

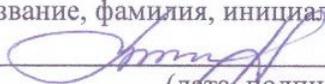
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Хоршунова Галина Владимировна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Психологическая программа развития самооценки женщин зрелого
возраста в процессе фототерапии

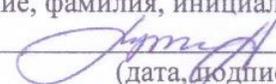
Направление подготовки 37.04.01 Психология

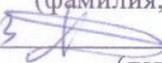
Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование и психотерапия

Допускаю к защите:
Заведующий кафедрой
канд. пед.н., доцент Черенёва Е.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
04.12.2023 
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
канд. психол.н., доцент Н. Ю. Верхотурова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
04.12.23 
(дата, подпись)

Научный руководитель
канд. пед.н., доцент Черенёва Е.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
04.12.2023 
(дата, подпись)

Обучающийся Хоршунова Г.В.
(фамилия, инициалы)
04.12.2023 
(дата, подпись)

Красноярск, 2023

Реферат магистерской диссертации

Исследованию самооценки в психологии уделено достаточно большое внимание. И в отечественных, и в зарубежных исследованиях множество различных интерпретаций, как самого понятия «самооценка», так и его характеристик, компонентов, функций.

Этим вопросом занималось огромное количество авторов, которые проводили различные эмпирические исследования. Современное общество стало воспринимать самооценку как важнейший психологический ресурс, мы видим, что психологи разного уровня стали разрабатывать программы по достижению высокой самооценки, хотя сейчас всё-таки склоняются к актуальности термина «адекватная самооценка».

Термин самооценка обсуждался более чем в двадцати пяти тысячах научных публикаций. Исследования по данной теме полностью не закончены и это делает проблему актуальной и в наше время. В психологии существует необходимость учета различий психических процессов, свойств, личностных образований.

Анализ работ, связанных с изучением самооценки подводит нас к нескольким ключевым источникам, которые раскрывали тему самооценки:

Теоретические положения У. Джеймса.

Положения психоанализа З. Фрейда, Э. Эриксона.

Положения символического интеракционизма Ч. Кули, Д. Мида.

Положения гуманистической психологии Р. Бернса, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорт.

Положения деятельностного подхода Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев. С. Кона, М.И. Лисиной, Б.В. Зейгарник, А.И. Липкина.

Сейчас очень актуальна тенденция осмысления сути самооценки, ее концепция, механизмы действия, значение в развитии личности и жизни человека.

Нас интересовало, существует ли возрастная динамика самооценки, может ли меняться ее уровень, нужно ли вообще влиять на самооценку женщины в возрасте социальной зрелости.

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

Кризис среднего возраста так же рассматривался многими учеными.

Несмотря на разные взгляды в понимании значения кризиса среднего возраста для личности, систематизированы признаки и доминирующие переживания, присущие человеку зрелого возраста, испытывающему внутриличностное напряжение, вызванное кризисом середины жизни. Изменения присущие этому происходят на всех уровнях организма, психики и личности, то и проявления заметны как на психологическом и духовном уровне, так и на биологическом.

Эмпирические исследования показали наличие колебаний самооценки. Нас интересует можно сделать вывод о готовности личности женщин, к позитивной переработке заниженной самооценки, если таковая имеется, порожденных кризисом среднего возраста, и направленности на выход из него на более качественно высоком уровне личностного развития и адекватной самооценки.

Поэтому мы можем вести речь об актуализации коррекции самооценки женщины зрелого возраста и возможности внедрения программы для ее изменения.

Объект исследования: самооценка женщины зрелого возраста.

Проблема исследования: Возможна ли качественная оценка и измерение такого личностного конструкта, как самооценка и поддается ли она развитию с помощью специально разработанной программы развития.

Предмет исследования: процесс коррекции самооценки женщин зрелого возраста в процессе фототерапии.

Цель исследования: выявить особенности проявления самооценки женщин зрелого возраста и разработать эффективную программу.

Задачи исследования:

1. Теоретическое изучение – анализ и обобщение психологической литературы, синтез, моделирование, целеполагание.
2. Выявление особенности самооценки женщины зрелого возраста.
3. Разработка программы развития для коррекции самооценки женщины зрелого возраста.
4. Выявление эффективности программы по коррекции самооценки женщины зрелого возраста.

Методы исследования: для проверки выдвинутой гипотезы и решения исследовательских задач использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы по изучаемой проблеме, наблюдение, беседа.

Методы были определены в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы: психодиагностический, клинико-психологический, статистический, фототерапия.

В ходе исследования применялись как теоретические, так и эмпирические методы.

К первым относится анализ психологической и специальной литературы по проблеме исследования, ко вторым – наблюдение, беседа, опрос, констатирующий и формирующий эксперимент, методы обработки и интерпретации результатов исследования.

Существующие на сегодняшний день валидные методики исследования самооценки: Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан.

Специальную группу методов составили количественный и качественный методы обработки эмпирических методов.

Методологическую основу исследования составили принципы: системности, развития, детерминированности процессов, состояний и

свойств личности; методологические концепции: субъективно - деятельностного, акмеологического и личностного подходов.

Гипотеза исследования: в ходе исследования мы предположили, что для самооценки женщин среднего возраста будет характерно следующее: уровень самооценки женщин среднего возраста будет иметь разный уровень, и большая часть будет заниженной, и этот уровень будет улучшен вследствие использования разработанной нами программы психологической коррекции в процессе фототерапии.

Разработанная программа по развитию самооценки женщины зрелого возраста будет способствовать повышению самооценки.

Экспериментальной базой исследования является фотостудия «Легенда»,

г. Красноярск ул. Партизана-Железняка, дом 34, ИП Хоршунова Галина Владимировна.

Результаты исследования: апробирование результатов исследования.

Достоверность и надежность полученных результатов, обусловленных исходными методологическими принципами, репрезентативностью выборки с использованием совокупности апробированных методик, соответствующих целям и задачам исследования, применением методов математической статистики, в обработке полученных эмпирических данных.

Этапы исследования:

Первый этап – установочный. Выбор темы, определение основных характеристик и методов исследования, поиск научной литературы по направлению исследования. Поисковая часть работы, исследовалось и проанализировано учебно-методическая, научная литература и нормативно-правовая документация по исследуемой проблеме.

Второй этап – исследовательский. Организация диагностики и проведения эксперимента.

Третий этап – обобщающий. Обобщение полученных результатов исследования. Описание и обработка результатов исследования, полученных в ходе исследования.

План проверки гипотезы, обоснование методов исследования

Определение программы исследования и перспектив её реализации осуществлялась на основании обозначенной мной модели психологического исследования.

Структура программы имеет целевую направленность, задачи; включает методологические основы; дифференцируется по блокам и направлениям психокоррекционной работы.

В структуре программы нами обозначены направления, формы и методы психокоррекционного воздействия. Выбор направлений, форм и методов психологической программы был predetermined сохраняющейся сегодня актуальностью в решении обозначенной проблемы исследования, её теоретической и практической значимостью.

Реализация программы формирующего эксперимента.

На основании результатов констатирующего эксперимента нами была разработана программа развития самооценки женщины зрелого возраста.

Структура программы включала в себя основные блоки, направления, формы и методы психологической работы. Каждый блок включал целевую направленность и задачи реализуемых мероприятий. Реализация программы рассчитана на год.

В реализации программы принимали участие 50 женщин в возрасте 45 лет.

До начала работы, с женщинами которыми сами проявили желание пройти программу, проводилась беседа.

По завершению программы был организован вторичный констатирующий эксперимент. Реализация контрольного эксперимента была организована с использованием схожего алгоритма с первичным

констатирующим экспериментом. Оценка эффективности реализуемых мероприятий осуществлялась по тем же психодиагностическим методикам.

Отчет по результатам исследования:

На основании проведенного нами исследования представлен текст первой, второй и третьей глав магистерской диссертации. Оформлены введение, выводы по главам и заключение.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы психологического развития самооценки у женщин в процессе фототерапии.

В процессе работы, было отобрано 50 кандидатов женщин в возрасте 45 лет, с ними были проведены вводные интервью в форме беседы, данные были задокументированы, проведены тесты по определению уровня самооценки, проведена обработка результатов, затем по итогу были составлены таблицы и выведены данные, которые позволили вести коррекционную работу с использованием методов арт-терапии и фототерапии.

Эмпирические исследования показали наличие колебаний самооценки. Нас интересовало можно ли сделать вывод о готовности личности женщин, к позитивной переработке заниженной самооценки, если таковая имеется, порожденных кризисом среднего возраста, и направленности на выход из него на более качественно высоком уровне личностного развития и адекватной самооценки.

Экспериментальное изучение – эмпирические: констатирующие и формирующие эксперименты, тестирование по методикам.

Научная новизна работы: разработана технология психологического развития самооценки женщины среднего возраста с применением фототерапии, как метода арт-терапии.

Теоретическая значимость: состоит в том, что проведенный анализ расширяет и углубляет современные представления специалистов о психологических проявлениях самооценки личности женщины зрелого

возраста, о причинах низкой самооценки, а так же возможности развития самооценки и расширения списка психологических технологий и методов для ее развития.

Практическая значимость исследования состоит в том, что научно – теоретические и эмпирические результаты исследования могут быть использованы для более эффективной организации психологической помощи женщинам, имеющим низкую самооценку и испытывающих психологические проблемы и дефициты, связанные с этим.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, трёх глав, заключения списка литературы и приложения. Текст изложен на 138 страницах.

Сведения о публикациях:

Статьи:

Актуальность исследования самооценки женщин зрелого возраста.// журнал «Научные высказывания» / <https://nvjournal.ru/magazine>

Актуальность исследования источников и уровня самооценки женщин зрелого возраста.// журнал «Научные высказывания» / <https://nvjournal.ru/magazine>

Master's thesis abstract

Quite a lot of attention has been paid to the study of self-esteem in psychology. Both in domestic and foreign studies there are many different interpretations of both the very concept of “self-esteem” and its characteristics, components, and functions.

This issue has been addressed by a huge number of authors who have conducted various empirical studies. Modern society has begun to perceive self-esteem as the most important psychological resource; we see that psychologists at various levels have begun to develop programs to achieve high self-esteem, although now they are still inclined to the relevance of the term “adequate self-esteem”.

The term self-esteem has been discussed in more than twenty-five thousand scientific publications. Research on this topic has not been completely completed, and this makes the problem relevant in our time. In psychology, there is a need to take into account differences in mental processes, properties, and personal formations.

An analysis of works related to the study of self-esteem leads us to several key sources that covered the topic of self-esteem:

Theoretical provisions of W. James.

Provisions of psychoanalysis by Z. Freud, E. Erikson.

Provisions of symbolic interactionism by C. Cooley, D. Mead.

Provisions of humanistic psychology by R. Burns, A. Maslow, K. Rogers, G. Allport.

The provisions of the activity approach of L.S. Vygotsky, S.L. Rubinshteina, L.I. Bozhovich, A.N. Leontyev. S. Kona, M.I. Lisina, B.V. Zeigarnik, A.I. Lipkina.

Nowadays there is a very relevant trend to understand the essence of self-esteem, its concept, mechanisms of action, significance in the development of personality and human life.

We were interested in whether there are age-related dynamics of self-esteem, whether its level can change, and whether it is generally necessary to influence a woman's self-esteem at the age of social maturity.

Based on the analysis of domestic and foreign literature on the problem of our research, summarizing the results, we can say that to date there have been very few works devoted to the self-esteem of middle-aged women.

The midlife crisis has also been considered by many scientists.

Despite different views in understanding the meaning of a midlife crisis for an individual, the signs and dominant experiences inherent in a mature person experiencing intrapersonal tension caused by a midlife crisis have been systematized. The changes inherent in this occur at all levels of the body, psyche and personality, and the manifestations are noticeable both at the psychological and spiritual level, and at the biological level.

Empirical studies have shown the existence of fluctuations in self-esteem. We are interested in drawing a conclusion about the readiness of women's personalities for the positive processing of low self-esteem, if any, generated by the midlife crisis, and the focus on exiting it at a more qualitatively higher level of personal development and adequate self-esteem.

Therefore, we can talk about updating the self-esteem correction of a woman of mature age and the possibility of introducing a program to change it.

Object of study: self-esteem of a mature woman.

Research problem: Is it possible to qualitatively assess and measure such a personal construct as self-esteem and whether it can be developed using a specially designed development program.

Subject of research: the process of correction of self-esteem of mature women in the process of phototherapy.

Purpose of the study: to identify the characteristics of the manifestation of self-esteem in women of mature age and to develop an effective program.

Research objectives:

1. Theoretical study - analysis and synthesis of psychological literature, synthesis, modeling, goal setting.
2. Identification of the features of self-esteem of a woman of mature age.
3. Development of a development program to correct the self-esteem of a mature woman.
4. Identification of the effectiveness of the program for correcting the self-esteem of mature women.

Research methods: to test the hypothesis and solve research problems, the following research methods were used: analysis of scientific literature on the problem under study, observation, conversation.

The methods were determined in accordance with the purpose, hypothesis and objectives of the work: psychodiagnostic, clinical-psychological, statistical, phototherapy.

The study used both theoretical and empirical methods.

The first includes analysis of psychological and specialized literature on the research problem, the second includes observation, conversation, survey, establishing and formative experiment, methods of processing and interpreting research results.

Valid methods for studying self-esteem that exist today: Dembo-Rubinstein self-esteem diagnostic method. Modification A.M. Parishioners.

A special group of methods included quantitative and qualitative methods for processing empirical methods.

The methodological basis of the study was the following principles: systematicity, development, determinism of processes, states and personality traits; methodological concepts: subjective – activity, acmeological and personal approaches.

Summary of the study: during the study, we assumed that the self-esteem of middle-aged women will be characterized by the following: the level of self-esteem of middle-aged women will have different levels, and most will be

underestimated, and this level will be improved due to the use of the psychological correction program we have developed in the process of phototherapy.

The developed program for the development of self-esteem in mature women will help increase self-esteem.

The experimental base for the research is the photo studio “Legend”,
Krasnoyarsk st. Partizana - Zheleznyaka, house 34, IP Khorshunova Galina Vladimirovna.

Research results: testing of research results.

The reliability and reliability of the results obtained are determined by the initial methodological principles, the representativeness of the sample using a set of proven techniques that correspond to the goals and objectives of the study, the use of mathematical statistics methods in processing the obtained empirical data.

Research stages:

The first stage is installation. Selecting a topic, determining the main characteristics and research methods, searching scientific literature in the area of research. The search part of the work, educational, methodological, scientific literature and regulatory documentation on the problem under study were studied and analyzed.

The second stage is research. Organization of diagnostics and experimentation.

The third stage is generalizing. Generalization of the research results. Description and processing of research results obtained during the study.

Hypothesis testing plan, justification of research methods

The determination of the research program and the prospects for its implementation was carried out on the basis of the model of psychological research I outlined.

The structure of the program has a target orientation and objectives; includes methodological framework; differentiated by blocks and areas of psychocorrectional work.

In the structure of the program, we have outlined the directions, forms and methods of psychocorrectional influence. The choice of directions, forms and methods of the psychological program was predetermined by the continuing relevance today in solving the identified research problem, its theoretical and practical significance.

Implementation of the formative experiment program.

Based on the results of the ascertaining experiment, we developed a program for the development of self-esteem in mature women.

The structure of the program included the main blocks, directions, forms and methods of psychological work. Each block included the target orientation and objectives of the implemented activities. The implementation of the program is designed for a year.

50 women aged 45 years took part in the implementation of the program.

Before the start of work, women who themselves expressed a desire to undergo the program were interviewed.

Upon completion of the program, a secondary ascertaining experiment was organized. The implementation of the control experiment was organized using a similar algorithm to the primary ascertaining experiment. The effectiveness of the implemented measures was assessed using the same psychodiagnostic methods.

Research report:

Based on our research, the text of the first, second and third chapters of the master's thesis is presented. An introduction, chapter conclusions and a conclusion are drawn up.

The practical significance of the study is to develop a program for the psychological development of self-esteem in women during phototherapy.

In the process of work, 50 female candidates aged 45 years were selected, introductory interviews were conducted with them in the form of a conversation, the data was documented, tests were carried out to determine the level of self-esteem, the results were processed, then tables were drawn up based on the results

and data was displayed that allowed us to carry out correctional work using methods of art therapy and phototherapy.

Empirical studies have shown the existence of fluctuations in self-esteem. We were interested in whether it was possible to draw a conclusion about the readiness of women's personalities for the positive processing of low self-esteem, if any, generated by the midlife crisis, and the focus on exiting it at a more qualitatively higher level of personal development and adequate self-esteem.

Experimental study – empirical: ascertaining and formative experiments, testing using methods.

Scientific novelty of the work: a technology has been developed for the psychological development of self-esteem in middle-aged women using phototherapy as a method of art therapy.

Theoretical significance: the analysis is that the analysis expands and deepens the modern understanding of specialists about the psychological manifestations of self-esteem in the personality of a woman of mature age, about the causes of low self-esteem, as well as the possibility of developing self-esteem and expanding the list of psychological technologies and methods for its development.

The practical significance of the study is that the scientific, theoretical and empirical results of the study could

can be used for more effective organization of psychological assistance to women who have low self-esteem and experience psychological problems and deficits associated with this.

Structure and scope of work: the work consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of references and an appendix. The text is presented on 138 pages.

Information about publications:

Articles:

The relevance of research into the self-esteem of women of mature age.// magazine “Scientific Statements” / <https://nvjournal.ru/magazine>

The relevance of studying the sources and level of self-esteem of women of mature age.// magazine "Scientific Statements" / <https://nvjournal.ru/magazine>

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	11
1.1. Понятие самооценки в трудах отечественных и зарубежных психологов	11
1.2. Источники формирования самооценки на этапе становления личности женщины	34
1.3. Психологические особенности женщины зрелого возраста	42
1.4. Метод фототерапии, как метод психотерапии	48
Вывод по первой главе	77
ГЛАВА II. КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И ЕГО АНАЛИЗ...	81
2.1. Методы диагностики самооценки женщины зрелого возраста	81
2.2. Проведение констатирующего эксперимента по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан	81
Вывод по второй главе	85
ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ЖЕНЩИНЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФОТОТЕРАПИИ	86
3.1. Научно-методологические основы организации процесса психологической коррекции самооценки женщины зрелого возраста в процессе фототерапии	86
3.2. Технология психологической помощи коррекции самооценки женщины в зрелом возрасте в процессе фототерапии.....	92
3.3. Формирующий эксперимент и программа развития коррекции самооценки женщины зрелого возраста в процессе фототерапии.....	101
Вывод по третьей главе	103
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	105
БИБЛИОГРАФИЯ	109
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	123

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Исследованию самооценки в психологии уделено достаточно большое внимание. И в отечественных, и в зарубежных исследованиях множество различных интерпретаций, как самого понятия «самооценка», так и его характеристик, компонентов, функций.

Этим вопросом занималось огромное количество авторов, которые проводили различные эмпирические исследования. Современное общество стало воспринимать самооценку как важнейший психологически ресурс, мы видим, что психологи разного уровня стали разрабатывать программы по достижению высокой самооценки, хотя сейчас всё-таки склоняются к актуальности термина «адекватная самооценка».

Термин самооценка обсуждался более чем в двадцати пяти тысячах научных публикаций. Исследования по данной теме полностью не закончены и это делает проблему актуальной и в наше время. В психологии существует необходимость учета различий психических процессов, свойств, личностных образований.

Анализ работ, связанных с изучением самооценки подводит нас к нескольким ключевым источникам, которые раскрывали тему самооценки:

Теоретические положения Джеймса У.

Положения психоанализа Фрейда З., Эриксона Э.

Положения символического интеракционизма Кули Ч., Мида Д.

Положения гуманистической психологии Бернса Р., Маслоу А., Рождерса К., Олпорт Г.

