безопасности) и дальше по субъективному усмотрению.

К имеющемуся кругу дорисовываются лучи, на которых участник указывает свои качества, черты и способности, которые ему помогают (опорные точки).

Домашнее задание:

Действуйте так, как захотите и решите сами. Советы – это конечно хорошо, но в 90% ситуаций вы сами знаете, как нужно поступить именно вам. Ни другу, ни родственнику, ни наставнику, а именно вам. Слушайте себя почаще, чем других.

10й день:

Проверка домашнего задания, обсуждение.

Упражнение «Великий мастер»

Участникам подумать каким «Великим мастером» они являются, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов «Я великий мастер...» например, уборки в доме, приготовления завтраков и т.д., при этом нужно убедить других участников в этом.

Упражнение «Образ уверенности»

Вспомните, какой киногерой, герой сказки, мультфильма, книги, знакомый вам человек смог бы справиться с вашей проблемой, если бы она была у него? Как бы он это сделал? Можно сочетать качества нескольких персонажей в одном. А теперь представьте, что вы обладаете этими качествами. Чувствуете в себе силу? Чувствуете что вам под силу справиться с любой проблемой?

Зачастую мы катастрофизируем проблемы, которые в действительности таковыми не являются. Из каждой ситуации можно найти выход, если хорошенько его поискать. Безвыходных ситуаций не бывает, так говорят. И справиться с ними нам под силу нужно только захотеть. А если вы не хотите – ищите вторичную выгоду.

Домашнее задание.

Старайтесь почаще делать то, что вам нравится. Вы не сможете быть удовлетворены собой, сидя в офисе, который вам опостылел. Если сменить работу сейчас невозможно, ищите время вне работы, чтобы заниматься тем, что вам нравится.

По окончании программы коррекции с участницами была проведена отдельная встреча, в рамках которой участницы поделились позитивными изменениями в самооценке, рассказали, как изменилась их жизнь в различных сферах, рассказали о дальнейших планах в жизни и каким образом они планируют изменить свою жизнь в лучшую сторону.

После проведения формирующего эксперимента мы предполагаем получить следующие результаты:

1. Повышение уровня положительного отношения к собственной личности.
2. Повышение уровня контактности женщин, потребности в общении.
3. Повышение уровня эмпатии.
4. Сформированность умения пользоваться собственными талантами.

Научиться применять скрытые ресурсы, находить новые ресурсы.

После объективной оценки результатов проведенного формирующего эксперимента можно перейти к этапу стабилизации самооценки через осознанную компетентность.

У Альберта Эйнштейна есть высказывание, которое звучит так: «Проблема никогда не может быть решена при помощи того же самого образа

мыслей, благодаря которому она возникла». То есть «нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она возникла».

После проведения диагностики фундамента самооценки, участники уже знают структуру своей самооценки и механизмы, которые ее формируют. Они знают в каких их поведенческих моментах и ситуациях это проявляется. Следующим этапом должен быть постоянный контроль. То есть, если мы уже знаем, что в каком-то жизненном моменте проявляется механизм интерпретации – мы можем это контролировать и вести себя более рационально.

Но сразу перейти на новую модель не получится. Участники много лет поступали, реагировали и действовали иначе. И первое время они будут возвращаться к привычному способу реагирования и мышления. Этап осознанной компетенции нужно будет пройти при постоянно включенном контроле.

Иногда будут выигрывать старые модели поведения, иногда разум будет побеждать. Но постепенно старое уступит место новому, и это станет вашей сутью. Не нужно будет постоянно себя контролировать. Так и проявляется переход на этап неосознанной компетентности.

Прежде чем участники перейдут к этапу неосознанной компетентности, необходимо выполнить обязательные шаги, которые позволят поэтапно изменить их мышление относительно привычного способа принятия себя и своей жизни.

Шаг 1. Ценить себя и свои достижения.

Когда человек не ценит себя и свои достижения, это приводит к хронической неудовлетворенности. Нам кажется, что лучшая жизнь будет потом, после очередного достижения. Во многих психологических трудах это называется «Синдром отожженной жизни». Он проваливается, когда человек свое «здесь и сейчас» воспринимает как подготовку счастливой жизни, которая начнется после какого-то события. Не начнется.

Ценить собственные достижения означает быть довольным тем, что есть в настоящий момент. Однако не стоит путать понятия «ценить то, что у тебя есть» с «довольствоваться тем, что у тебя есть». Здесь нарушена логика, потому как умение ценить вовсе не исключает стремление к чему-то лучшему, а подразумевает умение с благодарностью принимать то, что у тебя реально есть. Тогда вы живете и получаете удовольствие от жизни, а не воспринимаете это как мучение в ожидании настоящей жизни.

Шаг.2 Принятие своих недостатков

На этом этапе участникам необходимо осознать свои недостатки, которые не делают их недостойными. Идеальных людей не существует, это нужно понять и с этим смириться. А также признать, что у нас есть недостатки над которыми нужно работать. Но само их наличие не говорит о том, что сами что-то не так или что вы хуже других. Если какая-то женщина носит меньший размер, это не говорит о том, что она лучше, а вы хуже. Ее параметры меньше, и это все что вам нужно понимать. Если вам не нравятся ваши параметры – нужно работать над этим: соблюдать систему питания и физические нагрузки. Но также нужно понимать, что у вас не будет такого тела, как у приведенной в пример женщины. У вас будет свое, но то, какое вам нравится.

Осознанный контроль на данном этапе позволит при возникновении привычного способа мышления осознать это возникновение и предпринять необходимые меры. Да, поначалу, и это может занять относительно долгое время, ваш мозг будет возвращаться к привычным реакциям, но контролируя их вы сможете перейти к новому способу мышления, который постепенно перейдет в привычку и станет уже автоматической реакцией на происходящее.

Придя к пониманию необходимости осознанного контроля, участникам предлагается составить план работы по стабилизации самооценки:

1. Использование всех способов стабилизации самооценки.
2. Специальные упражнения, направленные на получение нового опыта, благодаря которому самооценка будет стабилизироваться.

3. Постоянный мониторинг изменений в процессе ведения дневника и выполнения упражнений. Это позволит сделать процесс изменения методичным и осознанным.

4. План изменений, который позволит восстановить баланс интересов в жизни и сделает процесс изменений необратимым.

Так как наша работа связана не только с психологическими приемами повышения и стабилизации самооценки, но и с танцами, предлагаем провести аналогию выполнения упражнений на стабилизацию самооценки с любыми физическими упражнениями, в том числе с танцами.

