

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертационная работа изложена на 71 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, библиографического списка и 3 приложений. В тексте диссертации приводится 6 рисунков. В библиографическом списке 72 источника.

Гипотеза исследования:

Формирование самооценки женщин среднего возраста будет наиболее продуктивно при реализации разработанной нами психологической программы.

Объект исследования: самооценка женщин среднего возраста.

Предмет исследования: 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.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены и решены следующие **задачи исследования:**

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

Методики исследования:

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

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

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

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

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

Использованные методы и методики в проведенном нами констатирующем эксперименте позволили решить поставленные задачи и получить статистически достоверные результаты. Так, были решены задачи нашей работы по выявлению уровня самооценки женщин среднего возраста.

Разработана программа психологической коррекции самооценки женщин, которая заключалась в проведении комплексной работы по психологической коррекции самооценки и танцевальной терапии.

Апробация разработанной программы происходила в ходе формирующего эксперимента, который был организован в виде тренинговых занятий, углубленное понимание механизмов формирования самооценки, особенностей возрастного периода в тесной связи с физическими упражнениями. Помимо этого, нами проводились индивидуальные консультации в перерывах между тренинговыми занятиями по личным запросам.

Анализируя результаты, представленные на рисунке, необходимо отметить наличие значимых отличий в уровне самооценки женщин, что может свидетельствовать о позитивном влиянии разработанной нами программы коррекции самооценки.

Предположим, что такие изменения произошли в ходе тесной сплоченной командной работы в ходе тренинговых занятий, так как женщины активно участвовали в выполнении предложенных заданий, поддерживали

друг друга, добросовестно выполняли домашнее задание и делились своими результатами и достижениями.

Применение разработанной психологической программы по коррекции самооценки женщин среднего возраста будет полезно начинающим психологам.

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

Практическая значимость 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.

Говоря об эффективности разработанной программы, отметим, что женщины, участвовавшие в эксперименте, значительно повысили свою самооценку, стали лучше понимать процессы ее формирования. Помимо этого, отмечается стабилизация средней самооценки женщин, которые в ходе исследования показывали различные результаты от средней к низкой. По окончании реализации программы у женщин также отмечается повышение общего фона настроения, они адекватно воспринимают свои достоинства и недостатки и готовы работать с ними.

ABSTRACT

The Master's thesis is presented on 71 pages of typewritten text and consists of an introduction, three chapters, conclusions, conclusion, bibliographic list and 3 appendix. The text of the dissertation contains 6 figures. There are 72 sources in the bibliographic list.

The hypothesis of the study:

The formation of self-esteem of middle-aged women will be most productive in the implementation of the psychological program developed by us.

Object of research: self-esteem of middle-aged women.

Subject of research: psychological program for the development of self-esteem of middle-aged women by means of dance therapy.

The purpose of the study: to identify the features of women's self-esteem and to propose a psychological program for the development of self-esteem of middle-aged women by means of dance therapy in the studied contingent.

In accordance with the goal and the hypothesis put forward , the following research tasks were set and solved:

1. To analyze the psychological literature on the problem of the formation of self-esteem of mature women and determine its current state in psychology;
2. To identify the level of self-esteem of mature women;
3. Develop a psychological program for the formation of self-esteem of mature women and determine its effectiveness

Research methods:

1. The methodology of the study of Budassi's self-esteem;
2. Dumbo–Rubenstein self-esteem research methodology;
3. Kazantseva's self-assessment research methodology (questionnaire).

The study was conducted on the basis of the dance hall "Sky hall" (Krasnoyarsk).

In order to study the level of self-esteem of people engaged in dancing, a study of two groups was conducted:

An experimental group – women aged 30 to 40 years, in the number of 15 people.

The control group consisted of women aged 30 to 40 years, in the number of 15 people.

The methods and techniques used in our ascertaining experiment allowed us to solve the tasks and obtain statistically reliable results. So, the tasks of our work to identify the level of self-esteem of middle-aged women were solved.

A program of psychological correction of women's self-esteem was developed, which consisted in carrying out complex work on psychological correction of self-esteem and dance therapy.

The approbation of the developed program took place during a formative experiment, which was organized in the form of training sessions, an in-depth understanding of the mechanisms of self-esteem formation, the peculiarities of the age period in close connection with physical exercises. In addition, we conducted individual consultations in between training sessions on personal requests.

Analyzing the results presented in the figure, it is necessary to note the presence of significant differences in the damage to women's self-esteem, which may indicate the positive impact of the self-esteem correction program developed by us.

Let's assume that such changes occurred in the course of close-knit teamwork during training sessions, as women actively participated in the implementation of the proposed tasks, supported each other, conscientiously completed homework and shared their results and achievements.

The application of the developed psychological program to correct the self-esteem of middle-aged women will be useful for novice psychologists.

The theoretical significance of the study lies in the fact that the generalizations and conclusions made in the work will help to better study the problem of the formation of self-esteem of middle-aged women.

The practical significance lies in the fact that the obtained results of the work have direct practical significance from the point of view of the collected new diagnostic material, which is key to determining the current status of self-esteem of middle-aged women. The developed psychological program and a description of its effectiveness can be used by psychologists in working with middle-aged women.

Speaking about the effectiveness of the developed program, we note that the women who participated in the experiment significantly increased their self-esteem, began to better understand the processes of its formation. In addition, there is a stabilization of the average self-esteem of women, who in the course of the study showed different results from average to low. At the end of the program, women also have an increase in the general mood background, they adequately perceive their advantages and disadvantages and are ready to work with them.