Положения деятельностного подхода Выготского Л.С., Рубинштейна С.Л., Божович Л.И., Леонтьев А.Н., Кона С., Лисиной М.И, Зейгарник Б.В., Липкина А.И.

Сейчас очень актуальна тенденция осмысления сути самооценки, её концепция, механизмы действия, значение в развитии личности и жизни человека.

Нас интересовало, существует ли возрастная динамика самооценки, может ли меняться ее уровень, нужно ли вообще влиять на самооценку женщины в возрасте социальной зрелости.

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

Кризис среднего возраста так же рассматривался многими учеными.

Несмотря на разные взгляды в понимании значения кризиса среднего возраста для личности, систематизированы признаки и доминирующие переживания, присущие человеку зрелого возраста, испытывающему внутриличностное напряжение, вызванное кризисом середины жизни. Изменения присущие этому происходят на всех уровнях организма, психики и личности, то и проявления заметны как на психологическом и духовном уровне, так и на биологическом.

Эмпирические исследования показали наличие колебаний самооценки. Нас интересует можно ли сделать вывод о готовности личности женщин, к позитивной переработке заниженной самооценки, если таковая имеется, порожденных кризисом среднего возраста, и направленности на выход из него на более качественно высоком уровне личностного развития и адекватной самооценки.

Поэтому мы можем вести речь об актуализации коррекции самооценки женщины зрелого возраста и возможности внедрения программы для её изменения.

Объект исследования: самооценка женщины зрелого возраста.

Предмет исследования: психологическая программа развития самооценки женщин зрелого возраста в процессе фототерапии.

Проблема исследования заключается в недостаточности исследований генезиса и механизмов формирования самооценки женщин зрелого возраста и мишеней психологической помощи. Также обнаруживается

недостаточность практических психологических программ помощи по развитию самооценки у женщин зрелого возраста и наличия эффективных психологических методов.

Цель исследования: выявить особенности проявления самооценки женщин зрелого возраста и разработать эффективную психологическую программу развития самооценки женщин зрелого возраста в процессе фототерапии.

Гипотеза исследования: в ходе исследования мы предположили, что для большинства женщин зрелого возраста уровень самооценки будет занижен, вследствие сформированных индивидуально-личностных комплексов, влияющих на формирование самооценки в зрелом возрасте. Уровень самооценки у исследуемой категории испытуемых будет значительно улучшен вследствие использования разработанной нами психологической программы развития самооценки женщин зрелого возраста в процессе фототерапии.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ проблемы исследования самооценки женщин зрелого возраста в отечественной и зарубежной литературе.
2. Определить генезис и закономерности формирования самооценки у женщин.
3. Выявить особенности и механизмы формирования самооценки женщины зрелого возраста. Определить мишени психологической помощи.
4. Разработать и апробировать психологическую программу развития самооценки женщины зрелого возраста.

Методы исследования: для проверки выдвинутой гипотезы и решения исследовательских задач использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы по изучаемой проблеме, наблюдение, беседа.

Методы были определены в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы: психодиагностический, клинико-психологический, статистический, фототерапия.

В ходе исследования применялись как теоретические, так и эмпирические методы.

К первым относятся анализ психологической и специальной литературы по проблеме исследования, ко вторым – наблюдение, беседа, опрос, констатирующий и формирующий эксперимент, методы обработки и интерпретации результатов исследования.

Существующие на сегодняшний день валидные методики исследования самооценки: Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан.

Специальную группу методов составили количественный и качественный методы обработки эмпирических методов.

Методологическую основу исследования составили принципы: системности, развития, детерминированности процессов, состояний и свойств личности; методологические концепции: субъективно – деятельностного, акмеологического и личностного подходов.

Экспериментальной базой исследования является фотостудия «Легенда», г. Красноярск ул. Партизана Железняка, дом 34, ИП Хоршунова Галина Владимировна.

Результаты исследования: апробирование результатов исследования.

Достоверность и надежность полученных результатов, обусловленных исходными методологическими принципами, репрезентативностью выборки с использованием совокупности апробированных методик, соответствующих целям и задачам исследования, применением методов математической статистики, в обработке полученных эмпирических данных.

Научная новизна работы: разработана технология психологического развития самооценки женщины среднего возраста с применением фототерапии, как метода арт-терапии.

Теоретическая значимость: состоит в том, что проведенный анализ расширяет и углубляет современные представления специалистов о психологических проявлениях самооценки личности женщины зрелого

возраста, о причинах низкой самооценки, а так же возможности развития самооценки и расширения списка психологических технологий и методов для ее развития.

Практическая значимость исследования состоит в том, что научно – теоретические и эмпирические результаты исследования могут быть использованы для более эффективной организации психологической помощи женщинам, имеющим низкую самооценку и испытывающих психологические проблемы и дефициты, связанные с этим. Программа, разработанная с использованием метода фототерапии может быть использована специалистами (психологами, коучами) в групповой и индивидуальной работе, а также для самостоятельной работы женщинами.

Этапы исследования:

Первый этап – установочный. Выбор темы, определение основных характеристик и методов исследования, поиск научной литературы по направлению исследования. Поисковая часть работы, исследовалось и проанализировано учебно-методическая, научная литература и нормативно-правовая документация по исследуемой проблеме.

Второй этап – исследовательский. Организация диагностики и проведения эксперимента.

Третий этап – обобщающий. Обобщение полученных результатов исследования. Описание и обработка результатов исследования, полученных в ходе исследования.

План проверки гипотезы, обоснование методов исследования

Определение программы исследования и перспектив её реализации осуществлялась на основании обозначенной мной модели психологического исследования.

Структура программы имеет целевую направленность, задачи; включает методологические основы; дифференцируется по блокам и направлениям психокоррекционной работы.

В структуре программы нами обозначены направления, формы и методы психокоррекционного воздействия. Выбор направлений, форм и методов психологической программы был predetermined сохраняющейся сегодня актуальностью в решении обозначенной проблемы исследования, её теоретической и практической значимостью.

Реализация программы формирующего эксперимента.

На основании результатов констатирующего эксперимента нами была разработана программа развития самооценки женщины зрелого возраста.

Структура программы включала в себя основные блоки, направления, формы и методы психологической работы. Каждый блок включал целевую направленность и задачи реализуемых мероприятий. Реализация программы рассчитана на год.

В реализации программы принимали участие 50 женщин в возрасте 45 лет.

До начала работы, с женщинами которыми сами проявили желание пройти программу, проводилась беседа.

По завершению программы был организован вторичный констатирующий эксперимент. Реализация контрольного эксперимента была организована с использованием схожего алгоритма с первичным констатирующим экспериментом. Оценка эффективности реализуемых мероприятий осуществлялась по тем же психодиагностическим методикам.

Отчет по результатам исследования:

На основании проведённого нами исследования представлен текст первой, второй и третьей глав магистерской диссертации. Оформлены введение, выводы по главам и заключение.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы психологического развития самооценки у женщин в процессе фототерапии.

В процессе работы, было отобрано 50 кандидатов женщин в возрасте 45 лет, с ними были поведены вводные интервью в форме беседы, данные

были задокументированы, проведены тесты по определению уровня самооценки, проведена обработка результатов, затем по итогу были составлены таблицы и выведены данные, которые позволили повести коррекционную работу с использованием методов арт-терапии и фототерапии.

Эмпирические исследования показали наличие колебаний самооценки. Нас интересовало можно ли сделать вывод о готовности личности женщин, к позитивной переработке заниженной самооценки, если таковая имеется, порожденных кризисом среднего возраста, и направленности на выход из него на более качественно высоком уровне личностного развития и адекватной самооценки.

Экспериментальное изучение – эмпирические: констатирующие и формирующие эксперименты, тестирование по методикам.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, трёх глав, заключения списка литературы и приложения. Текст изложен на 139 страницах.

Апробация результатов работы: опубликована статья: Актуальность исследования самооценки женщины зрелого возраста

Журнал: Научный журнал «Студенческий форум» выпуск №41 (264).

Рубрика журнала: Психология.

Выходные данные

Хоршунова Г.В. Актуальность исследования самооценки женщины зрелого возраста // Студенческий форум: электрон. научн. журн. 2023. №41(264). URL: <https://nauchforum.ru/journal/stud/264/133118> (дата обращения: 30.11.2023).

Опубликована статья: Актуальность исследования теоретических предпосылок и факторов развития, оказывающих влияние на формирование самооценки женщин зрелого возраста.

Журнал: Научный журнал «Студенческий форум» выпуск №41(264).

Рубрика журнала: Психология.

Выходные данные

Хоршунова Г.В. Актуальность исследования теоретических предпосылок и факторов развития, оказывающих влияние на формирование самооценки женщин зрелого возраста // Студенческий форум: электрон. научн. журн. 2023. № 41 (264). URL: <https://nauchforum.ru/journal/stud/264/133122> (дата обращения: 30.11.2023).

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Понятие самооценки в трудах отечественных и зарубежных психологов

Важное место в этой области научных исследований и изысканий имеет самооценка.

Самооценка – это уровень понимания человеком самого себя, своих положительных и отрицательных качеств, оценивание своей личности, часть «Я – концепции».

Центральная составляющая внутренней психической жизни человека – его «Я».

Рассмотрим динамику и процессы самооценки, мотивацию и механизмы самооценивания. Определим, как само понятие и феномен самооценки, так и какую она имеет форму и вид, какие внутренние процессы ее регулируют.

Нас интересуют следующие аспекты термина самооценка, которые помогут рассмотреть ее более подробно: теоретическое рассмотрение проблем самооценки, подходы к её исследованию, компоненты самооценивания, положение в структуре самопознания.

Так же нас интересует, как взаимосвязана самооценка, как понятие с другими конструктами психики, какие у нее мотивы, механизмы.

Мы рассмотрим, какие бывают виды самооценки, источники её развития.

Актуальны проблемы динамики самосознания в течение жизненного пути человека и возможности её коррекции и изменения, а также влияние самооценки на мотивацию достижений и на результаты деятельности, в том числе профессиональной.

Выясним условия, которые лежат в основе развития самооценки, способы поддержания самооценки на приемлемом уровне, характер изменений, которые происходят в самооценке женщины в зрелом возрасте.

Выберем инструментарий для исследования самооценки и проведем критерии для исследования самооценки женщины в зрелом возрасте.

«Самооценка – субъективная оценка индивидом собственной ценности, его оценивание собственной ценности, оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств. Главная функция самооценки состоит в регуляции поведения субъекта через включение самооценивания в мотивацию осуществление непрерывного соотношения своих возможностей, внутренних психологических резервов, с целями.

Самооценка индивида обсуждаемое понятие и остается актуальным.

Термин самооценка очень интересен психологической науке, но, несмотря на это, работ, посвященных этой теме не так много.

В своей работе мы попробуем представить картину реальности самооценки, теоретически переосмыслить и с помощью эмпирических методов обозначить новые пути в исследовании феномена Самооценки.

Анализ работ, связанных с изучением самооценки подводит нас к нескольким ключевым источникам: теоретическим положениям Джеймса У., положениям психоанализа, символическому интеракционизму и гуманистической психологии Бернса [86].

Сейчас очень актуальна тенденция осмысления сути самооценки, ее концепции, механизмов, значению в развитии личности и жизни человека.

Нас интересует существует ли возрастная динамика самооценки, можно ли менять ее уровень, нужно ли вообще влиять на самооценку женщины в возрасте зрелого.

Исследований на тему как меняется самооценка женщины в зрелого мало.

Проблема самооценки рассматриваются в работах Лидии Ильиничны Божович, Игоря Семёновича Кона, Майи Ивановны Лисиной, Анны

Израилевны Липкиной, Роберта Бернса, Эрика Эриксона, Карла Роджерса и других [86].

Самооценка от латинского «aestimare», оценивание, которое человек делает в отношении чьей-либо значимости.

Точно прийти к общему и исчерпывающему определению пока не получилось.

Самооценка влияет на все, что человек делает, о чем думает [35].

Одной из важных функций самооценки является регуляция поведения человека.

Самооценка включается в мотивационную структуру и осуществляет постоянное соотнесение психологических возможностей человека, внутренних резервов психики, со средствами деятельности и целями [86, с. 35]. Так же у самооценки есть сигнализирующая функция, которая даёт обратную связь и сигнализирует об адекватности действий самого человека и его жизненного благополучия [44].

Функции самооценки делятся на: оценочные, стимулирующие, контрольные, блокирующие и защитные [45].

Самооценка обеспечивает стратегии в осуществлении различных видов деятельности, решение разных задач, влияет на построение взаимоотношений в обществе, помогает самоопределению, самовыражению и самореализации, построению жизненных стратегий и сохранению стабильности, согласованности с «Я», выполнению функций психологической защиты.

Мы, исследуя этот феномен психики, придерживаемся точки зрения, согласно которой человеку нужно положительное отношение к себе и позитивная оценка собственного «Я».

Самооценка базовая потребностей индивида – потребность в самоутверждении себя как части общества и в собственном мнении. Важно какой интерес у человека к самому себе и к собственному внутреннему миру. Ещё Аристотель (384 г. до н.э. – 322 г.) в трактате «О Душе» поднял вопрос о

«Я» соотношении познания человеком самого себя как мыслящего существа. А Рене Декарт и его выражение: «Cōgitō ergō sum ['ko:gito: 'ergo: sūm] (с лат. – «Я мыслю, следовательно, я существую»), это один из элементов фундамента рационализма Запада.

Но совершенно ясно, что «Я» человека гораздо глубже и не состоит из мыслительных свойств.

Термин «Глобальная самооценка» появился в подходе Уильяма Джеймса, который первый начал разрабатывать «Я» и поставил самооценку в ряд «первичных эмоций», с болью и гневом.

Самооценка, по У. Джеймсу (1842–1910) – это удовлетворенность или неудовлетворенность собой, т.е. самоотношение. У него определенные представления природы происхождения целостного «Я». SELF – «Я» – два связанных компонента, такие как, опыт (сознающее – «Я») и содержание этого опыта («Я» как эмпирический объект). Для Джеймса У. характерно мнение о, что личностью имеет «познающий элемент» своей личности и у психики имеется «чистое Эго», как мыслящий субъект. А сознание имеет текучесть и изменчивость, а чистое Эго является неизменным стимулирующим изменения в сознании человека, и «Эго» всегда отождествлено с самим собой. У сознания имеются свои грани: осознание себя и своего существования отдельно от окружающего мира и имеющего свою внутреннюю жизнь. «Я» непрерывно и стабильно во времени, осознает свою целостность и эффективность, «Я» способно к контролю своих действий и мыслей.

Мое эмпирическое «Я» по Джеймсу делится на 3 части: 1 часть состоит из элементов личности («Я» – физическое, «Я» – социальное, «Я» – духовное (мысли, чувства, желания, ощущения); 2 часть эмоции и чувства собственно самооценка), которые вызываются элементами физического, социального и духовного «Я»; 3 часть – действия и поступки индивида (самосохраняющие функции).

Джеймс определяет самооценку. Как самодовольство и недовольство собой.

Самодовольство- чувство гордости, высокомерность, тщеславие, заносчивость. Недовольство собой – неуверенность, унижение, стыд, отчаяние. Эти чувства первичны [40, с. 25–78].

Формула самооценки – это когда самоотношение, самоуважение, чувство собственного достоинства, удовлетворенность своей жизнью представляются в виде дроби, где в числителе успех, а в знаменателе – притязания:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Рисунок 1. Формула самооценки Джеймса У.

Так же выделяется еще один вид самооценки – эгоизм, который проявляется в поступках, действиях индивида больше чем в чувствах. Самооценку можно повысить, либо становясь успешнее (повысить числитель дроби), либо снизив притязания, убавив амбиции (понижение значения знаменателя). Уильям Джеймс считал предпочтительным второй путь, ведь любое расширение нашего «Я» влечет за собой лишнее бремя притязаний [40, с. 98–108].

Психоаналитическое направление и, в частности, Зигмунд Фрейд (1856–1939 гг.) говорит о человеке, которым управляет сексуальность и агрессия; подавленное вытесняется в подсознание. Индивид в реальной действительности не осознает себя, а также причин и мотивов своих поступков и чувств. Фрейд З. мало рассматривает непосредственно самооценку, в основном связывает ее с функцией «Супер – эго».

Фрейд выделил из личности три компонента: «ОНО», «Я», «СВЕРХ-Я», которые отличались по происхождению, внутреннему содержанию и канонам, по которым эти компоненты функционируют.

«Я» – это часть психики (структурный и функциональный), который сосредотачивает в себе познавательные и исполнительные функции, цели и

волю. Систем «Я» подчиняется физическим законам. Социальным нормам и логике и содержит как бессознательный, так и сознательный компонент, в основе регулирующий процесс адаптации.

«Я» учитывает требования общества, нормы морали, социальные нормы, запреты и идеалы, а также регулирует конфликты личности с помощью защитного механизма [147].

Так же рассмотрение самооценки занимался Альфред Адлер и Карен Хорни, они больше внимания уделили понятию самооценка и «концепции – Я».

По мнению Альфреда Адлера, можно выделить несколько жизненных линий: Реальная деятельность: достижение превосходства, и развитие своих способностей, отношение к себе в контексте отношений со своим окружением, приобретение новых умений и знаний, осознание, что мир враждебен, добиться превосходства в любви, стремление к власти, послушание, ненависть, упрямство. Воображаемая линия жизни: фантазии, поиск безопасного укрытия, использование слабостей [2, с. 46].

Человек все время пытается избавиться от чувства неполноценности, чтобы иметь чувство превосходства. Это невротизм. Он не дает результата со знаком плюс, так как это неадекватное представление о других и о себе. Нормальный человек не имеет комплекса превосходства. Поэтому у Адлера важна субъективная оценка реальности и представление человека о самом себе, и своих возможностей. Здесь важны ошибки воспитания, и построение жизни на заблуждениях (перенос на все суждения и выводов, и влияние матери). Он вел речь о большем понимании каждым индивидом собственной душевной жизни и душевной жизни другого. Речь велась так же о мировоззрении, развитии социального человека, и решении важных жизненных вопросов.

Представление Адлера о самооценке присутствует опосредованно в виде чувства самоценности, которое может появиться в результате

соотнесения «Я» – реального и «Я» – идеального, должного). Через осознание своего продвижения к основным жизненным целям [2, с. 47].

Карен Хорни (1885–1952 гг.) сделала ставку на «реальное – Я», которое можно реализовать. Это одна из основных внутренних сил – источник развития и роста, это и ресурс человека в виде, чувств, мыслей, желаний, воли, таланта, надежд, стремлений, увлечений. Эти возможности человек реализует в результате взаимодействия с внешним проявление мира и ведет к Самореализации. Движение к людям, от людей, против людей - это защитные стратегии по Хорни, которые смягчают проявление невроза и базальной тревоги. Также у человека есть внутриспсихические (интра) защитные стратегии. Хорни утверждает, что можно идентифицировать себя со своим идеальным образом, идеальным Я. Идеальное Я как неадекватное представление о себе. Наделяется безграничными силами и способностями. «Идеализированный образ» усугубляет внутриличностный конфликт. Ценность человека ощущается им, когда он соответствует своему «идеализированному Я»» Многие люди «колеблются между ощущением высокомерного всемогущества и собственного абсолютного ничтожества [145, с. 203].

Для Карен Хорни, собственное «Я» – это погоня за славой, которая способствует развитию системы гордости: невротической, притязаний, тирании, долженствованию ненависти к себе [145, с. 440]. И соответственно, здесь налицо внутриличностный конфликт между реальным «Я» и системой гордости по Хорни. Так же у Хорни в ее книге «Самоанализ» особое место отводит самоанализу, и стимулированию усилий на конструктивное самопознание. Конструктивный самоанализ имеет большое значение прежде всего для самого человека. Он дает возможность самореализации и развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от внутренних принуждений.

Психоаналитическое направление выделяет «Я» реальное и другие инстанции, делает акцент на неосознаваемом и анализирует самоотношение.