Когда мы разучиваем какое-либо танцевальное движение, это не значит, что оно прямо сейчас будет применено в жизни. Вы не выйдете прямо сейчас на сцену, чтобы показать зрителям это движение. Оно лишь составляющая танца. И на занятиях мы отрабатываем его, чтобы в самом танце мы уже не думали, как его правильно сделать, оно должно получаться автоматически. Но для этого требуется время, проработка и полный контроль за выполнением этого движения в процессе обучения. Так и с упражнениями на стабилизацию самооценки. На этапе осознанного контроля необходимо постоянно осознавать и контролировать то, что происходит с нашим мышлением и нашими реакциями на происходящее. И видя, что прямо сейчас мы готовы вернуться к привычной реакции, останавливать себя, обдумывать как нужно поступить и поступать уже из полученных ранее знаний. Постепенно этот процесс станет автоматическим, но опять же только через контроль и по прошествии определенного количества времени.

Использование «быстрых способов», таких как модные сейчас аффирмации, не дадут стабильного эффекта, однако они позволят перейти в ресурсное состояние, если вы испытываете волнение по какому-либо поводу. Например, если вам трудно говорить людям «нет» (один из самых распространенных признаков заниженной самооценки), чтобы войти в ресурсное состояние и набраться смелости прямо сейчас сказать человеку нет, можно использовать аффирмацию. Со временем, когда вы все чаще станете

произносить пресловутое «нет», необходимость входить в ресурсное состояние отпадет сама собой, ведь вы уже миллион раз говорили «нет» и знаете, что никакой катастрофы после этого не произойдет, мир не рухнет, человек не умрет, чувствовать себя плохо вы не будете.

Специальными упражнениями в данном случае следует считать вышеописанные 2 шага, которые помогут перейти от мышления, неосознанно заложенного в детстве к осознанному взрослому.

Ведение дневника рекомендуется для более устойчивого результата, так как письменная фиксация помогает нашему мозгу лучше запомнить происходящее. Недаром мы для планирования дел на неделю или месяц используем ежедневник. Кроме того, ведение дневника делает процесс работы над самооценкой методичным и осознанным, а также помогает отслеживать динамику. Со временем вы ясно увидите свое продвижение вперед, свои результаты, восстановите баланс интересов.

В дневник нужно записывать положительные изменения в самооценке и поведении за день. Например, если раньше вы не доделывали дело до конца, а после начала работы над собой путем контроля завершили какое-либо, даже очень маленькое дело, это нужно записать в дневник. Подобно тому, как учитель проверяет домашнее задание (осуществляет контроль), вы сами будете себе учителем и будете проверять сами себя в конце каждого дня.

Дневник также можно использовать как мотивацию к действию, он будет вдохновлять вас в тот момент, когда захочется вернуться у привычным реакциям и поведению.

Ведение дневника также вырабатывает привычку к постоянному самоанализу, что будет помогать вам при принятии решений тогда, когда реагировать нужно немедленно и прямо сейчас. Процесс внутреннего анализа станет автоматическим, привычным.

Зная свои реакции можно составлять детальный план работы над собой. Для этого на основе дневниковых записей и самоанализа нужно определить:

1. Болезненные точки самооценки, которые проявляются в отрицательных эмоциях в разных жизненных ситуациях;
2. Желаемое состояние к которому собираетесь стремиться;
3. Конкретные способы действия.

Действовать нужно постепенно, не пытаясь исправить все и сразу. Выберите 2-3 самых волнующих вас направления и действуйте по ним. Когда увидите заметные улучшения в этих направлениях, приступайте к коррекции других направлений. План со временем можно и нужно дополнять новыми целями.

Что нужно учитывать при проведении работы по стабилизации самооценки:

1. Настроиться на дискомфорт;
2. Не ждать быстрых результатов, двигаться постепенно;
3. Внедрять изменения по очереди, не пытаться сделать все одновременно;
4. Сбалансировать жизнь: она не должна состоять только из мероприятий, направленных на изменения. Не концентрируйтесь только на этом продолжайте жить своей обычной жизнью, но обращая внимание на свои реакции;
5. Не расстраивайтесь при неудаче;
6. Пользуйтесь помощью других людей, если это необходимо;
7. Живите сейчас. Не нужно думать, что жизнь начнется только тогда, когда вы все проработаете, она уже идет.

Данная работа по стабилизации самооценки носит личный характер и является дополнением к программе коррекции самооценки, в связи с чем описывать ее результаты в данной работе мы не будем. Работа по стабилизации самооценки является длительной и индивидуальной, контроль за ней будет проводиться для участников индивидуально в форме личных консультаций.

3.2 Анализ результатов контрольного эксперимента

После реализации психологической программы по формированию адекватной самооценки женщин зрелого возраста, занимающихся танцами была проведена повторная диагностика.

По методике исследования самооценки Будасси нами были получены следующие результаты:

После прохождения корректирующей программы участницы экспериментальной группы в 89 % имеют среднюю самооценку, 11 % имеют заниженную самооценку.

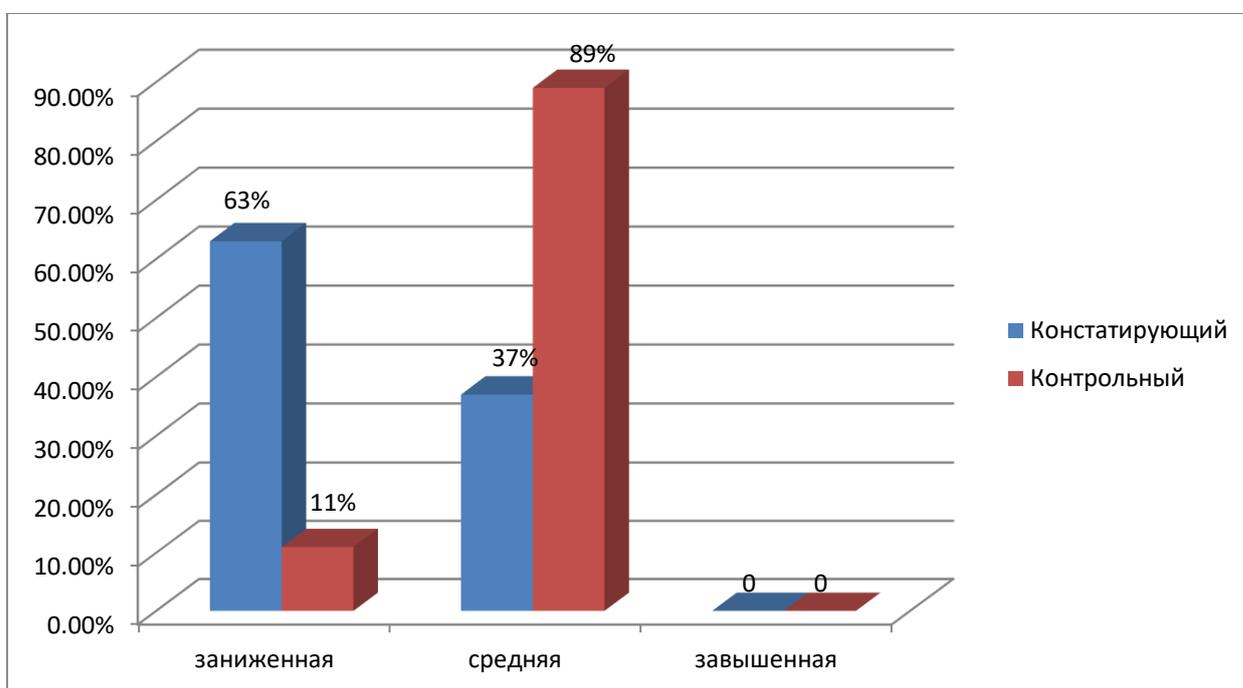


Рисунок 7. Гистограмма 7. Результаты исследования уровня самооценки экспериментальной группы по методике Будасси в процентах (%)

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что по окончании реализации коррекционной программы участницы исследования, имевшие заниженную самооценку, стали адекватно оценивать внутренние качества, принимают себя, избавились от излишней самокритичности. Процент женщин с заниженной самооценкой значительно снизился, что свидетельствует о росте самооценки всех участниц программы.

Показатели участниц контрольной группы женщин, не участвовавших в программе коррекции самооценки, динамики не имеют, 30% имеют среднюю самооценку, 70% имеют заниженную самооценку.

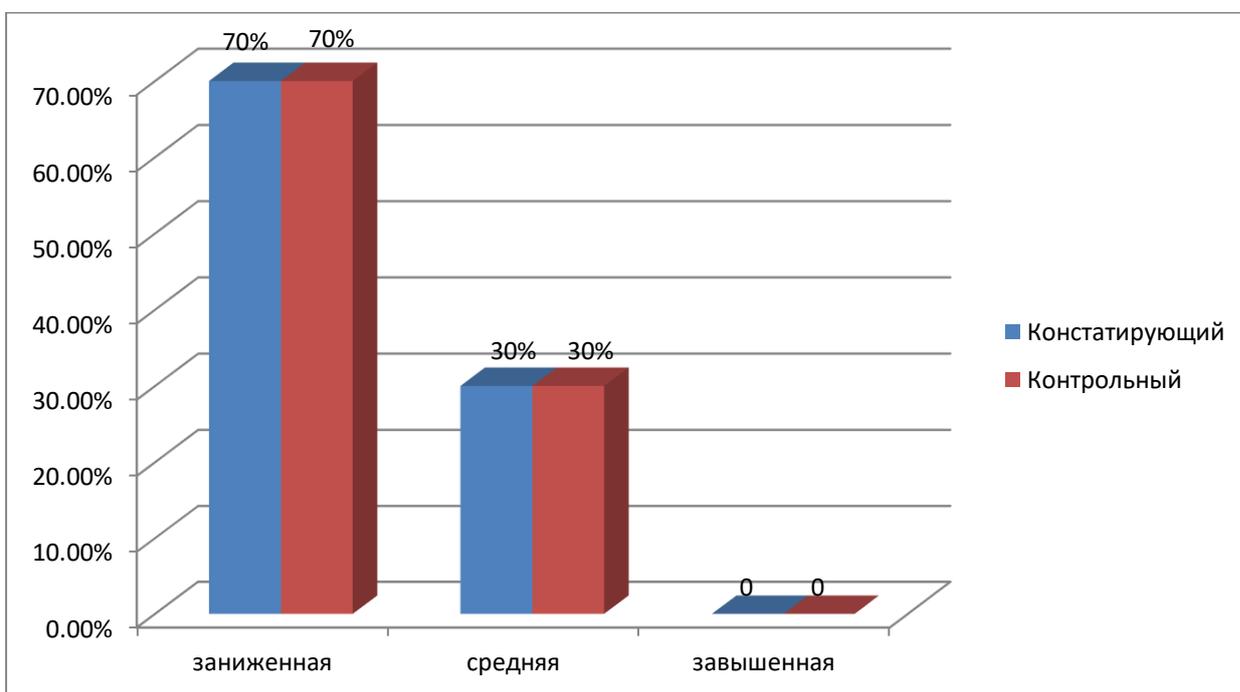


Рисунок 8. Гистограмма 8. Результаты исследования уровня самооценки контрольной группы о методике Будасси в процентах (%)

Показатели самооценки женщин контрольной группы не изменились по сравнению с исследованием до реализации программы коррекции самооценки.

По методике исследования самооценки Дембо–Рубенштейн нами были получены следующие результаты:

После прохождения корректирующей программы участницы в 93 % имеют среднюю самооценку, 6% имеют завышенную самооценку и 1% имеют заниженную самооценку.