Здесь немаловажную роль берет на себя детство, внутриличностные конфликты и цели [145].

У Эрика Хомбургера Эриксона (1902–1994) так же есть работы, посвященные самооценке, но в контексте психосоциального развития. Здесь речь идет о социокультурном становлении личности.

У Эриксона Э. вводится понятие «Идентичность», как процесс организации жизненного опыта в индивидуальное «Я». (Эриксон, 1996) И этот жизненный опыт продолжается на протяжении всей жизни и является внутренней уверенностью в направлении жизни. Идентичность Эриксона сложная личностная структура – «образование», куда входит представление о протяженности своего времени, устремленность к непрерывности жизненного опыта, чувство собственной уникальности, тождественность самому себе, целостность и устойчивость «Я» и плюс к этому внутренняя общность с идеалами и стандартами общества. У Эриксона общее понятие с «Я – опытом», «Я – концепцией», «системой Я», но для него они статичны, а для него главное это динамизм, так как идентичность никогда не сможет достичь завершенности, она изменчива, и поэтому может использоваться, как инструмент для личности. В процессе интеграции образов «Я» и возникает идентичность. Как синтезирующая функция «Эго», «Идентичности Я».

Сама идентичность динамично развивается на протяжении всей жизни.

Каждая стадия решает свою центральную проблему, которая разрешается во время кризисов идентичности. Эти кризисы являются периодами выбора пути развития и решения конфликта между идентичностью и социальными или биологическими условиями развития. Новые элементы интегрируются в имеющуюся структуру, а старые реинтегрируются или отбрасываются. Преодолевая свои кризисы идентичности человек, принимает свои цели, новые ценности и виды деятельности. В процессе становления идентичности и ее развития обретает индивидуальность и целостность опыта человека, который имеет возможность предвидеть как внутренние, так и внешние опасности и

соизмерять свои способности с социальными возможностями, предоставляемыми обществом» [148, с. 8].

Интеракционистский подход проводит аналитику социальных компонентов поведения индивида и его взаимодействие с социумом, именно там и происходит формирование ролевого поведения и «Я».

Чарльз Хортон Кули (1864–1929 гг.) считает, что люди формируют себя в процессе взаимодействия с окружением и опытом социального взаимодействия. Им была создана теория «зеркального Я» где главный ориентир в формировании «Я» другого человека и субъективная интерпретация в виде обратной связи, которую получают от других. То есть его я социальное Я. Индивидуальное понимание себя как «Я» определяется восприятием реакций окружения. В процессе «зеркального Я» человек мысленно видит себя «глазами» других людей. Отражение человека дает представление о – «Я» физическом, а собственное восприятие обратной связи других людей на свое поведение дает образ «Я» – социальном.

«Я» имеет несколько компонентов:

- 1) Представление о восприятии другими.
- 2) Как они воспринимают образ.
- 3) Их реакции.
- 4) Ощущения индивида и его эмоциональный отклик на реагирование других.

«Я» формируется в раннем детстве, когда присваивается мнение значимых членов семьи и ровесников о нем самом» [86].

Джордж Герберт Мид Кули (1863–1931 гг.) так же рассматривает социальное взаимодействие как источник формирования образа «Я». У Мида (Мид 1934) появляется «I» – субъект, как реакции личности на воздействие других и субъект «ME» – установки других, которые усваиваются на самого себя. Человек, взаимодействуя с другими людьми становится объектом для самого себя.

Так же Мид ввел понятие «генерализованный другой», которое привело к общей самооценке. То есть мы видим постепенное движение психологической мысли к обобщению знаний и представлений о «Я» и самооценке.

Самосознание по Миду так же формируется в детстве путём приобретения опыта ребенка, участвующего в детской игре и проходящего коммуникативные процессы – вербальные и невербальные, в том числе проигрывание разных ролей (Другого и объекта себя в собственных глазах). В игре социальные нормы преобразуются в ценности индивида, и «Я» обуславливается взаимоотношениями с другими и происходит от «Мы».

И самооценка не что иное, как комплекс всех оценок и рефлексивных установок.

Гуманистическое направление, представленное такими личностями как, Гордон Олпорт (1897–1967 гг.), Абрахам Гарольд Маслоу (1908–1970 гг.), Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987 гг.) рассматривал самоактуализацию, «Я – концепцию», самореализацию.

Для них индивид это единый целостный, уникальный, организованный, внутренне позитивен, потенциально способен к росту, совершенствованию, имеет творческий потенциал и может выбирать свою жизнь и определять свою судьбу.

«У всех людей в обществе (за редкими патологическими исключениями) есть потребность в стабильной, обоснованной (обычно) высокой самооценке, самоуважении и уважении со стороны других» [82]. Его главная идея была в том, что самооценка – это решение всех жизненных проблем.

Маслоу разделял потребность в самоуважении и потребность в уважении со стороны других.

Самоуважение необходимость для адаптированной и здоровой личности, а это путь к самоактуализации. «Индивид обязан стать тем, кем он может стать» [82].

Удовлетворив потребность в положительной оценке, рождается чувство уверенности и значимости в себе. Самооценка может быть устойчивой и здоровой только тогда, когда у человека есть реальные знания способности, умения и навыки.

Когда основой становится «заслуженное уважение». При принятии себя происходит самоактуализация личности, без вины и стыда, а себя он примет вместе со всеми недостатками и изъянами.

Карл Роджерс основным мотивом поведения индивида считает стремление к актуализации своего «Я». Здесь и самоактуализация своих возможностей, способностей, развитию таких компонентов как, самодостаточность, зрелость, социальная ответственность, независимость, компетентность.

У Роджерса «воспринимаемое Я», направленность на себя, свое «Я».

Уровни:

- 1) Когнитивный.
- 2) Оценочный.
- 3) Аффективный.

Роджерс структурировал, организовал и интегрировал «Я». «Я – концепция» говорит о таких свойствах как организованность, сознательность, постоянство. Но «Я» изменчиво на протяжении всей жизни, хотя сохранна его основная структура и это делает реальными ощущения собственной тождественности. Потребность в любви, в позитивном самоотношении, самоуважение возможно на основе позитивной интеграции позитивного отношения к себе со стороны других. Поэтому он ведет речь о «ложном Я», и механизмах защиты «Я – концепции», таких как. искажение восприятия, и избегание. У нормотипичного человека нет искажения опыта, а если он идет со знаком минус, то он конгруэнтен. Поэтому Роджерс в своей терапии работает над устранение диссонанса между «Я – концепцией» и непосредственными переживаниями человека. Нужно, чтобы человек осознал свое реальное «Я» и тогда он будет открыт опыту. Человек уникален,

целостен, автономен, свободен, способен выбирать путь и цели в жизни, стремится к самоактуализации, признанием социума, имеет самоуважение, принимает свою сущность и творчески подходит к своему «Я».

«Конец XIX века обозначил в психологии новый предмет изучения – самооценку индивида – и сделал его одним из самых обсуждаемых в психологической науке. В дальнейшем понятие самооценки было включено в качестве одного из центральных компонентов в «Я-концепцию» – целый кластер, который связывает воедино множество терминов, описывающих эмоционально-волевою сферу личности. Термины «самость», «самооценка», «Я – концепция» имеют множество определений в психологической литературе [101].

В 60–70-х годах XX века признанными психологами, такими как Розенберг М., Уайлч Р., Бернс Р., были созданы новые концепции и методики исследования, связанные с ядром личности, самоотношением, эмоционально-оценочным отношением к себе и другими компонентами «Я». Так, М. Розенберг ввел не только новый термин «глобальное самоуважение» (global self-esteem) – обобщенное отношение к себе индивида, – который впервые стал предметом исследования, но и разработал специальную диагностическую шкалу для его измерения. Самооценка, по Розенбергу М., есть «отражение степени развитости у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему, что входит в сферу собственного «Я».

Самооценка, по Куперсмиту С. – это отношение индивида к себе, складывающееся постепенно, приобретающее привычный характер; проявляется как одобрение или осуждение. Самооценка даёт личности определенную степень убежденности в своей самоценности и значимости. Ученый рассматривал две составляющие самооценки:

- 1) оценочный компонент (self-evaluative component);
- 2) аффективный компонент (affective feeling component).

В качестве формирующих оснований самооценки Куперсмит С. выделял:

- 1) власть (воздействие/ контролирование окружающих);
- 2) значимость (ценность для других/принятие окружающими);
- 3) добродетель (соблюдение морально-нравственных норм);
- 4) компетентность, или успех в достижении поставленных целей.

Иногда самооценку рассматривают лишь как составляющую эмоционально-ценностного отношения индивида к себе, однако Уайли Р. считал это понятие явлением сложным, фундамент которого составляют два компонента:

- 1) собственные оценки индивида;
- 2) оценки окружающих личность людей [86, с. 125].

Бернс Р. пишет о том, что самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, отражающееся в установках, свойственных индивиду. Ученый приводит обобщенное понимание терминов «Я – концепция» и «самооценка», в частности «Я – концепция», по его мнению, является совокупностью всех представлений индивида о самом себе, сопряженной с их оценкой. Независимо от когнитивной составляющей представления о себе убедительны, могут основываться как на объективных, так и на субъективных мнениях, ложных или истинных. Описательная составляющая «Я – концепции» часто имеет название «Я – образ» – общее представление о самом себе. Самооценка – это аффективная составляющая, связанная с отношением к себе личности, к своим отдельным качествам и достижениям. Она имеет различную интенсивность в зависимости от эмоций принятия или осуждения. «Я – образ» и самооценка вызывают потенциальные поведенческие реакции - конкретные действия, выражающиеся в поведении человека. По мнению Р. Бернса и ряда других авторов, самооценка не является самостоятельным образованием и отождествляется с эмоционально-ценностным самоотношением, не имея автономного статуса в «Я – концепции». Однако она (самооценка) является ядром личности и выполняет

исключительно важную роль в жизни индивида в целом. А. Тессер указывает на то, что западные исследователи создали целый «Я – зоопарк» (self-zoo), в котором коллекция концепций, конструктов, типологий и процессов всё увеличивается [56].

«На сегодняшний день существует так много публикаций по различным аспектам данной темы в различных областях психологии, что их едва ли можно все охватить в рамках одной статьи. Согласно исследованиям Кернис М., только понятие «самооценка» (self-esteem) было обсуждено в более чем в 25 000 научных публикациях. По мнению Мумменди Х. и Грефэ В. к ним нужно прибавить еще работы, направленные на другие многочисленные аспекты проблемы самооценки. Метцингер Т. указывает, что также нужно рассмотреть работы из других гуманитарных дисциплин, таких как философия, социология, педагогика и спорт».

Исследование проблемы самооценки в англо-американской литературе.

Природа, механизмы и значение самооценки вызывают основные споры, которые продолжаются до сих пор. Мрук К. указывает на то, что современное общество часто пользуется понятием «самооценка», однако никто не может дать точное и исчерпывающее определение данному термину – сколько существует исследователей, столько существует и различных дефиниций самооценки. Более 60 понятий, связанных с феноменом и процессами «Я», приводят Лири М.Р. и Прайс Дж. Несмотря на это, исследования по данной теме нельзя считать полностью законченными, так как имеющиеся зарубежные работы освещают лишь некоторые проблемы отношения индивида к своему «Я», практически вне связи самооценки с другими личностными компонентами. Многие издания по теме носят популярный характер, отслеживая лишь влияние самооценки на успешность личности. Крайне редко рассматриваются вопросы самооценки лиц с ограниченными возможностями.

Самооценка отражает общую субъективную эмоциональную оценку человека и его / её собственную ценность. Это суждение о самом себе, а также отношение к собственной личности. Самооценка включает представления личности о себе, (например, «Я квалифицированный», «Я достойный»), а также эмоциональные состояния, такие как триумф, отчаяние, гордость и стыд. Другие исследователи определяют самооценку через призму «Я – концепции»: самооценка – это то, что мы думаем о самом себе; это наша самодостаточность, самоуважение; это как положительные, так и отрицательные оценки нашей личности и то, что мы при этом чувствуем.

Самооценка является психологическим конструктом, привлекательным для исследований в различных областях, так как ученые теоретически обосновывают и прогнозируют влияние самооценки на ряд сфер жизни человека, таких как успешность, счастье, удовлетворенность семейной жизнью, взаимоотношения и даже на преступное поведение. Самооценка может быть, как парциальной (например, «Я считаю себя хорошим писателем и чувствую себя поэтому счастливым»), так и глобальной: «Я считаю себя плохим человеком, и чувствую себя поэтому в целом плохо».

Современные авторы считают, что можно выделить эти два вида самооценки, т. е. помимо общей самооценки (*trait self-esteem*), выделяется парциальная (*state self-esteem*), ситуативно варьирующая. Она является более гибкой и меняется в зависимости от тех субъективных оценок, которые активируются различными обстоятельствами или мотивами. Однако в исследованиях 1993 года авторы Хизертон Т. и Амбади Н. пишут, что глобальная (общая) самооценка и ситуативно варьирующаяся (парциальная) коррелируют между собой [87].

В англоязычной научной литературе понятие «самооценка» можно встретить чаще всего под тремя терминами – *self-esteem*, *self-evaluation* или *self-rating*. Близкими по смыслу терминами американские психологи считают самоценность (*self-worth*); чувство собственного

достоинства / эгоизм (self-regard), самоуважение (self-respect) и самоцелостность, целостность собственного «Я» (self-integrity) [86, с. 174].

Содержание понятия «самооценка» во французской психологии.

Французские исследователи понимают под самооценкой (*estime de soi*) суждение индивида о собственной значимости или ее оценку. Мишель Ларивье стала психологом в возрасте 25 лет (а впоследствии доктором философии в Монреальском университете в Канаде (*l'Universite de Montreal*), который считается одним из самых крупных франкоязычных учебных заведений в мире) и до последнего работала в русле гуманистической психологии, сформулировав несколько определений термина «самооценка» и разработав соответствующие тесты. М. Ларивье проводила исследования в различных рабочих группах по всему земному шару, регулярно писала статьи и читала лекции. Совместно с Жаном Гарно в 2000 году она выпустила книгу «Эмоции как источник жизни» (*Les emotions source de vie*), где авторы писали о том, что такое эмоции и как ими управлять в повседневной жизни. «Когда индивид совершает что-то хорошее, он думает, он чувствует себя потрясающе, при этом идет как создание или восстановление его собственной оценки действий, так и актуализация его ценностей, но он отреагирует и на «унижение достоинства», если кто-то не оценит его поступок». Согласно их мнению, содержание понятия «самооценка» не равнозначно содержанию понятия «уверенность в себе». Последнее хотя и связано с самооценкой, но больше зависит от способностей личности, нежели обусловлено ее ценностями.

В контексте французской психологической науки понятия «самооценка», «самоуверенность» и «самоуважение» имеют тесную связь. Самооценка – это результат самоуважения, своеобразный итог собственных оценок нашей жизни в соответствии с нашими ценностями. Самооценка бессознательно проявляется и в поступках, которые мы также оцениваем, чтобы продолжать действовать, осознавая это или нет. Это мнение

стало отличительной чертой национального французского менталитета и французской философии.

По Ларивье М., самооценка – это проявление собственной гордости, это суждение о том, что мы должны быть самими собой; самооценка основывается на непрерывном оценивании собственных действий. Осознаем мы это или нет, оценка, которую мы даем своему поведению, нас настигает всегда. Каждому субъективно значимому, важному действию мы обязательно выносим вердикт, иногда сопровождая это следующими фразами: «То, что я делаю, значимо для меня» или, наоборот, «Это не значимо для меня». В первом случае ценность действия влияет на самооценку субъекта, в то время как в другом случае исход действия не влияет на нее. Более того, этот опыт непосредственно накапливается в памяти человека, отражаясь впоследствии на его самооценке и переоценке собственного «Я» [68].

Французские авторы рассматривают самооценку как феномен, хрупкий и изменчивый: она вырастает каждый раз, когда мы действуем в соответствии с нашими стандартами, и уменьшается, когда наше поведение противоречит им. М. Ларивье писала: «Я маскирую правду, чтобы избежать осуждения. Но я не горжусь собой, а значит, моя самооценка начинает снижаться» или наоборот: «Я могу высказать свое мнение перед всеми этими людьми, которых я знаю. Они компетентнее меня, хотя я тоже обладаю определенным опытом и занимаю свое место рядом с ними. От этого моя самооценка поднимается». Следовательно, самооценка индивида может быть очень высокой или очень низкой в зависимости от периодов нашей жизни. Например, «Я – алкоголик, я сознательно избегаю решения реальных вопросов своей жизни. Моя самооценка настолько низкая, что для того, чтобы забыть про это, я начинаю пить больше». Или наоборот: «Я сдаю бутылки, чтобы противостоять своим проблемам. «Я» человек, который смотрит трезво на реальность и в будущее. Моя самооценка повышается: я чрезвычайно горд собой». Данные примеры иллюстрируют

важность самооценки для качества жизни. Адекватная самооценка способствует актуализации собственного потенциала личности. Тот, кто ценит себя, стремится вперед и к саморазвитию. Напротив, индивид, чья самооценка занижена, может легко отказаться от испытания своих сил. Он не верит в них, воздерживается и боится строить жизненные планы, мечтать о чем-то большем, потому что он считает себя недостойным, не заслужившим этого [76].

Подобное привлекает, и мы интуитивно ищем компанию себе подобных, чья самооценка будет такой же, как у нас. Если она высокая, такое общение становится источником стимулирования роста и движения вперед. В противном случае мы можем друг друга «тянуть вниз». Например, низкая самооценка одного индивида во взаимодействии будет снижать самооценку другого, который терпимо к нему относился и испытывал эмпатию. И, наоборот, достаточно высокая самооценка связана с самоуважением, в таком случае идет отказ от любого неуважения к себе. Мы начинаем искать компанию, значимую для нас, в которой смогут «рассмотреть нашу ценность». Самооценка по Ларивье может быть предиктором межличностных отношений и основой полноценных отношений. Трудно, например, поверить в любовь друг к другу, если наше мнение о второй половинке в целом является негативным. Хотя случается, что мы любим для того, чтобы бросить вызов событиям и другим людям [86].

Ларивье М., Гарно Ж., Ла-порт Д., Луно С., Дюкло Г. считали синонимичными понятия «самооценка» и «самоуважение». Чем больше уважение индивида к себе, тем шире его планы на жизнь, тем выше уровень его притязаний. Наиболее позитивна и укореняет уверенность в самом себе такая установка: «Я заслуживаю успеха. Я делаю все для достижения его. Неудачи для меня не являются неприятными, ошибки неизбежны, и я стремлюсь извлекать из них опыт». Или: «Если моя самооценка низкая, я не ставлю перед собой высокие цели. Мой труд терпит неудачу из-за

отсутствия упорства. У меня нет сил, которые подталкивали бы меня к достижениям, я не чувствую своей ценности. В конечном итоге отсутствие уверенности в себе и настойчивости отвечает за мои неудачи. А причина плохого мнения о себе кроется в безрезультативности по сравнению с другими и девальвации собственной значимости, которая не позволяет мне развиваться, ставить перед собой высокие цели в жизни и достигать их» [86, с. 125–146].

Особенности изучения самооценки в трудах канадских и норвежских исследователей.

Канадские (Олсен Дж., Бреклер С., Виггинс Е., Бандура А.) и норвежские (Гюру Эйестада, Брандтцег И., Торштайнзон С.) авторы разделяют мнение Ларивье М., Гарно Ж. о том, что опыт человека на протяжении всей его жизни развивает и дополняет самооценку. Позитивные взгляды на себя и на жизнь способствуют укреплению собственной самооценки, в отличие от негативных переживаний. Норвежский психолог Гюру Эйестада пишет, что «самооценка – это не только умение отстаивать себя, но и социальная активность, забота о других. Это не эгоизм, а убежденность в том, что ты вправе иметь потребности, и внимание к потребностям окружающих. Самооценка определяется отношением человека к самому себе, в то время как уверенность в себе касается способностей, которыми ты обладаешь, уверенности в том, что ты можешь. Самооценка – это то, кто ты есть, а уверенность в себе – то, что ты можешь» [86].

Немецкая психология самооценки.

В немецкой психологии «самооценка» – это центральное понятие теории самозащиты и повышения самооценности, которое должно быть отграничено от близкородственных понятий самости в теории «Я – концепции», так как понятие «самооценка» представляет собой сумму всех взвешенных аффективных оценок, т. е. связь положительных и/или отрицательных суждений (например, «Хорошо, что я творческая личность»). Каждый человек мотивирован защищать свою самооценку и повышать её. В

основе такой мотивации лежит потребность иметь как можно более положительные отзывы о собственной личности. Если на текущий момент самооценка человека низкая, то мотивация её защиты будет особо выражена и направлена на то, чтобы защитить самооценку и поднять её. Любая информация, которая влияет на «Я – концепцию» человека, может повышать или уменьшать его самооценку. Поэтому люди избирательно ищут положительную (возвышающую себя) информацию о себе, чтобы предотвратить любые негативные (травмирующие) высказывания. Аффективно-когнитивно-оценочная реакция оказывается позитивнее при самовозвышающей информации, чем при самоугрожающих тенденциях: положительные высказывания нами оцениваются как правильные, а люди, которые так говорят, считаются более приятными и симпатичными. Кроме того, дополняют англо-американские психологи, мы, как правило, склонны переоценивать наши положительные качества и недооценивать отрицательные. При этом мы воспринимаем личные качества других более критично, если не находим их в себе. Люди оцениваются нами по тем характеристикам, которыми мы особенно довольны в себе, потому что значение этих характеристик у нас в основном переоценено. Восприятие нас другими в социальной среде выглядит так, что мы должны защищать собственную самооценку или повышать ее. Это нашло отражение в таких терминах, как *self serving bias* – феномен самолюбования – и *self-handicapping* – самопрепятствие.

Уважать самого себя и иметь положительную самооценку – ядро человеческой гармонии с самим собой и ставится как основная задача воспитания. Проблема человеческой души и психики, ценностей и оценок прослеживается на протяжении тысячелетий как в вере, так и в литературе, искусстве, музыке и, конечно же, в философии.

Термин «самооценка» (*Das Selbstwert-gefuhl*) в немецкоязычных странах имеет целый ряд синонимичных определений, таких как *Selbstwert* – самооценочность, *Selbstwertschatzung* – самоуважение, *Selbstvertrauen* –

самодоверие / уверенность в себе, *Selbstachtung* – чувство собственного достоинства / «самовнимание» и менее точных *Selbstbewusstsein* – самосознание, *Eigenwert* – собственная значимость, в обиходе *Ego* – Эго, я. Под самооценкой немецкими психологами Мумменди Х., Шюц А., Шталь С. и др. понимаются все оценки, которые есть у человека о самом себе. Оценки могут относиться к личности, навыкам / способностям индивидуума, к воспоминаниям о прошлом и ощущениям себя (Эго-восприятию) или к самоощущению. Самооценка – это эмоциональная оценка собственного значения, это субъективная ценность, которую человек приписывает себе и своей личности и которая может быть измерена. По мнению немецкого исследователя Штала Ш., самооценка является эпицентром психики. Она находится на глубинном уровне нашего сознания и определяет внутреннее состояние индивида. Синонимами самооценки автор считает такие термины, как доверие к себе, самоуверенность и самосознание. Шталь Ш. рассматривает понятия «самость», «ценность» и «чувство», так как из этих трех составляющих складывается внутренняя уверенность человека в себе, которая определяет его жизненные устремления, его качество жизни и удовлетворенность ею [31].

В отечественной психологии весомый вклад в исследовании самооценки внесли Лев Семенович Выготский (1896–1934), Сергей Леонидович Рубинштейн (1889–1960), Блюма Вульфовна Зейгарник (1900–1988).

Выготский Л.С. говорит о взаимосвязи процессов формирования личности и самосознания. И обрести самосознание – это осознать себя как единство.

Для Выготского самосознание проходит путь развития и это процесс, в результате которого происходят психологические и социальные изменения, приводящие к формированию самосознания. Самосознание развивается из предыдущих стадий и само определенная стадия. Сначала возникает и развивается собственный образ себя и развивается от незнания до знания.

Оно идет от осознания физического тела к внутреннему миру. Интегрируется в осознание себя как единого целого. Личность отделяется от окружения и понимает свою своеобразность. И оценка своих умений приходит на смену понимания телесности как таковой. Имеет различные типы.

Он видит связь самосознания и среды, которая его развивает и развитие социальное. При социально – культурном развитии личности и происходит развитие самосознания. Самосознание может иметь разную динамику и структурированность.

Выготский выделяет три условия развития самосознания: эмпирический анализ первичных условий индивида, связанных с наследственностью и задатками и вторичных условий в виде приобретенных признаков и окружающей среды плюс третичные условия в виде рефлексии и самооценивания. То есть социальное сознание переносится вовнутрь, становится фактором развития личности, что в свою очередь помогает овладеть механизмами регуляции процессами памяти, внимания, мышления и ведет к изменениям сознания. А личность может определять свою жизнь, свое поведение, свои действия и глубже понимать других [29, с. 178–200].

Рубинштейн С.Л. говорит о том, что без самосознания существование личности невозможно. Он считает раскрытие самосознания, и «Я» вершиной психологического изучения индивида. «Я» присваивает себе все действия человека и принимает на себя ответственность за них в качестве творца.

Самосознание не существует с рождения изначально, а развивается и включается в процесс развития личности. Оно не развивается отдельно от личности, а является его компонентом. Для него самосознание – это осознание себя сознательного индивида. Онтогенез развития самосознания по Рубинштейну начинается с овладением своим телом и речью, затем выделением себя из окружения, отделение себя от других. Для него «Я» всегда существует в отношениях с «Ты». Познается через социум. В течение

жизни человек меняется вместе с отношениями с другими людьми, меняется отношение к себе, дальше идет внутренняя работа, как способность к самостоятельной постановке задач и целей. Развитие самопознания вызвано необходимостью собственных планов и приоритетов, а также формирование мировоззрения и умения критически мыслить.

Процесс самопознания переходит в самооценку. Затем, переосмысливая каждый жизненный этап, идет дальнейшее развитие самооценки [103].

Отечественная психология так же рассматривает понятие глобальной самооценки и понимает ее как «особое образование личности, которое является появляющимся в результате интеграции самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения (И.И. Чеснокова) или совокупность позитивных и негативных моментов отношения к себе».

В отечественной психологии понятие самооценки как общего понятия не получилось: большинство исследований относится к частным понятиям, которые являются факторами регуляции себя личности, и не дают судить о отношении человека к себе.

В работах отечественных психологов, таких, как Ананьев Б.Г., Леонтьев А.Н., Мухина В.С., Рубинштейн С.Л., Столин В.В. самооценка трактуется как стержень процесса самосознания, его интегрирующее начало; это личностный аспект, органично включенный в самосознание, показатель индивидуального уровня его развития.

Бороздина Л.В. считает, что самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это оценка с точки зрения определенной системы ценностей.

А.Г. Спиркин отмечает, что личность самооценивающееся существо.

По утверждению И.С. Кона самооценки человека – это своеобразные когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт личности и организуют, структурируют новую информацию относительно данного аспекта «Я» [87].

Отечественные психологи, рассматривая самооценку, в первую очередь рассматривают ее с позиции деятельностного подхода и деятельности.

По Леонтьеву А.Н. самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований, окружающих и уровню собственных притязаний [76, с. 53].

По мнению Липкиной А.И., самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности [86, с. 47].

Наиболее точным представляется определение самооценки, данное Агаповым В.С., который в своем исследовании придерживается следующей позиции: «самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает». Ученый приводит точку зрения Л.В. Бороздиной, считающей, что самооценка – «это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей... По итогам проводимой самооценки формируется то или иное отношение к себе, позитивное или негативное, с чертами отрицания, неприятия». «Самооценка – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к образу, «Я», ни к самоотношению; самооценка служит источником пополнения знаний личности о себе» [3].

1.2. Источники формирования самооценки, на этапе становления личности женщины

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности –

парциальной (частной). Существенно, что частные оценки могут развиваться неравномерно.

Помимо этого, выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний.

Она может быть правильной (адекватной), когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди.

В тех же случаях, когда человек оценивает себя не объективно, когда его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие, самооценка чаще всего бывает неправильной (неадекватной), которая разделяется на завышенную и заниженную. При неадекватно заниженной самооценке индивид оценивает себя ниже реальных возможностей. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Самооценка – результат интегративной работы в сфере самопознания с одной стороны, и в сфере эмоционально-ценностных самоотношений, с другой. Самооценка – непостоянный конструкт, она постоянно видоизменяется, совершенствуясь. Самооценка обусловлена сочетанием знания о себе и мировоззрения, норм и ценностей, присущих человеку. Именно самооценка выполняет функцию регуляции поведения и

деятельности, так как она может соотносить потребности и притязания человека и его возможности.

Самооценка бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой. Самолюбие может быть отнесено к третьему отделу, к отделу поступков, ибо сюда по большей части относят скорее известную группу действий, чем чувствований в узком смысле слова (самооценка по У. Джеймсу).

Можно выделить несколько источников формирования самооценки, которые меняют вес значимости на разных этапах становления личности:

- оценка других людей;
- круг значимых других или референтная группа;
- актуальное сравнение с другими;
- сравнение реального и идеального «Я»;
- измерение результатов своей деятельности.

Анализ социально-психологической литературы позволил выделить и наиболее существенные социально-психологические факторы, влияющие на рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности. Эти факторы:

- социальные факторы, к которым относят: социальный статус, социальная уверенность, социальная значимость, социальную ответственность, социальные потребности, социальную отчужденность;
- личностные образования – качества личности, выступающие как фундаментальная основа развития личности.

Степень сформированности и выраженности качества обуславливает не только направленность развития личности, но и степень согласованности имеющихся субъективных и объективных оценок личности.

Сам факт рассогласования между самооценкой и объективной оценкой качеств личности является существенно значимым для саморегуляции и контроля индивидом, управления его извне. Рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности является значимым феноменом, позволяющим прогнозировать дальнейшие изменения личности.

Таким образом, относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором её поведения. Неумение приспособливаться к окружающей обстановке и неадекватное поведение вызваны неспособностью людей правильно оценивать себя, их неумение интегрировать все свои знания, мысли и чувства в представлении о себе. Человек с низкой самооценкой любой успех воспринимает как случайный или незаслуженный, любое достижение служит для него источником беспокойства.

Высокая самооценка позволяет обращаться к другим с уважением и добрыми намерениями; иметь убежденность в том, что ты достоин успеха; добиваться высокого уровня социальной кооперации; чувствовать собственную значимость в деятельности.

Адекватная самооценка (или объективное отражение собственной личности) ведет, как правило, к самокритичности и требовательности к себе, формирует уверенность в своих силах, определенный уровень притязаний личности.

В жизни женщины самооценка функционирует как на вербально-осознанном, так и на интуитивном уровнях. Интуитивный уровень функционирования самооценки характерен либо для стандартных, либо экстремальных условий. На ранних этапах развития ребенка самооценка функционирует на неосознанном уровне, проявляясь как непосредственное отражение оценок референтных для него лиц. Вербально-осознанный уровень самооценки появляется у человека, способного ее обосновать (А.В. Захарова).

Структура самооценки не является статичной, она изменяется с развитием личности человека. В процессе формирования самооценки изменяются ее представления и понятия о себе, эмоционально-ценностное отношение к себе. А это, в свою очередь, приводит к изменению содержания, способа выработки самооценки и меры ее участия в регуляции поведения. Таким образом:

– Самооценка – сложное образование, системное по происхождению, характеризующееся целостностью, многоаспектностью, наличием многоуровневого строения и иерархической структуры. Самооценка включена во множество межсистемных связей с другими психическими образованиями, в разные виды деятельности, формы и уровни общения, в когнитивное, нравственное и эмоциональное развитие личности ребенка.

Связи и взаимодействие структурных компонентов, форм и видов самооценки определяет ее ценность и значимость как фактора саморегуляции поведения и деятельности личности. Основой формирования адекватной и устойчивой личностной самооценки является единая, непротиворечивая система оценочных отношений, активное участие в коллективной деятельности, практическая деятельность по сопоставлению, сравнению оценок и уточнению или подкреплению самооценок, анализ собственных поступков и действий, их оценка с точки зрения норм общества.

Не менее важен и момент сравнения: оценивая себя, индивид вольно или невольно сравнивает себя с другими, учитывая не только свои собственные достижения, но и всю социальную ситуацию в целом.

Четыре из десяти женщин в России предъявляет к себе завышенные требования, основываясь на мнении окружающих и стереотипах, навязываемых СМИ. Не достигнув поставленной цели, они замыкаются на своих изъянах и недостатках. Они считают, что не способны вызвать искреннюю любовь, испытывают чувство неудовлетворенности, неуверенности, неполноценности.

Заниженная самооценка женщины заставляет ее пасовать перед трудностями, не осознавая своих возможностей, страдать от комплекса неполноценности. Она боится противоположного пола из-за мнимой непривлекательности [133].

Скромность переходит в самоунижение, неприязнь внешнего облика.

Женщина заикливается на физических особенностях своего тела, будь то полнота, маленький рост, большой нос или оттопыренные уши.

Проявления низкой самооценки:

- неумение отказывать просьбам родственников, коллег, знакомых даже в ущерб собственным интересам;
- неверие в собственные силы и возможности;
- постоянные жалобы на свою долю, судьбу, привыкание к роли жертвы, транслирование ее при первом удобном случае;
- излишняя восприимчивость к критике;
- колебания при принятии решений, желание, чтобы «все само собой решилось»;
- окружение себя людьми, подтверждающими беспомощность и никчемность существования женщины;
- безосновательная ревность к партнеру, друзьям, родным.

Иногда низкая самооценка проявляется в одной из сфер жизни. Женщина, не реализовавшая себя в профессиональном плане, становится домашним тираном для домочадцев. И, наоборот, при наличии проблем в личной жизни она срывается на коллегах по работе.

Стоп-факторы повышения чувства собственного достоинства женщины:

Удобство ситуации, боязнь показать самостоятельность и независимость. «Если муж поймет, что я сама могу все делать и зарабатывать деньги, то он бросит меня».

Страх выглядеть эгоисткой в глазах родных и знакомых. Человек неудобен, когда им невозможно манипулировать, но не эгоист.

Опасение лишиться работы в случае высказывания мнения, отличного от общепринятого.

Требование уважительного отношения к собственной персоне не ухудшает человека.

Основные причины заниженной женской самооценки:

1) проблемы в детстве: недостаток родительской любви и внимания, критика и запреты с их стороны, конфликты в доме;

- 2) физические недостатки или хронические заболевания;
 - чувство вины за неоправданные надежды родителей, учителей, наставников;
- 3) зависимость от мнения «толпы» в ущерб своим интересам, при этом
- 4) женщина испытывает внутренний дискомфорт;
- 5) критика;
- 6) измена, предательство;
- 7) развод или расставание с любимым человеком;
- 8) завышенные цели, достигнуть которые невозможно в принципе;
- 9) вереница жизненных неудач.

Таким образом, самооценка представляет собой наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает. В ряду исследователей, занимающихся разработкой субъективной сферы личности - проблемой самооценки – представители разных психологических школ рассматривают самооценку в соответствии в контексте самосознания, личности или категории «Я», либо в зависимости от ее компонентов (регулятивного, эмоционального, когнитивного). Предметом объективной оценки являются потенциалы личности и ее возможности, которые по разным показателям оцениваются экспертами.

Самооценка женщины – это способность объективно оценивать собственные способности, личные качества, социальный статус и себя как личность. Отношением к собственной персоне определяются взаимоотношения в социуме, положение женщины в семье и на работе. Уровень самооценки обеспечивает сложность целей и задач, достичь которые пытается женщина в жизни [9; 11; 19].

«Анализ имеющихся в исследованиях теоретических и эмпирических данных позволяет охарактеризовать самооценку как системное образование и предложить следующую ее структурно-динамическую модель:

- 1) Самооценка представляет собой форму отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующую принятые им

ценности, личностные смыслы, ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности;

2) Опосредствованная познанием внешнего мира, активным взаимодействием с ним субъекта, самооценка является по своей природе социальным образованием, функционирующим как компонент самосознания и важнейшее личностное образование;

3) Как целостная система самооценка включена во множество связей и отношений с другими психическими образованиями, взаимодействие с которыми носит диалектический характер: будучи обусловленной ими, самооценка в то же время сама выступает важнейшей детерминантой их дальнейшего развития;

4) Самооценка функционирует в двух взаимосвязанных формах: общей и частной; первая отражает обобщенноинтегральные знания субъекта о себе и основанное на них целостное отношение к себе, вторая – оценку конкретных психических и физических проявлений и качеств; структура самооценки представлена функционирующими в неразрывном единстве двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным, отражающими знания субъекта о себе и отношение к себе, качественное своеобразие этих компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер; временная отнесенность содержания самооценки определяет её виды: самооценка функционирует как прогностическая, актуальная и ретроспективная; в своем развитии эти виды претерпевают постоянные взаимопроникновения и взаимопереходы;

5) Онтогенез самооценки связан с формированием у ребенка дифференцированных и обобщенных знаний о себе как внутреннего условия развития устойчивых ориентации относительно себя и эмоционально – ценностного отношения к себе;

6) Становление самооценки в возрастном и индивидуальном аспектах – единый и непрерывный процесс, в ходе которого каждая ее составляющая

(компоненты, формы, виды, показатели) как сложноструктурированного, системного образования обнаруживает свою динамику;

7) Составляющие самооценки характеризуются как специфическими, так и идентичными показателями, становление которых определяет её уровневые проявления как развивающейся системы, надежность и действенность ее функционирования как механизма саморегуляции;

8) Условия развития самооценки представлены двумя основными факторами – общением с окружающими и собственной деятельностью субъекта, каждый из которых вносит свой вклад в ее формирование;

9) Самооценка функционирует на осознанном и неосознанном уровнях; становление ее как механизма произвольной психической регуляции связано с развитием рефлексивного самосознания, опирающегося на анализ заложенных в ситуации оценивания объективных и субъективных данных;

10) Системообразующим фактором самооценки как развивающейся системы являются основания и средства ее обеспечения, с реализацией которых связаны её уровневые характеристики, надежность и действенность её функционирования как механизма саморегуляции» [45].

1.3. Психологические особенности женщины среднего возраста

При анализе проблемы, посвященной исследованию особенностей самооценки женщины, следует уделить отдельное внимание внешнему облику или образу тела как источнику развития «Я – концепции». Культура современного общества базируется на том, что вы будете успешны в каждой из жизненных областей, если вы будете внешне привлекательны. В сознании индивида повышается значимость внешности. Большинство современных женщин недовольны своим телом и нередко недооценивают собственную привлекательность, искажая таким образом реальность собственного тела. Известно, что самооценка женщин отличается от самооценки мужчин не только по количественным показателям (выше-ниже), но и по качественным.

Доминантность и власть для женщин имеют меньшую значимость, в силу чего не имеют яркой выраженности.

Женщин в большинстве случаев мало интересуют иерархические отношения, связанные с властью, поэтому они ценят доминантность гораздо меньше мужчин.

Женщины склонны занижать степень уверенности в себе на уровне мнений, тогда как в реальности, на уровне глубинных характеристик, они оказываются более уверенными. Причиной подобных различий может являться желание соответствовать существующим в обществе гендерным стереотипам, которые предписывают женщинам быть менее уверенными в себе, нежели мужчины, хотя это может и не соответствовать их истинным устремлениям и потенциальным возможностям [44].