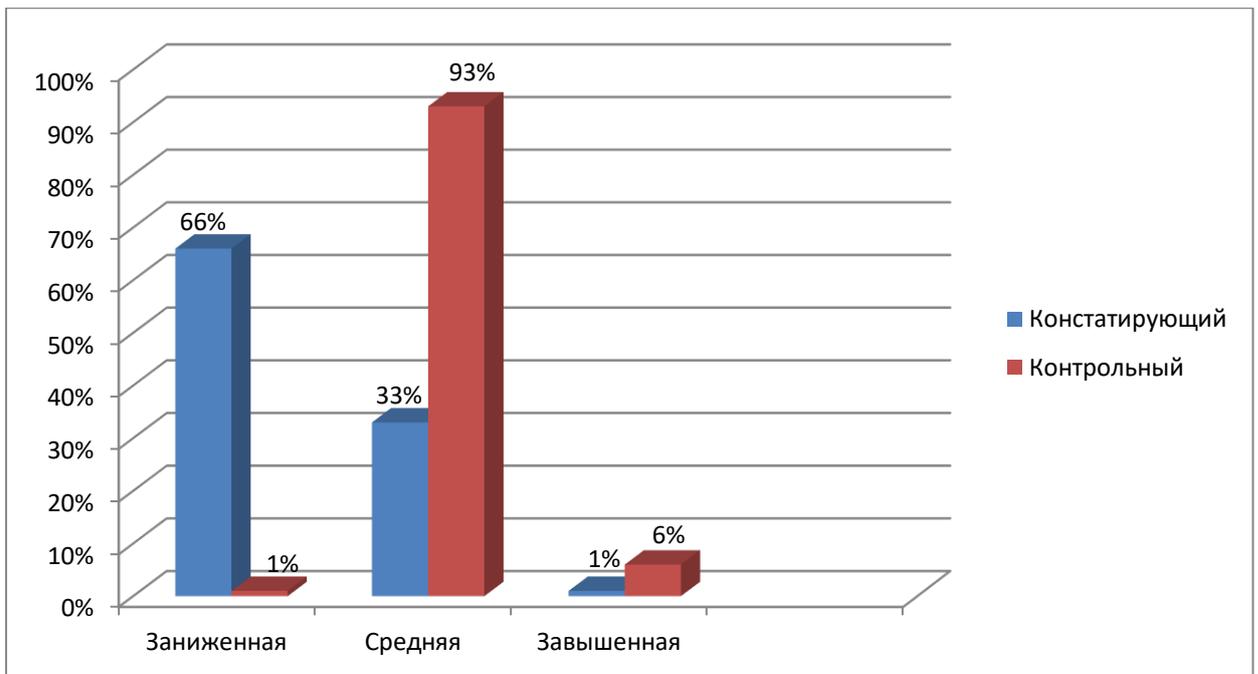


Рисунок 9. Гистограмма 9. Результаты исследования уровня самооценки экспериментальной группы по методике Дембо–Рубенштейн в процентах (%)

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в экспериментальной группе процент женщин со средней самооценкой значительно повысился. Они положительно расценивают свои достижения, ясно видят свои реальные возможности. Количество женщин, имеющих заниженную самооценку значительно снизилось. 6% женщин после прохождения программы приобрели завышенную самооценку, что вполне объяснимо с учетом нестабильности самооценки женщин на момент начала прохождения программы.

Показатели участниц контрольной группы динамики не имеют, в 45 % имеют среднюю самооценку, 54 % имеет заниженную самооценку и 1% имеет завышенную самооценку.

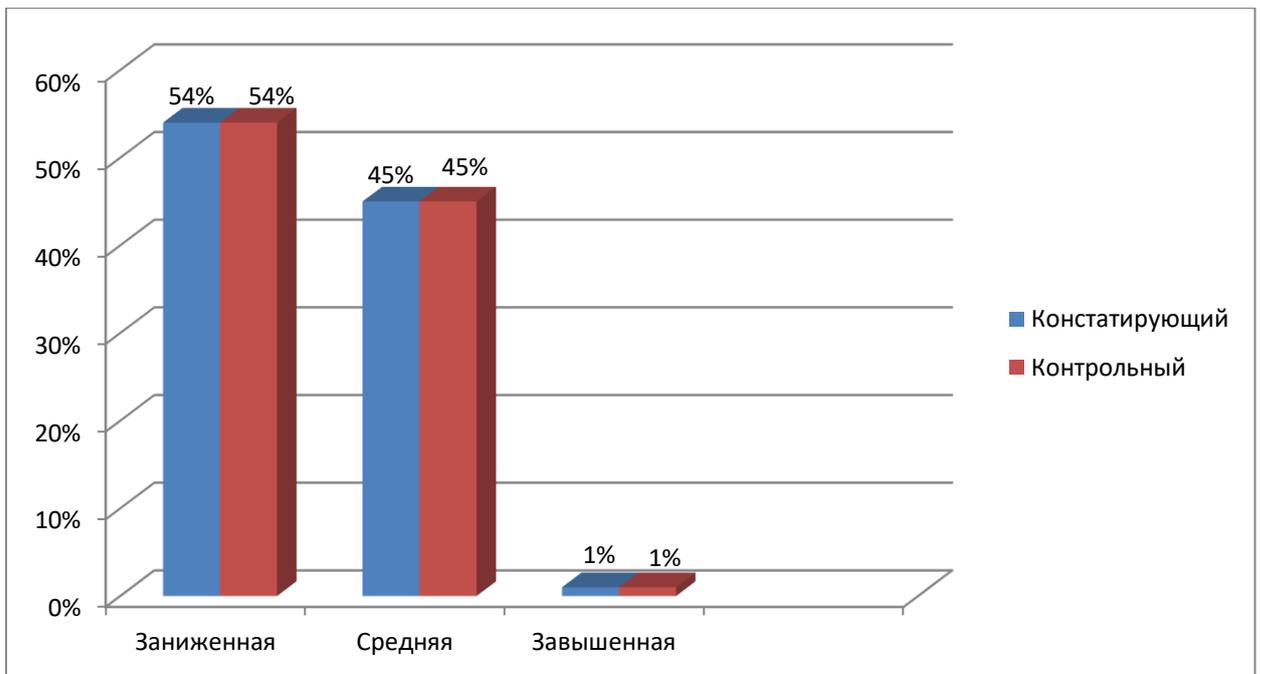


Рисунок 10. Гистограмма 10. Результаты исследования уровня самооценки контрольной группы по методике Дембо–Рубенштейн в процентах (%)

Показатели женщин контрольной группы динамики не имеют, исходя из чего можно сделать вывод о необходимости психологической поддержки в процессе формирования самооценки женщин среднего возраста.

В ходе проведения исследования по методу опроса Г.Н. Казанцевой было установлено следующее:

После прохождения корректирующей программы участницы в 80 % имеют среднюю самооценку, 15 % имеют завышенную самооценку и 5% имеют заниженную самооценку.