Замечено, что женщины, добившиеся успеха, чувствуют себя вполне комфортно, когда и их коллеги работают также успешно.

Данные наблюдения позволяют прийти к выводу, что женщинам свойственна взаимозависимая «Я – концепция», а мужчинам – независимая.

Устойчивость самооценки у женщин выражена в меньшей степени, это объясняется рядом факторов: во-первых, представительницы слабого пола более ориентированы на окружающих, больше им доверяют, являются более открытыми во взаимоотношениях, следовательно, более подвержены изменению самооценки под влиянием мнений окружающих. Во-вторых, женщины обладают повышенной чувствительностью как к негативной обратной связи, так и к позитивной. В-третьих, существует мнение, что низкая самооценка женщин, если таковая имеет место, может быть следствием переживаний, возникающих из-за ухудшения взаимоотношений с близкими людьми. Объясняется это высокой значимостью позитивных форм общения с окружающими. И наконец, защитные механизмы у женщин имеют меньшую сформированность.

Обратимся к пониманию особенностей периода среднего возраста, который является подпериодом самого продолжительного участка жизни и в психологии называется периодом зрелости.

Период зрелости делится на три стадии:

- 1) ранняя,
- 2) средняя,
- 3) поздняя зрелость.

Специалисты значительно расходятся в определении начала и конца среднего возраста. Так, Ш. Бюлер определила период зрелости с 25–30 до 45–50 лет как пору зрелости. По периодизации Уотеринга, выделяют фазу 35–42 года как вторую половую зрелость, переориентацию в профессиональных целях.

Слободчиков В.И. и Цукерман Г.А. считают, что суть первой ступени зрелости (17–42 года) – это индивидуализация системы общественных ценностей и идеалов соответственно личностной позиции человека, который становится субъектом общественных, а не узкосоциальных отношений.

После 38 лет и далее наступает универсализация, то есть потенциальная возможность достижения высшего уровня духовного развития, вхождения в пространство обще- и сверхчеловеческих, экзистенциальных ценностей.

Таким образом, хронологические рамки периода зрелости достаточно условны и зависят от времени завершения юности и начала периода старения. Можно полагать, что средний возраст – это период примерно от 35 до 50–55 лет.

Развитие личности в период среднего возраста является недостаточно исследованной проблемой в психологии. В кратком психологическом словаре этот возраст соотносится с периодом зрелости и определяется следующим образом:

«Зрелость (взрослость) – наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего

развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человеческой личности.

Средний возраст – это время не только больших возможностей, но и больших опасностей. Люди все чаще задумываются о том, что они смертные и их время постепенно уходит.

Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучить опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевать заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями. Каждое значительное событие в личной и профессиональной жизни заставляет взрослого человека посмотреть на свою жизнь под новым углом зрения. Как пишут Слободчиков В.И. и Исаев Е.И., кризис взрослости вызревает незаметно, а протекает длительно. Человек становится ранимым и чувствительным. Ему предстоит серьезная внутренняя работа, переосмысление жизненных позиций, коррекция сложившегося отношения к миру и самому себе. Все это ведет к невротизации личности. Для удачного преодоления кризисных переживаний человек должен выработать эмоциональную гибкость, способность к эмоциональной отдаче по отношению к подрастающим детям и стареющим родителям. И в то же время оставаться самим собой, не попадать в зависимость от своих близких. Для этого необходима способность к контролю над значимыми событиями жизни [43].

Таким образом, анализ литературы показывает, что средний возраст – период примерно с 35 до 50–55 лет. Этот возраст соотносится с периодом зрелости.

Черты личности в этом возрасте, будучи сформированными, в значительной мере определяют восприятие и поступки индивидуума, являясь мощными регуляторами как выбора ситуации, так и реакций на различные стимулы. С одной стороны, зрелость характеризуется тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и

физических способностей человеческой личности, с другой стороны, средний возраст определяется как кризисный, переходный период, связанный с переопределением целей. Кризис среднего возраста протекает у мужчин и женщин по-разному, так как в жизни у них разные задачи, но глобальная цель одна – получение нового способа понимания жизни, более ориентированного на служение людям.

Далее рассмотрим влияние социального статуса на личностные особенности женщины. Социальный статус как интегральный показатель связывает между собой несколько элементов и функций, он отражает правовое положение социальной группы, в частности женщин, ее представителей в обществе, положение в системе социальных связей и отношений [105].

А вот для женщины «социальный статус» имеет еще одно очень важное значение: в его определение неотъемлемо входит ее семейное положение. В следующем пункте нашего исследования женщин мы рассмотрим одну из основных проблем кризиса среднего возраста, который, по статистике ученых, приходится на 30–35 лет.

Биологически женщина достигает репродуктивного возраста весьма рано, и заканчивается он тоже рано. Также молодость, красота и свежесть весьма рано начинают постепенно сходить на нет.

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

Самооценка членов семьи достаточно сильно зависит от степени гармоничности семейных отношений и, в свою очередь, в немалой степени является фактором формирования самооценки супругов и установления гармоничных отношений между ними. Если женщина почувствовала, что она

нелюбима, что ее не ценят и не уважают, у нее появляется сложнейший психотравмирующий комплекс. Полученное неодобрение со стороны значимого другого служит источником повышения уровня тревожности. Субъективно тревожность переживается как неприятное аффективное состояние, сопровождающееся мрачными предчувствиями и ощущением страха.

Важнейшим фактором, которому стоит уделить отдельное внимание, является развод. Развод – одно из самых сильных стрессогенных состояний в жизни любого человека, оказывающее сильное влияние на его самооценку и в принципе на всю жизнь.

Таким образом, особое влияние на самооценку женщины оказывают внутрисемейные отношения, поскольку члены семьи практически всегда являются для человека значимыми. Оценка человека членами семьи существенно влияет на его самосознание. Влияние семейных отношений на самооценку в значительной степени обусловлено тем, что именно в семье человек ищет подтверждение ценности своей личности, которое выражается в любви к нему членов семьи. Человек, не находящий в семье такого подтверждения, не может удовлетворить свою потребность в личностном росте, в актуализации самого себя. При удовлетворении потребности в любви, заботе, душевной теплоте личность получает очень важную подтверждающую положительную информацию, свидетельство ценности личности для других, без наличия которой практически невозможна психическая устойчивость и уравновешенность человека. Теоретический анализ по данной проблематике актуализирует проведение эмпирического исследования особенностей самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом [109].

С целью исследования особенностей самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом нами было организовано и проведено эмпирическое исследование в г. Красноярске, в данном опросе приняли участие 50 женщин в возрасте 45 лет.

1.4. Метод фототерапии, как метод психотерапии

Поиск эффективного метода привел нас к малоприменимому, но очень эффективному методу, который с современной действительности может реально стать рабочим, для изменения уровня самооценки. Фототерапия относится к арт-терапии и поэтому может применяться в психотерапии, как метод воздействия.

Теоретический анализ проблемы исследования позволил нам сформулировать определение, позволяющее систематизировать данное теоретическое исследование и описать результаты. Термином фототерапия обозначают набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Фототерапия является относительно новым видом арт-терапии, применение её началось с 1970-х в США и Канаде. Фототерапия может предполагать, как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием фототерапии, таким образом, является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности (Википедия).

Формирование метода можно представить в виде рисунка.



Рисунок 2. Формирование метода по Фрейду З.

Рассмотрим основные инструменты данной методики более подробно, так как – это покажет на какие механизмы психики можно воздействовать для изменения уровня самооценки женщины зрелого возраста.

Техники фототерапии.

Основные техники связаны с отношениями: человек-камера, человек-фотография.

Фотообразы:

- 1) Созданные самим (автопортрет).
- 2) Сделанные другими.
- 3) Отобранные и хранимые.
- 4) Биографические с группой людей или семьей, на которой клиент может отсутствовать.
- 5) Работа с проекциями помогает понять способы и причины, по которым человек извлекает свой смысл из любой фотографии.

Проективный компонент понимания значения фотографии лежит в основе взаимодействия человека со снимком.

Проекция – неотъемлемая часть восприятия фотографии. Фотография помогает замедлить время, разделяя его на единицы значения, которые человек может изучить. Описывая фотографии и реагируя на них, можно добраться до глубоких чувств.

Техника фототерапии способствует появлению образного и символического языка.

Проективный процесс.

Большая часть того, что человек видит вовне, на самом деле идут от него самого.

Это проективный процесс, который возникает при работе с фотографией (при рассматривании деталей, предметов, людей, фона). Техника проекции использует фотографию для получения эмоциональной реакции, неважно сопровождается ли эта реакция словесным описанием или нет. Можно использовать абсолютно любые фотографии, включая личные снимки клиента или кого-то ещё, картинки из интернета, журнальные страницы, открытки, фотокниги.

В снимок всегда вкладывается собственный смысл, который может не совпадать с видением фотографии.

Мысленно изучается, неосознанно анализируется содержимое фотографии, чтобы понять, что она значит для нас.

Единственной реальностью, которую можно познать, будет внутреннее представление, личностные конструкты, напоминание, это заставляет думать.

Проекция на нее самого себя, уникальное личное толкование [133].

Проективный процесс фототерапии похож на множество других проективных инструментов, таких как тест Роршаха (чернильные пятна), тематический апперцептивный тест, рисуночный тест («Рисунок человека», методика «Дом – дерево - человек»). Но нет никакого руководства для оценки проективных реакций на стимульный фотоматериал, в фокусе внимания содержание реакций, а не «правильность». Ответ не обязательно что-то обозначает существенное в диагностическом плане. Нужно обнаружить повторяющийся паттерн. Вопросы «Почему?», «Как?», а не «Что?». Нет неправильной интерпретации фото, для каждого свой ответ.

Проективный процесс является средством развития самосознания.

- 1) Лучше понимается бессознательный процесс.
 - 2) Ответы не обесцениваются.
 - 3) Отражает внутреннюю ментальную карту.
 - а) Неосознанно систематизирует
 - б) Организует полученную информацию
 - в) Формирует систему ценностей и убеждений.
 - г) Лучше понимаются особенности восприятия.
 - д) Кодировка и хранение смысла.
 - е) Установление связи между осознанными мыслями и спонтанными чувствами, и воспоминаниями.
 - ж) Осознание тех частей события, которые находятся вне сознания.
 - з) Интеграция, понятие и принятие, а также изменение чувств, всплывающих на определенную стимуляцию изображением.
 - и) Дополнительные возможности осознания в отношении себя и других
- [131, с. 125–175].

Осознание того, что нет единого правильного или неправильного способа восприятия фотографии и реакции на нее, можно перенести на процесс взаимодействия друг с другом. Осознанием того, что различие это не про «хуже», «лучше». Проективные методики Фототерапии особенно эффективны при анализе неочевидных различий, являющихся принципиально важными для некоторых людей и незаметными для других. Это подводит к осознанию, что не существует единственно правильного способа реагирования. Понять это можно в работе со своими проекциями.

Фототерапия является мощным инструментом, помогающим понять, что люди могут воспринимать других не так, как воспринимают себя. Если показать свое фото нескольким людям, предложив описать свое восприятие, в виде интервью на камеру и сравнить со своим восприятием, то можно понять, что его видят по-другому. Проективная методика плюс техника автопортрет позволяет понять, как работает восприятие и отделить свое видения от видения других.



Рисунок 3. Психотерапевтические функции фототерапии по Вайзер Дж.

Функция актуализации / фокусирования – вызывает воспоминания, приводит к повторному переживанию жизненных событий, к переосмыслению и завершению ситуации с другими последствиями. Возможно проявление латентных свойств личности и скрытых потребностей.

Стимулирующая функция – при восприятии снимков происходит активизация разных сенсорных систем (зрения), при создании снимка (кинестетических).

Организирующая / интегрирующая – координация сенсорных систем, сам процесс фотосъемки, восприятие фотоизображения, их художественного оформления. И, в связи с этим появление ассоциативного ряда, оживление воспоминаний, формирование новых представлений. Сам процесс

фотосъемки ведет к осуществлению выбора и позволяет встроить объект восприятия в систему личных ценностей, соотнести их со своими потребностями и опытом.

Объективизирующая функция – способность фототерапии делать зримыми переживания и внутренние личностные переживания. Самоидентификация, основа отношений с миром и людьми. Связь с культурным, гендерным и профессиональным «Я», самооценкой и их изменениями в ту или иную сторону.

Отражение динамики изменений (внешних и внутренних) – позволяет увидеть и осознать изменения, которые происходят в результате психотерапии.

Деконструирующая – формирование новой системы знаний, достоверно отражающих реальность (внутреннюю и внешнюю).

Смыслообразующая – возможность увидеть смысл поступков и переживаний других людей и себя. Обеспечивает необходимую для саморефлексии отстраненность, позволяет переосмыслить опыт и установить смысловые связи. Осознать причину проблемы.

Рефрейминг – включение в новый контекст восприятия, изменения смысла.

Контейнирующая / удерживающая – фотообразы как инструмент символической экспрессии приводят к трансформации в более высокоорганизованные психические проявления.

Экспрессивно – катарсическая – более глубокое повторное переживание чувств с последующим вербальным и невербальным их выражением во время просмотра фотографии и эмоциональному «очищению», и освобождению.

Защитная – обеспечивает дистанцирование и контроль над переживаниями [132].

I. Работа с «автопортретом».

Термин «автопортрет» – любое фотографическое исполнение, связанное с восприятием себя. Создается лично. Это изображение человека, его тела или чего-то, что, по его мнению, его представляет. Создание образа от идеи до готового изображения, происходит лично. Это шанс увидеть на себя со стороны.

Человек имеет о себе знания, которые может отрефлексировать. Представление о себе ограничено и может быть искажено.

Техника «автопортрета» в фототерапии позволяет посмотреть на себя со стороны, как на отдельно существующего человека. Сравнивается внешнее и внутреннее. «Я» – различия в основе напряжения, внутреннего диссонанса, который бессознательно хочется убрать. Теория объективного самопознания говорит о том, что себя важно видеть с позиции другого человека.

«Автопортрет» даёт возможность:

- а) Объективно посмотреть на себя.
- б) Увидеть то, что отрицается.
- в) Преодолеть ограничения.
- г) Избавиться от того, что не импонирует, выделить сильные стороны личности.

Когда изучают собственный образ на снимках, все равно включаются фильтры собственных проекций. Выявляются разные стороны своего «Я».

По сравнению с вербальной, визуальная информация, вызывает меньшее сопротивление, желание оправдаться, дать рациональное объяснение. В этом плюсы ее использования.

Виды проективных заданий:

- 1) Сделать фото, на котором выглядишь так, как будто проблемы решены.
- 2) Возможность – реальность.
- 3) Моя неудачная «Худшая часть».

Обсуждение содержания, процесс создания, смысл – даёт осознание. Хорошо сочетается с другими экспрессивными методиками: рисованием, созданием коллажей, двигательной терапией.

II. Работа с фотографиями клиентов, сделанными другими людьми.

Позволяет увидеть, как воспринимают люди. Это средство для изучения отношений с фотографирующими людьми.

Работа с фотографиями, сделанными или собранными клиентом, сделанными по заданию психолога, сделанными по своему желанию. Являются формой их самовыражения. То, что важно для человека, отражено на значимых для него снимках, поэтому он их хранит.

Схема: Решение сделать фото----цель---надежда---ожидаемый результат.

Изучая моменты, которые были выбраны для фотографирования, можно интерпретировать эмоции, интересы, личные метафоры и символы. Сравниваем с тем, что за снимки были сделаны ранее. Можно усложнить и попросить принести фотографии по определенной теме (более глубокое взаимодействие). Попросить сфотографировать «Что бы вы хотели изменить в мире или в себе, близких людей, незнакомых, преграды, планы, секреты. И фотография даст многоуровневый ответ.

III. Работа с семейными альбомами или автобиографическими фотографиями.

Коллекция альбомных фотоснимков – это своеобразная форма автопортрета.

Подбор изображений, организация, подача, личностный смысл для клиента, вносят в его самосознание дополнительные уровни и знания, используемые при работе с теми чертами личности клиента, которые сформировались под влиянием его рода, семьи, жизненного фундамента, его окружения, характера взаимоотношений, ожиданиями, передаваемыми через поколения.

Так же хорошо видна роль человека в семейной системе с его рождения, невербальное выражение развития взаимоотношений, ролевая структура семьи.

Цели создания семейного альбома:

- 1) Защита от течения времени.
- 2) Взаимодействие друг другом в мире.
- 3) Исследование повседневной жизни.
- 4) Правдивое описание периода.
- 5) У каждого фото есть свое место (бумажник, холодильник, альбом, телефон, фоторамка) – отражает историю жизни.

Снимки людей, животных значимы и сохранены. Наполнены глубоким личностным смыслом, связаны с сильными личными чувствами, изображение места, людей, времени.

Психотерапия в рамках теории семейного альбома находит огромный объём информации, чтобы обсудить вопросы субординации, триангуляции, двойных связей, различием и единством. Визуальное содержание фото: язык тела, выражение лиц, присутствие (отсутствие) тех или иных людей, дает представление о жизни человека, его занимаемое место в семье, семья по выбору. Если альбома нет – создать.

Сочетание техник.

Фототерапия – то, что происходит, когда люди и снимки «вступают в терапевтическое взаимодействие», а возникшие в ходе этого взаимодействия выводы, с помощью психолога замечается, объясняется, помещается в контекст и благодаря этому осознается и анализируется.

Фототерапия + терапия = результат + техники.

Это не интерпретация людей и снимков. Задаются вопросы, чтобы человек совершил свое открытие и нашел свою правду.

Принципы работы:

- 1) Слушать без оценочно.
- 2) Наблюдать.

3) Исследовать реакции.

Методология фототерапии.

Фототерапия – это про визуально-символическую область.

У фотографии нет объективного значения, которое существует отдельно от ее автора, нет верного и единственного пути к постижению ее значения. Ничто ее не может считать или расшифровать, каждый участник имеет свою точку зрения. Если я вижу так, это не значит, что это истина. Мы не знаем истинного значения фотографии. Здесь происходит работа, с катализацией эмоций. Фокус на фотоизображении и происходит разбор визуальных символов, которые активизируют воспоминания с помощью исследования и взаимодействия с фотографией [130].

Прорабатывая фотографию, разбирая её на нескольких уровнях.

Фотография – метафора моментов жизни, которые помогают исследовать части своей личности.

Эмоции познания невербального через образное мышление, их восприятие через осознание. Эмоции фильтруются, перерабатываются на когнитивном уровне, облекаясь в слова, тем самым выстраивается структура вербальных конструкторов, которые подготавливают человека к появлению эмоций.

Если знаем, что существуют такие чувства, как печаль, гнев или страх, мы их можем контролировать и прятать глубоко, но снова испытать – это другое дело.

Чтобы пройти через процесс нужно отказаться от контроля сознания.

Фотография – как мост к переживанию эмоций, сохранить ощущение дистанции и контроля, это поддерживает в течение всего процесса и позволяет справиться с сильными эмоциями.

Можно делать видеозапись сеансов, чтобы отследить моменты (позы, лицо, жесты и другие физические проявления), сигнализирующие об эмоциональном состоянии человека, нужно отмечать какие темы вызывают

сильную эмоциональную реакцию, потом к ним можно вернуться и попытаться вызвать внутреннее решение, понимание, катарсис.

Обработать визуальные коды, стимулировать проживание ключевых моментов процесса.

Взаимодействие с фотографией – это установка связи на тонком уровне, как аутогипнотический транс. «Я» и пространство перестает существовать.

Сознание ведет разговор, а другая часть глубоко погружается, и тем самым пробуждаются другие связанные с эмоциями детали.

Это состояние, когда человек входит в изображение. Как в настоящее и живое, погружаясь в реальность фотографии, важно при активировании проективной техники понимать, что при просмотре отключается контроль над воспоминаниями и глубинными чувствами. Когда активно происходит воспоминание, срабатывают защитные механизмы, внутренний контроль.

Это способствует возникновению регрессии Эго и можно достичь более примитивного уровня «Я», опыта первых лет жизни, где еще не использовалась вербализация, сосредоточенная в символических формах.

Дело в том, что после рождения, дети зависят от сенсорных способов передачи информации. Период дологического мышления (первичный процесс) поддерживается биологическим. Ранние воспоминания формируются из переживаний и реакций, не кодируются символами. Они поглощаются и хранятся чувственно, подсознательно, невербально. До того, пока не сформируется система языковых концептов, структурирующая действительность, не происходит обладания сознанием, способным к рефлексии и воспоминания несформированные.

Фототерапия помогает сделать осознанным те воспоминания, до которых трудно добраться, освобождая сознание от защитных механизмов.

Понятие «инсайт» – открытие, сделанное с помощью нелинейного мышления. Формируются новые связи, которые не казались связанными друг с другом. Внезапное осознание. Встроенные бессознательные значения и

чувства, которые нельзя постичь на сознательном уровне. Они спонтанно кодируются и неожиданно проявляются [22].

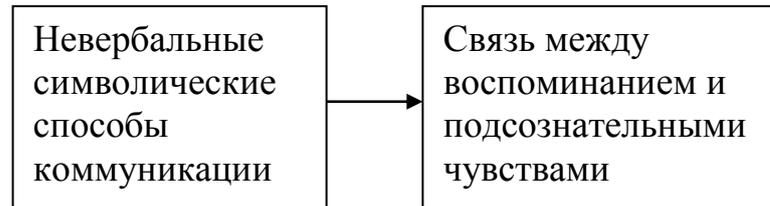


Рисунок 4. Проективный процесс

Проективный процесс.

Фотография – это определенная информация, в ней скрыты очевидные и скрыты триггеры, есть свои значения, сообщения, заложенные в содержании.

Смысл каждый увидит свой. В этом ограничении терапевтическая сила фотографии, она открывает доступ к неосознаваемым чувствам, воспоминаниям, внутренним убеждениям.

На фотоснимке каждый увидит только свою уникальную реальность, и тем самым запустится свой ассоциативный ряд, и свой эмоциональный процесс. Здесь одновременно и проекция, и воображение.

Алгоритм действий:



Рисунок 5. Алгоритм работы с фотоизображением

Реакция на фотографию позволяет получить все компоненты информации одновременно. Неосознанный выбор деталей, внимание и их

запоминание. Выбор предопределен внутренней системой ценностей человека и определяется приоритетом.

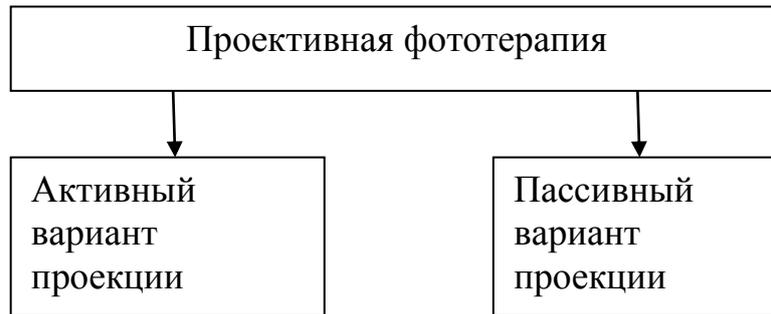


Рисунок 6. Техника работы с проективной фотографией

Терапевт выступает в качестве помощника исследования снимка, и помогает понять связь между чувствами клиента. Помогает изменить отношение к этой или иной ситуации, метафорически осознать альтернативы, облечь мысли в слова, понять необходимость перемен. Фотография как катализатор, который позволяет сфокусироваться на изображении, нейтральный для системы обороны от травмы.

Проективная фотография – метафорический многоуровневый процесс. Спонтанная ассоциация работает как проективная техника.

Фотография, как представление нас нам.

- 1) Коллажная работа с журналами.
- 2) Дерево – как метафорический автопортрет.

Выбор фотографии символическая проекция себя.

Возможности фотографии:

1) Разные фотографии на стене. Рассматриваются все, а выбирают те, которые цепляют.

2) Собственные фотографии психолога или подборка (там люди, места, здания, природа).

а) Можно выбрать несколько ключевых по теме, расположить на столе

б) Классифицировать.

в) Расположить по группам, потом попросить объяснить по каким критериям происходит отбор, это позволит выявить ценностный компонент.

Любые фотографии могут служить предметом психотерапевтического исследования.

г) Выявляются связи между отобранными проективными изображениями и другими фотографиями из своих фотоальбомов, автопортретов.

Работа проводится в форме терапевтической беседы, диалога.

Процесс представления снимков.

1) Задание принести несколько снимков (отражающих определенную интересующую тему). Анализируется количество снимков, какое желание и эмоции сопровождают процесс.

2) Презентация из фотографий.

Обратить внимание:

а) На способность делать выбор.

б) Как представляются снимки (насколько раскрывается сюжет, что пропускается, о чем говорить более углубленно, тон повествования, позы, мимика, подбираемые слова).

Можно дать выбор говорить не обо всех фотографиях, которые хочется можно пропустить.

В фотографии используется визуально-символический язык, и он метафоричен, этот язык многозначен, из него черпается то значение, которое хочется или есть способность понять. В ходе работы над исследованием снимков начинает различаться визуальный и эмоциональный уровни значений.

Во всех фотографиях прочтение:

1) Лично-индивидуальное.

2) Коллективно-архетипическое.

Одно изображение рассматривается по-разному, с разной реакцией. У человека есть защитный механизм, и он прибегает именно к тому значению, которое нужно в этот момент, и могут защищаться от более глубокого значения, чем то, что он способен понять и готов выдержать.

Эта информация может переосмысливаться, убеждения могут меняться, выстраиваться новые связи, ассоциации, происходит реконструкция события с разных точек зрения. Человек может осознать, что его восприятие и реакция именно таким, каким видит сам, именно этот момент:

- 1) Общее содержание, что значит фигура, что значит фон.
- 2) Что не заметил, пропустил.
- 3) Заключение, выводы.

Можно задавать вопросы, можно уточнять детали – «Расскажите больше», «Уточните», «Что вы имели в виду», «Остановитесь на деталях», «Расскажите мне о снимке, как будто я его не вижу», «Остановитесь на этом поподробнее».

Выбор говорящих фото, которые больше привлекают, может быть метафоричны, отражать внутреннюю сущность, автопортретичны. Нужно понимать, куда будет направлена терапия и выбирать соответствующие темы: «Я в семье», «Я в мире», «Самооценка», «Мое представление о себе».

Нужно понимать, куда будет направлена терапия:

- 1) Интерес к изображению в целом.
- 2) К составным частям.
- 2) Невидимым секторам.
- 4) Эмоциональное наполнение снимка.
- 5) Повествование истории от лица предмета.
- 6) Стать предметом с фотографии.
- 7) Стать всей фотографией.
- 8) Повествование о том, что видно, что слышно, что чувствуется, что замечается.
- 9) Разговор с другой фотографией.
- 10) Кто и для кого снимал?
- 11) Что хочется убрать?
- 12) Осознание своих чувств.

Если возникают трудности, то можно использовать готовые фразы: «Когда я смотрю на это фото, я чувствую, хочу сказать, вспоминаю, моя реакция». Можно использовать завершение предложения: «Этот снимок говорит о...», «У него название...». Это невербальная деятельность выявляет эмоционально напряженную информацию. Когда человек смотрит на фото, то можно попросить осознать свои мысли, чувства, воспоминания.

Можно давать готовые фразы, либо завершить предложения. Это вытаскивает сведения об эмоциях из бессознательного.

«Метафорический автопортрет».

Можно подключить к работе других действующих лиц, можно, чтобы сами говорили от лица других. Насколько хорошо знает себя, а другие его.

Это можно использоваться как терапию ценностей, можно из нескольких фотографий сделать историю.

Метод «Пустых фотографий» работает как проективный инструмент.

Пустая фотография среди других. Пустая фотография применяется во время гипноза, чтобы вывести визуализацию, чтобы зафиксировать образ. Во время воссоздания внутреннего образа его предлагается запомнить и быстро сфотографировать виртуально, в уме.

«Один человек – один снимок».

Человек выбирает один снимок в качестве автопортрета. Взаимодействие на протяжении нескольких встреч. Например, детская травма глубоко в подсознании, в виде ощущений, но оказывает сильное влияние, так как ребенок не умеет говорить. Во взрослой жизни человек может объяснить словами, что было, но так как у ребенка нет внутренней речи, поэтому нужно снимать слоями, постепенно.

«Один человек – несколько снимков».

«Несколько человек – один снимок».

Одна и та же фотография вызывает разные ассоциации у разных людей.

Упражнение для группы.

Группа за столом, больше ста фотографий, каждый выбирает снимок, который зацепил. Затем, все разбиваются на пары и задают друг другу вопросы. И таким образом исследуется реальность и чувства другого человека.

- 1) Собрать большую коллекцию фотографий с разными сюжетами.
- 2) Рассматривать по группам.
- 3) Выбрать те, которые вызывают сильные эмоции и отражают настроение. Обратить внимание на те, которые вызывают протест и неприятие.
- 4) Какие хочется оставить себе, какие отдать.
- 5) Те, которые вызывают приятные эмоции, к каким хочется вернуться.
- 6) Выбрать пугающие, вызывающие страх, недоверие.
- 7) Найти метафорический автопортрет, не обязательно лицо человека.
- 8) В какой фотографии хочется оказаться внутри.
- 9) Какие фото выбрали бы близкие люди.

При рассмотрении фотографий обратить внимание на:

- 1) Мысли, чувства, фантазии, воспоминания.
- 2) Изучить цвет, свет, тени, предметы, фон. Смысл, который возник сразу при рассмотрении фотографии.
- 3) Что первое бросилось в глаза? Что при дальнейшем рассмотрении?
- 4) Что фотография сообщает? Что хочется у нее спросить? Что она может ответить? Какие ощущения от ответа? Что она спрашивает сама? О чем напоминает?
- 5) Кому хочется подарить? Кому не хочется?
- 6) Можно ли дать фотографии название. Можно дополнить другими. Какой у нее секрет. Как она звучит? Как двигается?
- 7) Если растянуть края снимка, что за ними? Что хочется обрезать?
- 8) Можно стать частью фотографии, оказаться внутри нее. Что внутри ощущается? Что там есть? Если повернуться, кто фотограф, зачем он фотографирует?

9) Хочется ли там оказаться? Изменить время? Место?

10) Что хочется изменить во времени и пространстве? Что от этого изменится? Что нужно было изменить изначально?

11) Человек – как часть фотографии. Предложения начинаются со слова «Я». «Я вижу..., чувствую..., помню...».

Если бы фотография могла сказать, что-то, что бы она сказала, кого бы захотела видеть рядом? Какие у нее мечты?

12) Какие отношения у фотографа и объекта съемки? Какой смысл фотографии?

13) Эта фотография олицетворяет ли жизнь человека? О чем напоминает?

14) На чем основаны ответы? В другое время ответы были бы такими же? Или бы изменились?

На фотографии изображен человек.

1) Кто?

2) Чем занимается?

3) Где живет?

4) Кого напоминает?

5) Какие о нем воспоминания?

6) Какие эмоции и чувства испытывает?

7) Какая профессия?

8) Можно ли ему доверять?

9) Какое образование?

10) Расскажите его историю (прошлое, настоящее, будущее)?

11) Друзья, семья

12) Какие у него секреты?

13) Что он может подарить?

14) События, происходящие на фотографии?

15) Место снимка?

16) События до и после съемки?

17) Какая вера у человека? Родина? Семейные ценности? Традиции? Какой дом? Работа? Хобби? Любимый фильм? Еда? Домашнее животное?

18) Причины выбора места для съемки?

19) Охотно ли фотографируется, что думает о фотографии? Откуда появились ответы на эти вопросы?

20) А вам бы он позволил сделать снимок?

21) Проникновение внутрь снимка, взаимодействие с этим человеком.

22) Диалог с ним.

23) Какие другие фотографии хотелось бы добавить для уточнения?

Какая история их соединяет?

24) Если вырезать человека с этого фона, какой бы фон мог оказаться

Там? Что в этом случае изменится?

Фотоместо.

1) Какие воспоминания и мысли при просмотре фото?

Можно применить технику возрастной регрессии гипноза, сделать ненадолго «Ребенком».

Задания для самостоятельной работы.

1. Собрать коллекцию фотографий, рассортировать по папкам.

2. Выбрать фото, которые вызывают сильные эмоции и отражают настроение на данный момент, особенно выделить те, которые вызывают сильные эмоции настороженность и неприятие.

3. Какие хочется оставить себе.

4. Какие отдать.

5. Выбрать фото, к которому постоянно возвращается мысленно.

6. Выбрать фото вызывающие негативные эмоции.

7. найти среди них метафорический автопортрет.

8. Внутри какой фотографии хотелось бы оказаться.

а) Какого рода это место? О чем эта фотография, ощущаете ли вы себя в безопасности? Или находитесь под угрозой?

б) Есть ли ощущение счастья, беспокойности, возбуждения? Какие события происходят? Что случится после того, как фотограф закончит съемку?

в) Хотелось бы побывать и пожить там?

г) Остаться наедине или с кем-то?

д) Напоминает ли это место, где вы были когда-то?

е) Какие чувства возникают?

ж) Есть ли на фотографии, какие-либо люди, кто они такие? Хочется ли с ними познакомиться? Почему «Да» или почему «Нет»? Какой разговор мог бы получиться с ними?

з) Понравилось ли это место людям, которых вы знаете, Кто их них хотел бы побыть там? Одни или с вами?

и) Кто автор этих снимков? Если бы вы делали эту фотографию, что бы вы запечатлели?

к) Что место может вам рассказать? Что у него можно спросить?

л) Вы – это место? Ваши ощущения? О чем думается, что чувствуется? О чем хочется поговорить с человеком, который фотографирует?

Разговор с другими фотографиями.

Можно разговаривать с абстрактными фотографиями.

а) Что цепляет? Содержание образа, неосознанные чувства, ощущения на телесном уровне?

б) Тело---интуиция---отличия.

в) Знакомые образы, какие мысли возникли.

г) Сменить точку просмотра фотографии, меняется ли смысл? Появляются ли новые чувства? Какие воспоминания?

д) Приблизить отдалить.

е) Этот объект реален? Где это все находится? Физические параметры?

ж) Придумать название.

з) Запах, цвет, что за пределами?

и) Где вы внутри снимка?

к) Что снимок говорит? Что отвечает? Есть ли к фотографии, какие-либо вопросы?

л) С какими другими фотографиями сочетаются? Что их объединяет, что нет?

Мы пользовались в своей программе экспресс - вариантом.

1. Рассмотреть фото в целом, по деталям.

2 Вопросы:

а) История фото?

б) Имя?

в) Где человек?

г) Вопросы к снимку?

д) Послание фото. Кому оно адресовано?

е) Что хочет выразить фотография?

ж) Желание фотографии?

з) Её надежды? Мечты? Что нужно для их исполнения?

и) О чем снимок никогда не расскажет?

Так же мы пользовались в своей программе экспресс – вариантом работы с автопортретом и портретом, снятым другим. Эти методики работы стали основой для работы с самооценкой, так как они меняли самовосприятие и оценивание себя и своих возможностей у женщины зрелого возраста.

Автопортрет даёт возможность познакомиться со своим «Я». В работе с автопортретом развивается способность ощутить и понимать себя. Активация самоуважения, уверенности в себе принятие себя, установление границ в отношениях с другими людьми.

Чем лучше себя узнает, тем легче идти своим путем.

Повышается самооценка!!!

Исчезает диссонанс в восприятии себя.

Задача не повысить самооценку, а повлиять на свою осведомленность в своих притязаниях. Чего хочу, чего достойна, притязания выше, чем могу

выполнить, и смотреть не на самооценку, а на то, что может женщина. Адекватная оценка своих навыков. Расширение кругозора, социализация. Приспособление для автономной жизни.

Самооценка и самосознание – центральные категории терапевтической работы по дифференциации и индивидуализации. Чтобы измениться человек должен иметь способность восприятия себя, как отдельной личности.

Техника фототерапии может быть использована в целях усиления потенциала клиента, стимулирования процесса самопознания и получения более четкого образа «Я».

Цель терапии – развитие способности к ощущению и пониманию себя.

Цель интервенций активизация самоуважения, преодоления себя, уверенности в себе.

Задача терапии – позволить найти свои собственные пути для работы и изменений, продолжение процесса самопознания и самовосприятия.

Какой смысл вкладывает в свой автопортрет именно сам клиент.

Задача вовлечь в процесс расшифровки образа самого автора, то есть человека, который изображен на снимке.

Алгоритм работы с автопортретом:

- 1) Даем задание создать свой автопортрет.
- 2) Далее работаем вместе с ним с фотографией, не беря во внимание собственную реакцию на снимок.
- 3) Анализируем и собираем в единое целое представление о себе и о влиянии на свою жизнь.
- 4) Работа затрагивает не только физические / визуальные элементы представления о себе, но и бессознательные, невербальные проявления на фотографии.

В технике важно не только изображение, но и процессы, происходящие в сознании женщины, её чувства. Когда резонирует, женщина старается соответствовать своим представлениям о себе.

Можно распечатать фото для документов и попросить рассказать о своей реакции.

2 варианта работы:

- 1) Взгляд со стороны, как – будто это не ее фото, а другого человека.
- 2) Задаются прямые вопросы о ней. Это позволяет установить персональные границы восприятия себя и углубление в изучение себя.

Автопортрет – возможность приблизиться к «Я» женщины.

Невозможно сделать фотографии неправильными.

Техника предполагает:

- 1) Обсуждение и изучение того, что происходит, когда планируется снимок, а затем в процессе подготовки.
- 2) Дальнейший разбор снимка.

Если женщина получает от других только условное принятие, она ощущает себя через оценочные суждения других, задача научиться понимать, кто она без оценки окружающих. Это поднимет самооценку, прояснит представление о себе.

Если женщина оценивает свои фотографии позитивно, то процесс успешен. Если критикует, то происходит понимание, откуда идет критика. Можно моделировать работу так, чтобы соотнести ее восприятие с внешним подтверждением, тут происходит проверка чувств и избавление от интроспекций, которые не соответствуют истинному восприятию. Поведение при съемке, язык тела при позировании.

Самооценка:

- 1) Постановка цели.
- 2) Уверенность в себе.
- 3) Проблема самоутверждения.
- 4) Поддержка, осознание своих действий, которые могут привести к изменению самооценки.
- 5) Работа с эмоциями, эмоциональным состоянием (потребность испытывать эмоции).

Когда изображение эмоционально, можно начать ее переживать.

б) Работа с крайностями:

– «Я» – хорошая;

– «Я» – плохая;

– «Я» – счастливая;

– «Я» – печальная.

Можно делать коллажи:

а) Ощущения в данный момент, в отличие от того, как чувствую обычно.

б) Как будут выглядеть после окончания терапии и решения проблемы.

в) Какая «Я» сейчас, и какой «Я» хотела бы быть.

г) Какой видит себя в сравнении с тем, как видят ее люди.

д) Тайное внутреннее «Я» и публичное внешнее «Я» и часть «Я», которые не проявляются. В конце фото того места, где бы она хотела находиться.

е) Прошлые фото и фото сейчас.

Автопортрет предполагает проведенное время наедине с собой, решение глубинных проблем, опыт рефлексии, отделения от других людей, фото с ними, а потом без них. Автопортрет может стать частью проективной работы, в ходе которой создается изображение личности женщины, отражающее сущность.

Вся сила работы с автопортретом заключается от результата встречи с самой собой.