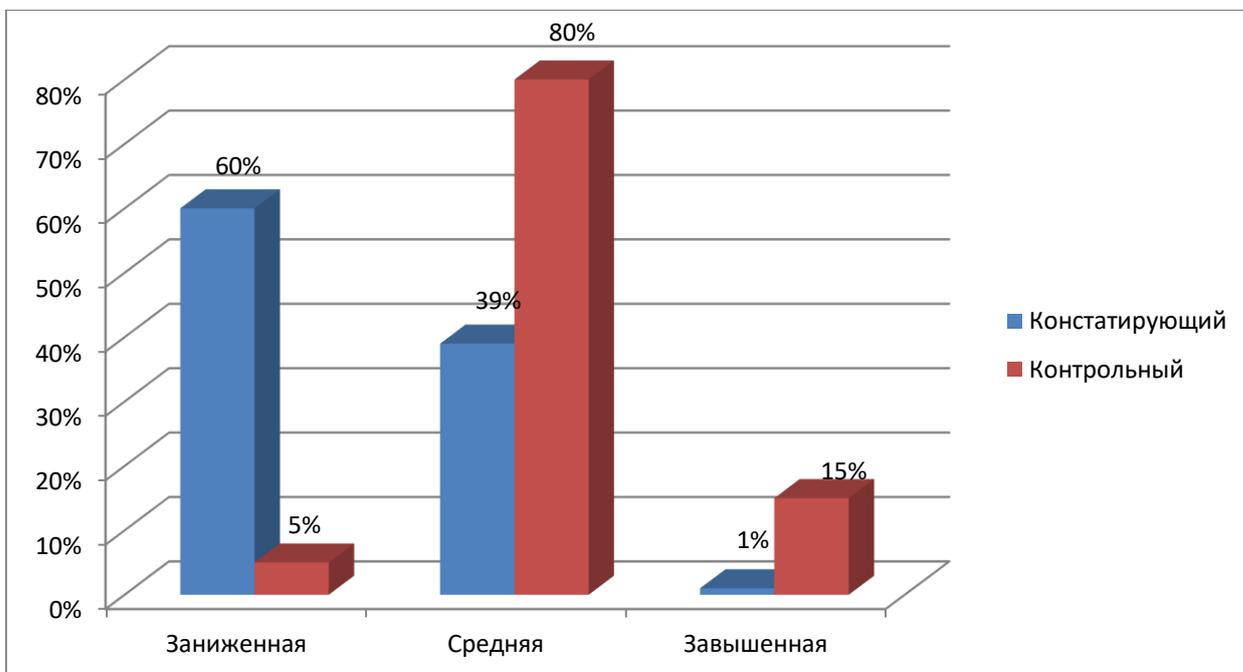


Рисунок 11. Гистограмма 11. Результаты исследования уровня самооценки экспериментальной группы по методике Г.Н. Казанцевой в процентах (%)

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в экспериментальной группе количество женщин со средней самооценкой повысилось. Снизилось количество участников, имевших до реализации программы коррекции заниженную самооценку. Количество участниц, имеющих завышенную самооценку возросло. Данные показатели позволяют судить об эффективности проведенной программы.

Показатели участниц контрольной группы динамики не имеют, в 45 % имеют среднюю самооценку, 50 % имеет заниженную самооценку и 5% имеет завышенную самооценку.

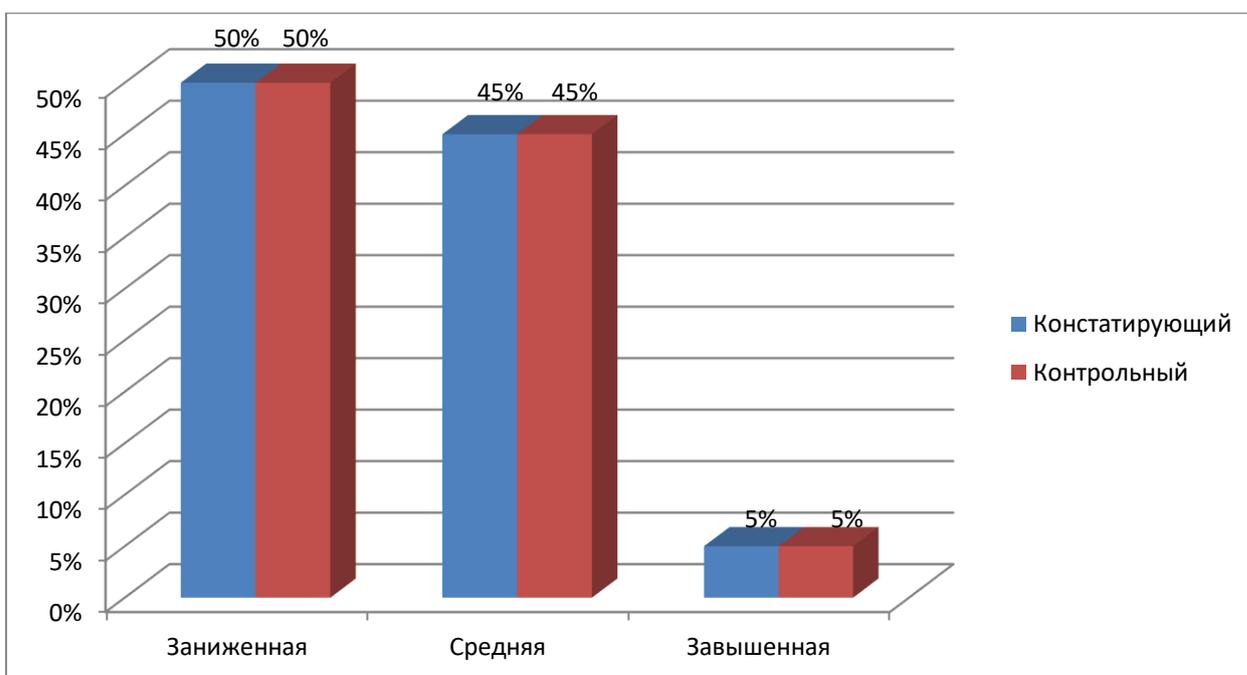


Рисунок 12. Гистограмма 12. Результаты исследования уровня самооценки контрольной группы по методике Г.Н. Казанцевой в процентах (%)

Анализ результатов контрольной группы показал, что самооценка участниц является стабильной, изменения в уровне самооценки за время прохождения экспериментальной группой программы коррекции у контрольной группы отсутствуют.

В ходе субъективного анализа своих достижений за прошедшие несколько месяцев занятий, большинство женщин экспериментальной группы установили положительные тенденции к достижению поставленных ими целей. Однако, те же женщины отметили, что пока не достигли желаемого в пунктах 1, 2, 3. В ходе беседы участницы пояснили, что приступив к занятиям и анализируя свои результаты, они пришли к выводу о том, что процесс корректировки фигуры и развития гибкости и пластики оказались более трудоемки, чем они думали, что в свою очередь мотивировало их продолжать заниматься и улучшать свои результаты. Также участницы пояснили, что заметили изменения в общем эмоциональном фоне, стали более уверены в себе, стали лучше следить за своим внешним видом.

В ходе беседы с участницами, имеющими танцевальный стаж свыше 6 месяцев, было установлено, что все из 6 вышеперечисленных пунктов были

ими реализованы, однако появилось желание превзойти самих себя и достичь результатов более высоких, чем они рассчитывали получить в первые пол года занятий танцами.

У данной группы в ходе исследования была выявлена тенденция к завышению самооценки, что по нашему мнению обусловлено превосходством реального результата над ожидаемым.

Беседа также показала, что большинство из участниц заметили видимые изменения во всех сферах жизни: они стали нравиться себе, более тщательно следить за своим образом, чаще покупать новые вещи, ухаживать за собой, стали обращать внимание на реакцию окружающих на данные изменения. Повысился общий фон настроения, расширился круг общения, в том числе с мужчинами.

Следует отметить, что с учетом специфики направлений танцевального зала, где проводилось исследование, основная масса преподавателей – это бывшие ученики, чаще всего не имевшие другого танцевального или спортивного прошлого, с танцевальным стажем от 5 лет. Во время проведения исследования было проведено обучение и подготовка учеников к преподавательской деятельности. Хотелось бы отметить, что кандидаты в преподаватели до начала обучения имели среднюю адекватную самооценку с тенденцией к завышению, в ходе беседы отмечали удовлетворенность своими результатами, готовности продолжать развитие в танцевальных направлениях. Однако, приступив к обучению по прошествии 2х недель были отмечены изменения в уверенности и самооценки данных кандидатов. В ходе перехода от ученической деятельности к преподавательской, кандидаты отмечали, что стали более придирчивы к себе, появились сомнения в собственных силах, перспективах удачного карьерного роста, чаще стали сравнивать себя с другими преподавателями, после обучающих занятий общий фон настроения стал снижаться, повысилась тревожность.

Исходя из описанных результатов можно сделать вывод о динамике показателей в самооценке лиц занимающихся танцами. Обобщив показатели

исследований, а также проведя беседы с учениками и преподавателями можно констатировать следующее. Имея изначально среднюю и заниженную самооценку (об этом ниже) в ходе обучения танцам при стаже свыше 6 месяцев отмечается рост самооценки исследуемых женщин до средней с тенденцией к завышению. При переходе от ученической к преподавательской деятельности отмечено резкое снижение самооценки до средней. Преподаватели же имеют заниженную самооценку при преподавательском стаже до 3х лет. Преподаватели со стажем свыше 3х лет не исследовались.

В ходе беседы все участницы пояснили, что с момента начала занятия танцами заметили изменения в общем эмоциональном фоне, стали более уверены в себе, стали лучше следить за своим внешним видом.

Исходя из описанных результатов можно сделать вывод о динамике показателей в самооценке лиц занимающихся танцами. Обобщив показатели исследований, а также проведя беседы с учениками и преподавателями можно констатировать следующее. Имея изначально заниженную самооценку в ходе обучения танцам отмечается рост самооценки исследуемых женщин до средней.

Анализируя результаты исследования, мы наблюдаем повышение общего процента средней самооценки у участниц программы. В результате контрольного этапа эксперимента была зафиксирована положительная динамика в формировании адекватного самоощущения женщин, повышение общего фона настроения и развитие коммуникативных навыков.

Также мы видим, что все участницы исследования в процессе проведения контрольного эксперимента показали значительные улучшения в формировании средней самооценки, тем самым демонстрируя эффективность программы повышения самооценки женщин зрелого возраста, занимающихся танцами.

Выводы по 3 главе.

На этапе формирующего эксперимента, с целью формирования самооценки женщин зрелого возраста, нами была разработана и реализована психологическая программа.

Задачами программы являлось следующее: формирование адекватной самооценки; формирование положительного самоотношения; формирование навыков уверенного поведения; осознание механизмов формирования адекватной самооценки. Занятия проводились в течение 2 месяцев.

Анализируя результаты исследования, мы наблюдаем сформированность средней самооценки участниц экспериментальной группы. В результате контрольного этапа эксперимента была зафиксирована положительная динамика в формировании самооценки женщин, занимающихся танцами. Так, участницы экспериментальной группы после реализованной нами программы стали учитывать мнения окружающих и стремились к координации различных позиций в сотрудничестве; сформулировали собственное мнение и позицию. Кроме этого, отмечается положительная динамика в формировании образа «Я», нормализация течения всех жизненных процессов, повышение общего фона настроения в группе.

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что все участницы исследования, в процессе проведения контрольного эксперимента показали эффективность программы коррекции самооценки.

Заключение.

Самооценка личности включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она составляет основу уровня тех задач, к решению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением.

Психологи отмечают значение потребности в положительной оценке для развития личности: индивид нуждается в одобрении и уважении других людей. На основе этого уважения у него возникает самоуважение.

Обзор зарубежной и отечественной литературы дал понять, что в психологии нет единого общего определения самооценки личности. Это сложный психологический процесс, имеющий множество компонентов. Ключевым компонентом этого процесса все же является сравнение.

На сегодняшний день исследование самооценки у лиц, занимающихся танцами, в том виде, в котором оно изучено в настоящей работе, не проводилось. Однако в разное время были проведены исследования смежных направлений деятельности, таких как спорт, фитнес, танцевально-двигательная терапия, которые также в той или иной степени имеют отношение к данной теме.

Проведя констатирующий эксперимент, мы выявили, что у участниц как контрольной, так и экспериментальной групп самооценка не является стабильной. Участницы экспериментальной группы в большей степени имеют среднюю самооценку, участницы контрольной группы – заниженную. Так, особенности самооценки женщин зрелого возраста, занимающихся танцами, проявляются в следующих показателях: низкий уровень общей самооценки; низкий уровень ожиданий от собственной личности; несформированность коммуникации и низкий уровень сформированности навыков взаимодействия. Причем, данные показатели наиболее выражены у участниц контрольной группы. Выделенные показатели свидетельствуют о необходимости своевременной работы по формированию стабильной адекватной самооценки у данных групп испытуемых.

Таким образом, проведенное исследование показало, что женщины, чей танцевальный стаж не превышает 6 месяцев, имеют более низкий показатель самооценки, чем те, кто занимается танцами свыше 6 месяцев.

Обобщив показатели исследований, а также проведя беседы с учениками и преподавателями можно констатировать следующее. Имея изначально среднюю и заниженную самооценку в ходе обучения танцам при стаже свыше 6 месяцев отмечается рост самооценки исследуемых женщин до средней с тенденцией к завышению.

С целью реализации программы коррекции самооценки женщин зрелого возраста, занимающихся танцами, нами была сформирована группа женщин, желающих повысить свою самооценку в рамках специально разработанной программы, длительностью 2 месяца. Помимо психологических занятий,

участницы программы также продолжали заниматься танцами в привычном им режиме.

По окончании прохождения программы с участницами было проведено повторное исследование, в результате которого было установлено следующее.

Анализируя результаты исследования, после проведения программы было выявлено повышение общего процента средней самооценки у участниц программы. Сравнивая результаты, полученные в ходе констатирующего и контрольного этапов эксперимента, отметим, что все участницы в обеих группах после проведенной нами работы по формированию адекватной стабильной самооценки показали положительную динамику в формировании адекватного самоощущения, повышение общего фона настроения и развитие коммуникативных навыков.

Все участницы исследования, в процессе проведения контрольного эксперимента показали значительные улучшения в формировании адекватной самооценки, тем самым демонстрируя эффективность программы повышения самооценки женщин зрелого возраста, занимающихся танцами.

Список литературы:

1. Агапов В.С. Становление Я– концепции в управленческой деятельности руководителей: дис. д– ра психол. наук : 19.00.05, 19.00.13 М.1999. – 495 с.
2. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.: Изд– во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.
3. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991. – 63с.
4. Бернс Р. Развитие Я– концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.

5. Бебик М.А., Кокурина И.Г. О возможностях танцевально–двигательной терапии в решении проблем самопринятия // Вестник МГУ, серия №1, 1999, С. 50– 54.
6. Бороздина Л.В. Новая концепция личности и характера на основе теории деятельности А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. №2.
7. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал. 1992. № 4. С. 99– 100.
8. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб: Питер, 2008. 341 с.
9. Бубнова И.С., Рерке В.И.. Социально-педагогическая диагностика: Методические рекомендации. Иркутск: Изд-во ИГПУ, 2008. 254 с.
10. Бэндлер Р. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бэндлер, Д. Гриндер; перев. с англ. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 256 с.
11. Васягина Н.Н. Актуальные проблемы психологии личности: Сборник научных трудов. Екатеринбург: УрГПУ, 2004. 119с.
12. Винтин И.А. Исследование личности и коллектива в педагогической практике. Саранск: ИСИ МГУ им. Н.П. Огарева, 2010. 120с.
13. Волков Б.С. Методы исследования в психологии. – М.: Педагогическое общество России, 2002. 114 с.
14. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2010. 1136с.
15. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
16. Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2011. 312 с. 75
17. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М.: ФиС, 1971. – 244 с.

18. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
19. Декартовы вопросы // О коучинге – просто! : [сайт]. – URL: <http://prosto-coach.ru/instrumenty-kouchinga-2/dekartovy-voprosy/> (дата обращения: 05.11.16).
20. Деркач А.А. Самооценка, как структурообразующая процесса акмеологического развития // Мир психологии. 2008. 214 с.
21. Джемс У. Психология / Под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
22. Дилтс Р. Стратегии гениев: [в 3 т.] / Р. Дилтс; пер. с англ. Е. Н. Дружининой. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – Т. 3 : Зигмунд Фрейд, Леонардо да Винчи, Никола Тесла. – 384 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
- 23.
24. Дюбина Т.Г. Социально-психологические факторы, влияющие на рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05. М., 2006. – 210 с.
25. Захарова Мария Викторовна. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры (На примере занятий шейпингом) : Дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 : Санкт–Петербург, 2002
26. Зинько Е.В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки // Вестник Московского ун-та. Серия 14. Психология. 2007. №6
27. Зинько Е.В. Соотношение самооценки и уровня притязаний по параметрам устойчивости и адекватности: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук. М., 2007. 185 с.
28. Иващенко А.В. Методики исследования Я-концепции личности. М.: МГСА, 2000. 258 с.

29. Иващенко А.В. Я-концепция личности в отечественной психологии: монография. М.: МГСА, 2000. 448 с.
30. Козлов А., Как повысить самооценку: способы воспитания здорового эгоизма. СПб.: Речь, 2009. 176с.
31. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности / Под ред. Д.Я.Райгородского. Самара: «БАХРАХ– М», 2007. – С.45– 96.
32. Коротун А.В., Мясоедов М.В. Социальная педагогика: проблемы, тенденции, перспективы развития: сборник студенческих публикаций Урал.гос. пед. ун-та, Екатеринбург, 2011. 227 с.
33. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. СПб.: Питер, 2007. 242с.
34. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: ТЦ Сфера, 2005. 464с.
35. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал, №1, 1999. С. 31– 38.
36. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ. 1972. 576 с.
37. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: Знания, 1976. – 64 с.
38. Литвак Б.М. 7 шагов к стабильной самооценке. – М. 2017 – 276 с.
39. Луговая Е.К. О невербальной форме общения в культуре. Танец как язык и миф // Вестник МГУ, серия б, №3, 1991. С. 54– 57.
40. Любимов А. Ресурсы // НЛП для начинающих : [сайт]. – U
41. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2009. 374 с.
42. Минюрова С.А. Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития. Екатеринбург: УрГПУ, 2010. 144 с.
43. Молчанова О.Н. Между Сциллой и Харибдой высокой и низкой самооценки // Культурно-историческая психология. 2010. №3.

44. Молчанова О.Н. Проблемы самооценки индивидуальной личности // Мир психологии. 2011. №1.
45. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. М.: Флинта: Наука, 2010. 392с.
46. Молчанова Т.К., Виноградова Н.К. Составление образовательных программ. М., 2001. 311 с.
47. Мэрфи Д. Как стать уверенным в себе и поднять самооценку / Джозеф Мэрфи. – Минск, 2012. – 320 с.
48. Моница Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости™» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
49. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: «Академия» – 432с.
50. Некрасова Ю.Б. Особенности диагностики при реабилитации людей с нарушением речевого общения // Вопросы психологии. 1991, №5, С. 123– 129.
51. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
52. Першина Л.А. Возрастная психология. М.: Альма-Матер, 2005. 256с.
53. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Словарь. М.: Политиздат, 2008. 305 с.
54. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006– С.82– 103.
55. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 386 с.
56. Рудик П.А. Психология / П.А. Рудик. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.
57. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта / Н.В. Рубштейн. – М., 2002. – 138 с.
58. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн; сост., авторы коммент. и послесл. А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова–Славская. – СПб.: Издательство "Питер", 2002. – 712 с.

59. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2007 – 112 с.
60. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии//Мир психологии. 2006. №2.
61. Станкин М.И. Психология самооценки//Специалист. 2005. №7.
62. Старк А., Хедрикс К. Танцевально– двигательная терапия. – Ярославль, 1994.
63. Сопов В.Ф. Психическая саморегуляция в физической культуре и реабилитации // Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты. – Самара, 2002
64. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983– 286 с.
65. Усманова А. А. Стремление к собственной значимости и самооценке как психологический фактор роста творческого потенциала (на примере изучения молодежи Узбекистана) // Мир психологии. 2010. №3.
66. Феннел М. Как повысить самооценку / Мелани Феннел. – Астрель– (Сам себе психолог).: АСТ, 2007 – 287 с.
67. Фрейд З. Психология бессознательного М.: Просвещение, 1990 – 448 с.
68. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
69. Шкурко Т.А. Динамика отношений личности в процессе танцевально-экспрессивного тренинга. Автореф. канд. психол. наук. – Ростов–на–Дону, 1997. – 22 с.
70. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна / Клод Штайнер. – СПб.: Питер, 2003. – 173 с.
71. Эндрюс Т. Магия танца. Библиотека эзотерической литературы "Ваклер", 1996. – 245 с.
72. Хорни К. Наши внутренние конфликты. М.: ЭКСМО-Пресс, 2008. 98 с.

Приложения

Приложение 1

С.А. Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

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

Текст методики

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

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-

степени, 19-й - качество, характерное для Вас 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 Σd^2 и внесите ее в формулу

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

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.

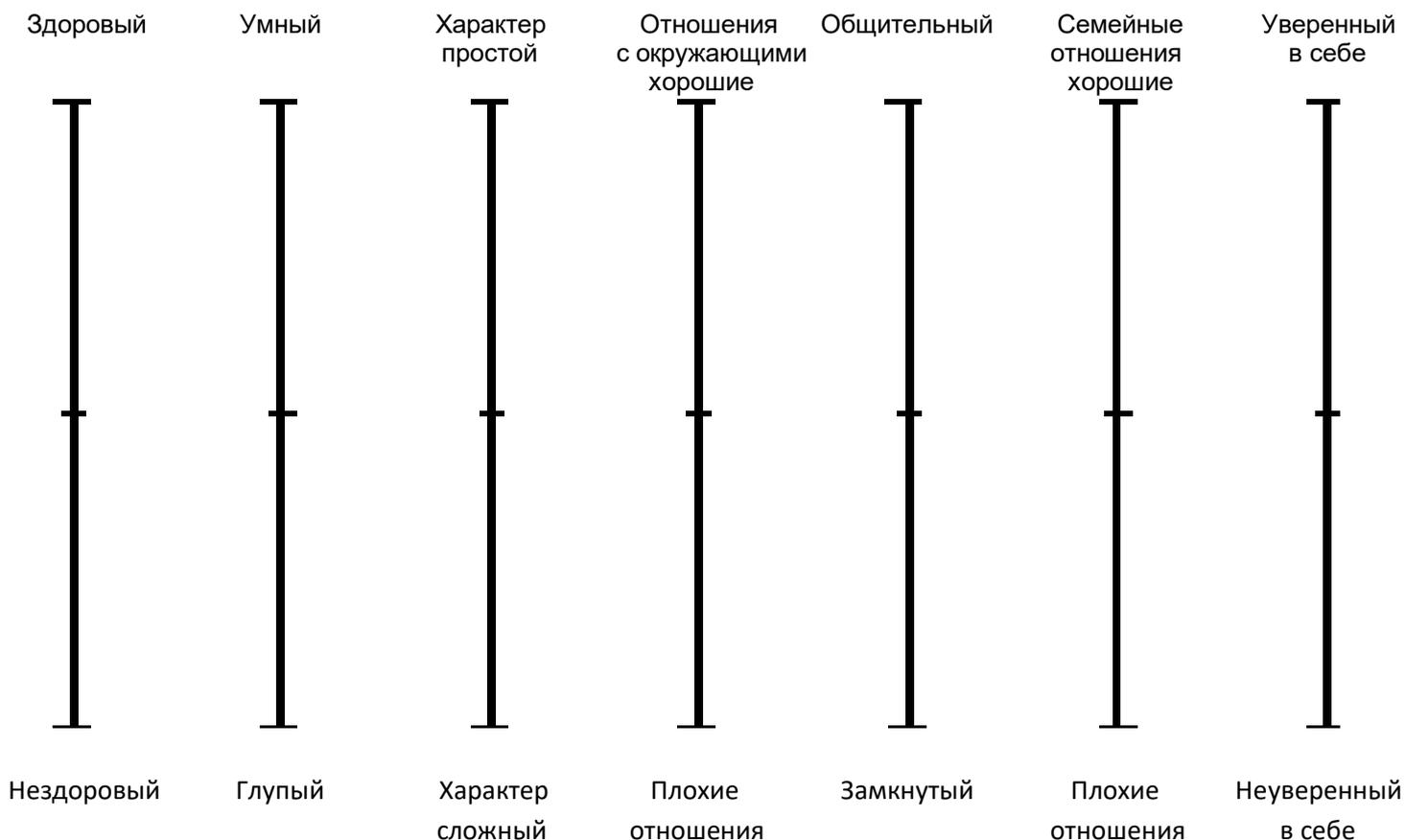
В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв

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.

Методика исследования самооценки Дембо — Рубинштейн

На каждой линии черточкой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (+) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.



Обработка результатов.

1. По каждой из семи шкал определяется:

- - уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "+";
- - высота самооценки от "О" до знака "-"; величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака "+" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Определяется средняя величина каждого показателя по всем семи шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров. В таблице приведены количественные характеристики уровня притязаний и уровня самооценки.

Таблица. Уровень притязаний и уровень самооценки

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	очень низкий	средний	высокий	высокий
		норма		
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

Уровень притязаний: норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальным является сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, свидетельствующий об оптимальном представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно свидетельствует о нереалистическом, некритическом отношении школьников к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он является индикатором неблагоприятного развития личности.

Уровень самооценки: количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) свидетельствует о реалистической (адекватной) самооценке. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценивать результаты своей

деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — "закрытость для опыта", нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самого себя) собственного неумения, отсутствия способностей и тому подобное позволяет не прилагать никаких усилий.

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3	Я беспокоюсь о своем будущем					
4	Многие меня ненавидят					
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7	Я боюсь выглядеть глупцом					
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10	Я часто допускаю ошибки					
11	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14	Я слишком скромн					
15	Моя жизнь бесполезна					
16	У многих неправильное мнение обо мне					
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18	Люди ждут от меня очень многого					
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20	Я слегка смущаюсь					
21	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22	Я не чувствую себя в безопасности					
23	Я часто волнуюсь и напрасно					
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
25	Я чувствую себя скованным					
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30	Как жаль, что я не так общителен					
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26-45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».