Рассказ идет не о том, что изображено, а о себе.

Возможность задавать вопросы женщине о ней самой косвенными путями.

Снимок «дублер» женщины. Если проблема болезненная, то фокус не на проблеме, а на снимке.

Женщина говорит о чувствах, которые вызывает фотография, а не о своих чувствах. Автопортрет переводит фокус к самой себе.

Вопросы:

- Кто эта женщина?
- Что она делает?
- Расскажите о ней?
- Чтобы она сказала, если бы могла?
- Смотрим изнутри, а женщина в безопасности.

Создание автопортрета:

- 1) Создание автопортрета контролируется полностью.
- 2) Я делаю сама.
- 3) Можно перефотографироваться.
- 4) Корректируется принятие себя.
- 5) Расположение объекта на снимке (расположение, как смыслообразующий центр).
- 6) Можно добавлять фон.

Вопросы:

- 1) Что нравится на фото? Три пункта, выбрать потом и них один.
- 2) Что нравится, отражает представление о самой себе?
- 3) Три пункта, что не нравится.
- 4) Очевидное на снимке?
- 5) Три факта о себе, которые отражены на этой фотографии.
- 6) Название фотографии.
- 7) Если бы фотография могла говорить, чтобы она сказала?
- 8) Как она себя чувствует?
- 9) Чего ей не хватает?
- 10) Кому ее можно показать?
- 11) Кому нельзя?
- 12) Для кого она сделана?

Проблема разделения и слияния.

Анализ автопортрета.

Второй этап (обсуждение и обзор снимка):

Большинство представляет, как бы хотели выглядеть на фото. Человек вступает во взаимодействие с фотографией. Снимки с другого ракурса, сделанный другими людьми – это взгляд извне, возможность другой оценки конкретной женщины. Представление о том, как видят ее другие.

Когда женщина смотрит на то, в чем она участвовала (в том числе на свои фото) то она видит многие события. Как сторонний наблюдатель (то есть одновременно и участник процесса, и наблюдатель), возникает эмоциональный и когнитивный диссонанс.

Противоречие между видением на фото и восприятием в реальной жизни дает терапевтический эффект.

Отношения с фотографом.

Фотография – это реальность, созданная фотографом. Если женщина позволяет фотографировать, она должна доверять фотографу. Процесс фотографирования является одной из форм общения.

Тревожность женщины при фотографировании (не нравится, как выглядит, либо сопротивляется).

Снизить тревогу можно техниками по укреплению самооценки, уверенность в себе.

Большинство людей проверяют получившуюся фотографию сразу же, чтобы увидеть себя и сравнить со своими ожиданиями. Но на конечное изображение влияет фотограф, его восприятие конкретной женщины.

Если человек себе не нравится, он обвиняет фотографа.

Задача объяснить, что фотограф показывает все так, как есть, что в этот момент она выглядит именно так.

Вопросы:

- 1) Настоящая ли вы на фото?
- 2) Есть ли там суть?
- 3) Каков ваш вклад в создание образа?
- 4) Было ли воздействие фотографа?
- 5) Если вас снимал бы другой человек, что бы получилось?

- 6) Какие чувства у вас вызывает фотография?
- 7) Почему вас неправильно сфотографировали?
- 8) Что можно было изменить, чтобы получилось?
- 9) Что нужно сделать, чтобы образ изменился?
- 10) Разрешили бы вы снимать этому фотографу еще раз?

Задание:

Принести фото 45 штук, показывающих, как вы прожили эти 45 лет.

- а) Выделите лучшее
- б) Где вы себе нравитесь?
- в) Смотря на фотографии, какие возникают проекции?
- г) Подберите фотографии, с помощью которых вы сможете показать и объяснить причину проблемы.

Задания семье «простые»:

- а) Фото в любимом месте с любимым человеком.
- б) С другом, домашним животным, незнакомцем.
- в) Фотография дома, на работе, любимое дело, хобби.
- г) В повседневной жизни, домашней праздничной одежде.
- д) Как бы хотела выглядеть всегда.

Задания семье «сложные»:

- а) Кто-то следит и снимает несколько дней.
- б) Пусть сфотографируют как видят.
- в) Когда выглядит, по их мнению, хорошо и плохо.
- г) С позированием.

Далее проводится анализ снимков. Их визуальное описание содержания, а затем чувств по отношению к содержанию.

На итоговом снимке проявляется уникальная личность женщины. Образ указывает на важные детали. Фотография становится продолжением «Я». Она личностный конструкт реальности, отражает концепцию «Я». Фиксирует восприятие окружающего и себя.

«Результат творчества может определяться авторским замыслом, либо рождается произвольно». Бессознательное срабатывает, когда человек не может не сфотографироваться. Если фотосъемка спланирована, человек занимает активную позицию в жизни, участник, который не осознает своей роли наблюдателя, который исключается из процесса. Фотограф влияет на снимок. Он может заложить в него скрытые символы, универсальные архетипы. Решающим моментом создания фотографии является эмоция, которая пробуждается в решающий момент.

На интерпретацию всегда накладывается фильтр восприятия. Фотография расскажет о личности фотографа. «Я» – фотографа проявляется в каждой снимке. Если человек не фотографируется – это ни о чем не говорит, если у него нет ни одной фотографии – это норма, если он об этом не переживает.

И поэтому, давая задание сфотографировать что-то произвольное, мы можем многое узнать о личности женщины. И начинается рассказ в безопасной обстановке своей истории, осознание своей проблемы. Из стараний объяснить обретается контроль над происходящим с помощью слов [22].

Психотерапевтический эффект задания в том, чтобы осознать, что происходит. Так выстраивается визуальная история.

Процесс фотографирования – это процесс творчества и самовыражения.

Неправильной фотографии не существует. Устанавливается взаимодействие с самой собой. Расширяется представление о себе, углубляется самопознание. Фотосессия повышает самооценку и делает глубже самопознание и осознание целей.

Коллекция фотографий может стать осознанием и ретроспекцией жизни женщины, ее переосмыслением.

Задание:

- 1) Фотографироваться в течение дня.

2) Автопортрет.

3) Фотография, которая будет отражением женщины либо буквальное, либо символическое, в виде тотема, предметного явления.

Можно попросить описать потерянную фотографию.

4) Сфотографировать мечту.

5) Провести рефлексю.

Вопросы к фотографии:

1) Что делает её портретом?

2) Какие части личности женщины она представляет?

3) Что она может сказать о ее жизни?

4) О чем она хочет спросить, чтобы ее спросили?

Нужно объяснить, почему сделана фотография и это приведёт к осознанию:

а) Почему выбран именно этот момент.

б) Фотография спонтанная или запланированная.

в) Что в ней показывает, что нужен именно этот сюжет и снимок.

г) Что в ней разочаровывает.

д) Идея фотографии.

е) Эмоции, которые она вызывает.

ж) Что она рассказывает о женщине.

з) Что она сама об этом думает.

и) Какие чувства возникают.

Активное фотографирование приводит к социализации (как появляется процесс взаимодействия с субъектом съемки). Выполняя задания, происходит осознание о том, что она может сделать что - то сама, повышается самооценка.

Так же фотоработы могут использоваться в коллажировании, создании шкалы времени, визуализации истории.

Можно раскладывать фотографии по смыслам, интерпретировать по чувствам, эмоциям, мыслям. Соединять их рисованием линий, фигур и слов, то есть используется как сам метод фототерапии, так и как часть арт-терапии.

Ценность фотографии в контексте общей структуры.

Можно предложить работу по коррекции самооценки в виде различных упражнений.

Например:

– упражнение – «Человек в космосе».

Женщина отправляется в путешествие по космосу на космической станции, путешествие будет в один конец до конца жизни, в одиночестве. Быстро собраться и взять не больше 6 фотографий.

Это упражнение будет своеобразной метафорой смерти. После упражнения женщина испытывает определенные эмоции. Можно увидеть изменение в отношениях с семьей, со значимыми людьми, происходит рефлексия (кто-то возьмет фото мест, кто-то близких).

Упражнение – «Авторский снимок».

Темы: «Мой страх», «Очевидное во мне» и т.п.

Материальное изображение этих абстракций, начало борьбы над ними [22].

Вывод по первой главе

1. Исследованию самооценки в психологии уделено достаточно большое внимание. И в отечественных, и в зарубежных исследованиях множество различных интерпретаций как самого понятия «самооценка», так и его характеристик, компонентов, функций.

Этим вопросом занималось огромное количество авторов, которые проводили различные эмпирические исследования (Бернс Р., Эриксон Э., Роджерс К., Левин К., Мухина В.С., Ананьев Б.Г., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л., Столин В.В., Спиркин А.Г., Зейгарник Б.В., Божович Л.И.,

Кон И.С., Лисина М.И., Липкина А.И., и др.). Современное общество стало воспринимать самооценку как важнейший психологически ресурс, мы видим, что психологи разного уровня стали разрабатывать программы по достижению высокой самооценки, хотя сейчас всё-таки склоняются к актуальности термина «адекватная самооценка».

Кернис М. провёл исследования и выявил, что термин самооценка обсуждался более чем в двадцати пяти тысячах научных публикаций. Исследования по данной теме полностью не закончены и это делает проблему актуальной и в наше время. В психологии существует необходимость учета различий психических процессов, свойств, личностных образований.

Анализ работ, связанных с изучением самооценки подводит нас к нескольким ключевым источникам, которые раскрывали тему самооценки:

Теоретические положения Джеймса У.

Положения психоанализа Фрейда З, Эриксона Э.

Положения символического интеракционизма Кули Ч., Мида Д.

Положения гуманистической психологии Бернса Р., Маслоу А., Рождерса К., Олпорт Г.

Положения деятельностного подхода Выготского Л.С., Рубинштейна С.Л., Божович Л.И., Леонтьев А.Н., Кона С., Лисиной М.И., Зейгарник Б.В., Липкина А.И.

Сейчас очень актуальна тенденция осмысления сути самооценки, ее концепция, механизмы действия, значение в развитии личности и жизни человека.

Нас интересует, существует ли возрастная динамика самооценки, может ли меняться ее уровень, нужно ли вообще влиять на самооценку женщины в возрасте социальной зрелости.

Исходя из анализа отечественной и зарубежной литературы по проблеме нашего исследования, обобщая результаты, можно сказать, что до

настоящего времени работ, посвященных самооценке женщин среднего возраста очень мало.

Кризис среднего возраста так же рассматривался многими учеными (проблемой возрастных кризисов личности среднего возраста занимались Левинсон Дж., Крайг Г., Гроф С., Ассаджиоли Р., Маслоу А., Шихи Г. и многие другие).

Несмотря на разные взгляды в понимании значения кризиса среднего возраста для личности, систематизированы признаки и доминирующие переживания, присущие человеку зрелого возраста 45 лет, испытывающему внутриличностное напряжение, вызванное кризисом середины жизни. Изменения присущие этому происходят на всех уровнях организма, психики и личности, то и проявления заметны как на психологическом и духовном уровне, так и на биологическом.

Эмпирические исследования показали наличие колебаний самооценки. Нас интересует можно сделать вывод о готовности личности женщин, к позитивной переработке заниженной самооценки, если таковая имеется, порожденных кризисом среднего возраста, и направленности на выход из него на более качественно высоком уровне личностного развития и адекватной самооценки.

Поэтому мы можем вести речь об актуализации развития самооценки женщины зрелого возраста и возможности внедрения программы для ее изменения.

2. Таким образом, самооценка представляет собой наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает. В ряду исследователей, занимающихся разработкой субъективной сферы личности - проблемой самооценки - представители разных психологических школ рассматривают самооценку в соответствии в контексте самосознания, личности или категории «Я», либо в зависимости от ее компонентов (регулятивного, эмоционального, когнитивного). Предметом объективной

оценки являются потенциалы личности и ее возможности, которые по разным показателям оцениваются экспертами.

Самооценка женщины – это способность объективно оценивать собственные способности, личные качества, социальный статус и себя как личность. Отношением к собственной персоне определяются взаимоотношения в социуме, положение женщины в семье и на работе. Уровень самооценки обеспечивает сложность целей и задач, достичь которые пытается женщина в жизни.

ГЛАВА II. КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И ЕГО АНАЛИЗ

2.1. Методика организации констатирующего эксперимента. Методы диагностики самооценки женщины зрелого возраста

Тест для определения уровня самооценки в определенной группе людей, а именно женщины в возрасте 45 лет проведенные в два этапа в начале программы по работе с самооценкой и после проведенной работы, которая длится 2 месяца помогут выяснить изменяется ли самооценка в результате применения техники арт-терапии и фототерапии как инструмента для работы по улучшению самооценки. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Время, отводимое на заполнение 10 минут.

Цель исследования: выявить особенности проявления самооценки женщин зрелого возраста и разработать эффективную программу развития самооценки женщины зрелого возраста.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

В результате было проведено тестирование по методике Дембо-Рубинштейн (Модификация Прихожан А.М.) с 50 женщинами в возрасте 45 лет.

По результатам исследования у значительного количества 30 женщин в возрасте 45 лет была зафиксирована заниженная самооценка, у 20 женщин нормальная, либо высокая.

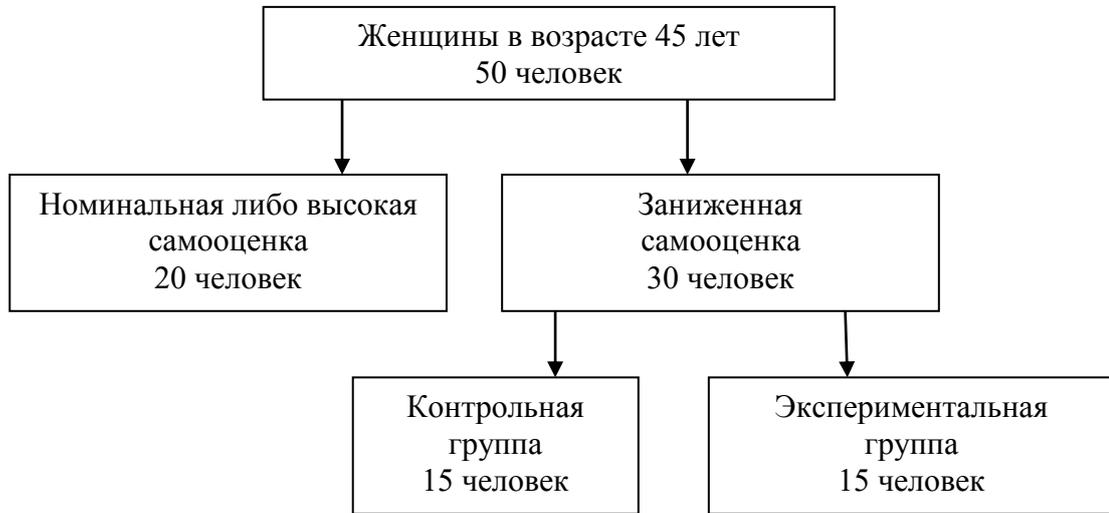


Рисунок 7. Группа женщин, участвующая в эксперименте

Нас интересовали женщины со склонностью к заниженной самооценке, так как разрабатывалась программа для повышения самооценки.

30 женщин мы поделили на 2 группы (по 15 человек), одна была контрольной, не проходили программу по нормализации самооценки. А вторая прошла программу в рамках методики «фототерапия самооценки женщины зрелого возраста».

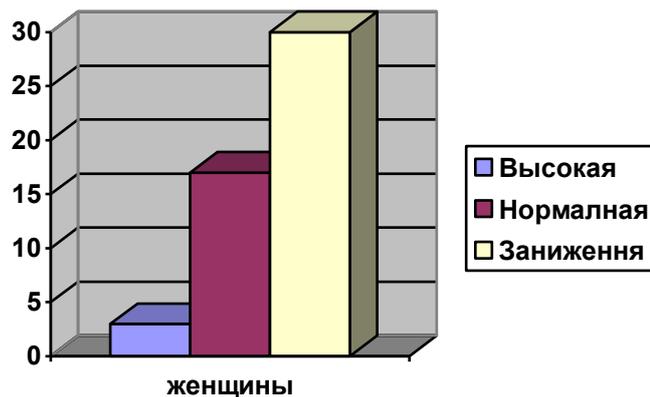


Рисунок 8. Показатели эксперимента

Далее смотрите результаты в приложении.

Экспериментальная группа. Которую мы планируем для прохождения программы Фототерапии состоит из 30 человек, 15 из которых не проходили дальнейшую программу, а 15 были задействованы в процессе Фототерапии.

Таблица 1. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн до реализации программы фототерапии (уровень самооценки)

Уровень самооценки		
уровень	кол-во человек	%
заниженная	15	100
средняя	0	0
высокая	0	0
завышенная	0	0

Таблица 1 показывает нам, что у 15 испытуемых в 100% была заниженная самооценка.

Таблица 2. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн до реализации программы фототерапии (уровень притязаний)

Уровень притязания		
уровень	кол-во человек	%
низкий	8	53
средний	7	47
высокий	0	0
очень высокий	0	0

Таблица 2 показывает нам, что из 15 испытуемых в 53% был низкий уровень притязаний и в 47% был средний уровень притязаний.

Таблица 3. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн до реализации программы фототерапии (расхождение между самооценкой и притязаниями)

Расхождение между самооценкой и притязаниями		
уровень	кол-во человек	%
слабый	0	0
умеренный	13	87
сильный	2	13

Таблица 3 показывает нам, что из 15 испытуемых 87% умеренное расхождение уровней между самооценкой и притязаниями и в 13% умеренное расхождение уровней между самооценкой и притязаниями.

Таблица 4. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн до реализации программы фототерапии (расхождение между самооценкой и притязаниями)

Дифференцированность самооценки		
уровень	кол-во человек	%
слабая	3	20
умеренная	12	80
сильная	0	0

Таблица 4 показывает нам, что из 15 испытуемых 20% слабая дифференцированность самооценки и в 80 % умеренная дифференцированность самооценки.

Таблица 5. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн до реализации программы фототерапии (дифференцированность притязаний)

Дифференцированность притязаний		
уровень	кол-во человек	%
слабая	0	0
умеренная	13	87
сильная	2	13

Таблица 5 показывает нам, что из 15 испытуемых 87% слабая дифференцированность притязаний и у 13% сильная дифференцированность притязаний.

В результате проведенной работы были выявлены 3 группы женщин с низкой самооценкой: первая группа – женщины, у которых на самооценку повлиял детский опыт и взаимоотношения с родителями, которые оказали влияние на самооценку данной личности 15% испытуемых, во второй группе ведущее влияние на самооценку оказала социальная среда 30% испытуемых, и третья группа женщин зрелого возраста 55% испытуемых была подвержена влиянию внутрисемейных установок во взаимоотношениях с мужчинами.

Вывод по второй главе

Проведённые диагностические мероприятия, которые одновременно являются и психо-коррекционными позволили нам набрать группу для прохождения психотерапии для коррекции самооценки, так как эта группа показала по результатам исследования заниженную самооценку в анамнезе, и личное желание на участие в программе фототерапии ее коррекцию.

У 15 испытуемых в 100% была заниженная самооценка. Из 15 испытуемых в 53% был низкий уровень притязаний и в 47% был средний уровень притязаний. Из 15 испытуемых 87% умеренное расхождение уровней между самооценкой и притязаниями и в 13% умеренное расхождение уровней между самооценкой и притязаниями. из 15 испытуемых 20% слабая дифференцированность самооценки и в 80% умеренная дифференцированность самооценки, что из 15 испытуемых 87% слабая дифференцированность притязаний и у 13% сильная дифференцированность притязаний.

Таким образом исследование подтвердило нашу гипотезу о существовании заниженной самооценки у женщин среднего возраста. И расхождение между уровнем притязаний и реальной самооценкой. Это позволило нам применить программу по коррекции самооценки у женщин среднего возраста, применяя терапию фотографией.

ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ЖЕНЩИНЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФОТОТЕРАПИИ

3.1. Научно-методологические основы организации процесса психологической коррекции самооценки женщин в процессе фототерапии

Проективные методы диагностики и терапии.

Проекции внутреннего психологического состояния человека вовне, его внутренняя необходимость через воплощение в творчестве может быть использована для диагностики и терапии психологических проблем, например, таких, как низкая самооценка. И соответственно может быть использована в программе психологической коррекции самооценки женщины зрелого возраста, если на, то имеется запрос индивида.

Интерпретация любой творческой деятельности, коими являются арт-терапия и фототерапия, может стать универсальным методом, который способствует доведению до сознания индивида информации о сущностях его истинного «Я» и помочь изменить уровень самооценивания.

Из существующих приемов диагностики арт-терапия помогает в интерпретации. Фотографический процесс и работа с фотоизображениями может быть использована как в рамках арт-терапии, так и как самостоятельная методика. В ней так же есть момент, что отражаемая форма говорит о внутренней экспрессии.

Помогает найти ключ к бессознательному и это решает внутренние проблемы, а вместе с ними и внешние. Можно с помощью визуальных методов воздействия проработать негативные установки и нейтрализовать негативное восприятие.

Технологию взаимодействия с испытуемыми можно представить в таблице 7.

**Таблица 7. Технология взаимодействия с испытуемыми,
систематизирующая теоретический и практический опыт исследования
(Трунов Д.Г.)**

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
1	2	3
Первичное восприятие визуального образа как мгновенное, неуправляемое, спонтанное РЕАГИРОВАНИЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ Визуальный образ вызывает эмоциональную реакцию, человек совершает диссоциацию со своим переживанием и оказывается в позиции «наблюдателя»./ из которой может подвергнуть первичный эмоциональный импульс интроспективному изучению.	Первичная (спонтанная реакция) - эмоция, зачастую управляющая самого клиента направленностью и силой, спровоцированная в большей степени актуальным содержанием его психики, нежели образами фотографии или контекстом запроса. Вторая (адаптированная) реакция - эмоция, пропущенная человеком через фильтры культуры и воспитания, «приглаженная» эмоциональным контролем и стандартными защитами. Формирование общего стабильного эмоционального фона при контакте с фотографией.
Изучение и осмысление визуального образа в соответствии с когнитивными стратегиями человека, рациональное осознание и рациональное осмысление СОЗДАНИЕ НАРРАТИВА	РАЦИОНАЛЬНЫЙ (словесно-логический). Визуальный образ анализируется, осознается, вербализуется. трансформируется в слово словесные формулы обобщаются через ассоциации в символы. В нарративный процесс вносятся привычные смыслы (убеждения) и проявляются новые.	Выделение наиболее важных для человека деталей в изображении на фотографии (выделение фигуры из фона). Объединение фигур в осмысленные отношения - поиск/формирование общего смысла (сюжета). Проекция собственных мыслей/, убеждений и отношений на элементы сюжета или на сюжет целиком. Восприятие фотографии как целостной картины, имеющей явный сюжет - формирование значения сюжета. Окончательное формирование сюжета фотографии через вербализацию - осознание смысла. Предпочтение отдельных деталей (и/или речевых конструкций, так как скрытые смыслы часто осознаются только в процессе вербализации) и придание им

		<p>функции передачи общекультурных смыслов (символических значений) - символизация. Объяснение (толкование) символа в различных координатах понимания и принятия (индивидуального-культурального, сиюминутного, обыденного - экзистенциального восприятия), подготавливает почву для создания индивидуально – обращенной терапевтической метафоры, обеспечивая переход от отстраненно - символического к личностно-значимому образу проблемы/ ситуации, учитывающему индивидуальность, контекст актуальный момент действия. Рациональнее (сознательное) объединение символов и индивидуальных образов вокруг событий и временной оси - создание динамического сюжета в форме нарратива – и его использование в качестве объяснительной и прогностической метафоры актуального психологического контекста, когда проявившееся содержание психики вступает в противоречие с привычным обликом реальности. Этот этап процесса сопровождается включением проекций и защит, рационализацией (попыткой объяснения причин и следствий, является готовым материалом для обсуждения в терапевтическом процессе.</p>
--	--	--

<p>Развитие актуальных ассоциаций и индивидуальных образов в соответствии с интуитивно (творчески) ощущаемыми внутренними тенденциями. ТВОРЧЕСТВО</p>	<p>ТВОРЧЕСКИЙ. Переработка осознанного и неосознанного содержимого психики, откликнувшегося на визуальную стимуляцию, в различных творческих процессах.</p>	<p>Внутреннее и внешнее разрешение и поощрение на творческую реализацию личности в ее индивидуальности и актуальном состоянии через творчески осмысленный контекст запроса, снятие запретов и блоков на творческую самореализацию в возникшем диалоге между Осознаваемым и Бессознательным. Это и есть тот самый внутренний импульс, ведущий к «инсайту» – мгновенному интуитивному осознанию проблемы. Арт-терапевтические способы дальнейшей трансформации и реализации творческого импульса-создание собственной творческой продукции в виде фотографии.</p>
---	---	---

В психологической работе работа с проективной техникой имеет несколько важных функций по Трунову:

- 1) Экспрессивная функция – клиент с помощью метафоры выражает трудный для вербализации опыт (настроение, чувства, впечатления и т.д.);
- 2) Диагностическая функция – выбираемые клиентом образы детерминированы его сознательными и бессознательными мотивами. Именно эта функция широко используется в проективных методах вообще и в МАК в частности;
- 3) Диссоциирующая функция – состоит в «овеществлении» проблемы и ее экстерииоризации, то есть «перемещении» проблемы из «внутреннего поля» пациента во «внешнее». Это, во-первых, дает возможность клиенту увидеть со стороны свою проблему и самому найти пути ее решения, а во-вторых, позволяет психологу осуществлять различные терапевтические интервенции (например, техники символ-драмы, гештальт-терапии, НЛП, эпистемологической метафоры);

4) Поясняющая функция состоит в том, что благодаря символическому замещению абстрактных понятий и приданию им «осязательной» формы облегчается восприятие и усвоение различных психологических феноменов;

5) Функция Инсайта (от англ. insight – «проницательность», «проникновение в суть», «понимание», «озарение», «внезапная догадка», «прозрение») - весьма популярный и очень многозначный термин из практической психологии и психотерапии. Суть обозначаемого им явления состоит в неожиданном и очень ярком (в контексте внутреннего переживания) прорыве (озарении) к пониманию насущной проблемы путем постижения ситуации в целом, а не в результате анализа или обдумывания. Термин введен в обращение в начале XX века американским психологом немецкого происхождения Вольфгангом Келером.

Кроме того, к работе с фототерапией в полной мере применим сформулированный Перлзом Ф. принцип соотношения фигуры и фона: наиболее значимые детали занимают центральное место в сознании, образуют фигуру, менее важная информация отступает на задний план и образует фон.

Наиболее частым аспектом работы является интроспекция (от лат. introspecto – «смотрю внутрь») – процесс знакомства со своей сущностью, собственным психическим устройством. Этот процесс знаменует собой начало терапии в любой психотерапевтической парадигме.

В основе проработки проблемы с помощью работы с визуальными бессознательными образами лежит создание новой реальности «Мысль – Эмоция – поведение – результат».

Негативный опыт перерабатывается, трансформируется и отпускается.

Проработка это отреагирование негативных эмоций, их выражение. Далее поиск решения, понимание своего отношения к ситуации, выявление негативных мыслей, замена их позитивными конструктами. Поиск ресурса для решения проблемы или конфликта.

Чтобы понять, что человек думает, и что чувствует. Задача привести к осознанию, а дальше человек вправе сам решать, какой результат ему нужен.

И как результат формирование нового уровня самооценки.

Алгоритм настройки правильной самооценки будет включать, по нашему мнению:

- 1) Понимание причин.
- 2) Понятие, где взять ресурс.
- 3) Работа с когнциями их искажениями, установками.
- 3) Осознание и принятие решения.

«Самые ранние письменные документы, описывающие использование техник терапии, основанных на использовании фотографии, датированы 1856 годом – Доктором Хагом Даймондом, т. е. через 20 лет, после появления фотографии. Терапевтическая Фотография возникла с использованием слайдов «Волшебного фонаря» в 1844 Доктором Томасом Киркбрайдом, в качестве занимающего время мероприятия «для обучения и развлечения», для душевно больных пациентов больниц (когда доктор отсутствовал в больнице) [86].

Новейшая история фототерапии связана с канадским психологом Джуди Вайзер. Она использовала фотографии в работе с детьми, у которых были проблемы со слухом. В 1973 году она опубликовала свою статью, в которой использовался термин «техники Фототерапии». В журнале «Психология сегодня» в 1977, была опубликована статья, в которой Вайзер просила тех, кто использует фотографию для терапии или консультаций пациентов, связаться с ней. Откликнулись около двухсот человек. «Квартальный информационный бюллетень» стал средством для коммуникации.

Первый мастер-класс, обучающий техникам Фототерапии, где обучение проводила Вайзер Д., прошёл в 1975 году в Канаде и в США обучение проводили Краусс, Стюарт, Закем, Энтин. Первый мастер-класс по

Фототерапии в Европе прошёл в 1990 году в городе Леуваден в Голландии. Обучение проводила Джуди Вайзер».

Текст переведён Перевезенцевым М.В. для сайта www.PSYphoto.ru. Все права защищены.

Исследование роли фотографии в деятельности арт-терапевтов России и Великобритании [59].

С целью уточнения того, насколько активно фотография применяется арт-терапевтами, в течение последних двух лет нами было проведено специальное исследование. Оно охватывало выборки специалистов двух стран: профессиональных арт-терапевтов Великобритании, а также российских специалистов (психологов и врачей-психотерапевтов), прошедших специальный курс последипломной подготовки по арт-терапии в разном объеме (от 72 до 650 часов) и использующих методы арт-терапии в своей практической работе. Была разработана специальная анкета, позволяющая оценить опыт приобщения этих специалистов к фотографии и ее роль в качестве средства творческого самовыражения и их арт-терапевтической работы с клиентами.

В настоящее время в зарубежной и отечественной литературе все чаще используются такие понятия, как фототерапия (phototherapy) и терапевтическая фотография (therapeutic photography), а также разрабатываются методы, связанные с применением фотографии в контексте арт-терапии (photo art therapy).

3.2. Технология психологической помощи коррекции самооценки женщины в зрелом возрасте в процессе фототерапии.

Приоритетной задачей программы по развитию самооценки для нас является развитие позитивной «Я – концепции», поэтому в работу в приоритете были взяты люди, прошедшие тестирование по методике Дембо-Рубинштейн и показавшие как результат заниженную самооценку и средний

возраст. Маркером изменения самооценки так же были взяты результаты тестирования и заключительное обобщение участника программы изменения личного самовосприятия в лучшую сторону, ставилась задача индивидуализации и достижения целостного самоотношения. Понятия дефицитов личностного конструкта и нахождения ресурса для дальнейшего целеполагания и нахождения точек опоры на себя, а также акцент на способности самостоятельно развиваться и умение поднимать самооценку собственными ресурсами и силами.

Была разработана схема для работы с самооценкой с помощью применения арт-терапевтического метода фототерапии с применением валидных методик психологии для измерения уровня самооценки (тесты, беседа, фототерапия) и стремление к получению результата в виде повышения или с тенденцией к повышению как результата.

1. Был создан диагностический комплекс, который включал:

- а) Тестирование по методике Дембо-Рубинштейн (Модификация А.М. Прихожан).
- б) Беседа.
- в) Фототерапия.

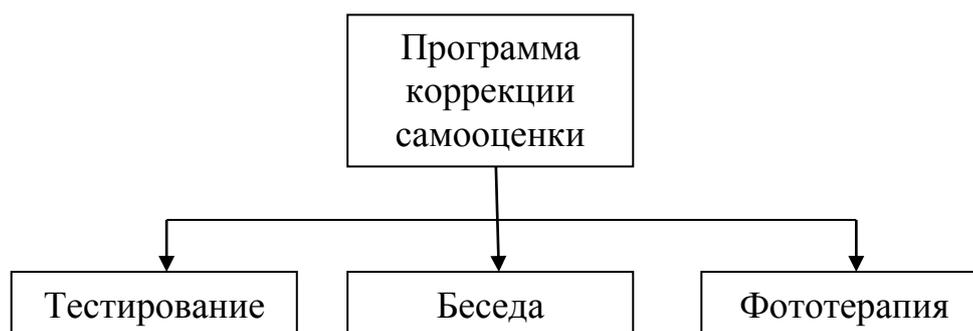


Рисунок 9. Программа диагностического комплекса

В результате проведенных интервью с 15 женщинами, создание их фотопортрета и работа по тестированию были достигнуты следующие результаты:

- 1) В контрольной группе по результатам итогового исследования самооценка женщин не изменилась, хотя уровень притязаний повысился.

2) В экспериментальной группе самооценка поднялась до средних показателей с тенденцией к дальнейшему повышению.

2. Экспериментально в формирующем эксперименте была создана программа психологического развития самооценки женщины зрелого возраста, в основу которой были положены принципы системности, развития, детерминированности процессов, состояний и свойств личности; методологические концепции: субъективно-деятельностного, акмеологического и личностного подходов.

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения исследовательских задач использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы по изучаемой проблеме, наблюдение, беседа.

Методы были определены в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы: психодиагностический, клинико-психологический, статистический, фототерапия.

В ходе исследования применялись как теоретические, так и эмпирические методы.

К первым относятся анализ психолого-педагогической, медицинской и специальной литературы по проблеме исследования, ко вторым – наблюдение, беседа, опрос, констатирующий и формирующий эксперимент, методы обработки и интерпретации результатов исследования.

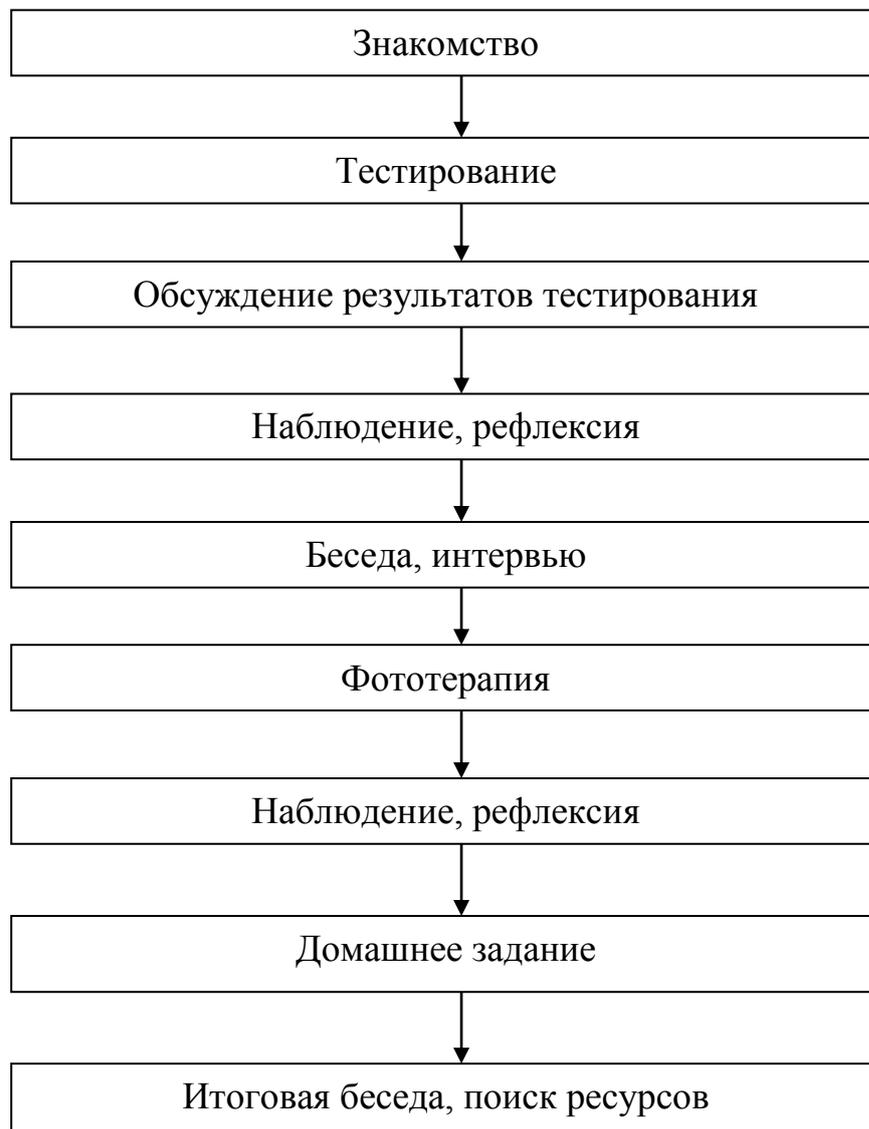
Существующие на сегодняшний день валидные методики исследования самооценки: Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан.

Специальную группу методов составили количественный и качественный методы обработки эмпирических методов.

Схема проведения программы фототерапии:

Подбор инструментов для работы в соответствии с запросом.

Схема проведения программы фототерапии

**Рисунок 10. Схема проведения программы фототерапии**

План методики «Беседа», применяемый в работе с самооценкой женщины зрелого в процессе фототерапии:

- 1) Знакомство и беседа.
- 2) Осознанное принятие решения об осознанном вступлении в процесс коррекции самооценки в результате фототерапии.
- 3) Предоставление информации о целях, задачах, продолжительности программы фототерапии.
- 4) Оценка женщины зрелого возраста на вербальном и невербальном уровне.

5) Расспрос, формулирование и проверки консультативной гипотезы, применение «эмпатичного» слушания.

6) Структурирование беседы, осмысление полученной информации.

7) Постановка гипотезы о причинах заниженной самооценки у женщины зрелого возраста.

8) Заниженная самооценка – как проблема для развития «Я – концепции» и взаимоотношения с социумом у женщины зрелого возраста.

9) проверка гипотезы «почему самооценка снижена и осознает ли это женщина в зрелом возрасте, мешает ли это уровень самооценки ее жизни.

10) Вопросы и уточнения.

11) Изложение интерпретации гипотезы и выяснение мнения женщины в зрелом возрасте лет по этому поводу, осознание ею своих чувств и чувств других людей.

12) Оказание воздействия, как третий этап работы с повышением самооценки женщины в зрелом возрасте.

а) Коррекция установок.

б) Коррекция поведения.

13) Как результат постановка в рефлексивную позицию и помещение в ситуацию для получения нового опыта.

14) Домашние задания для осознания действительности, пересказ основных положений рассказа.

15) Постоянное резюмирование.

16) Цель: найти более конструктивные способы поведения для изменения самооценки в положительную сторону, самостоятельное нахождение альтернативного поведения.

17) Завершение беседы (обобщение всего).

18) Подведение итогов, результат.

19) Отречение от прежних целей, потраченное время и усилия. Создание такой противоречивой ситуации, которая даст осмысление выбора

и возможность изменения представления о себе (что приведет к изменению самооценки и создаст условия для изменений).

20) Достижения состояния неопределенности будет являться маркером запуска осмысления, а так же будет говорить о качестве проведенной работы.

21) Выработка решения, как конечный результат.

22) Приобретение навыка самостоятельной работы с самооценкой, умения контролировать ее состояние, умения ставить цели и задачи и находить ресурс.

Задача будет выполнена, если в сознании женщины будет выстроена следующая цепочка событий: Чувство или переживание клиента, длительно существующее или периодически возникающее в связи с логикой развития отношений, толкающее его на то, чтобы добиваться достижения своих целей и удовлетворения своих потребностей (в любви, власти, понимании, ощущении ценности прожитой жизни и так далее)

Работа проводилась с 15 женщинами, на каждую было отведено 10 занятий, длительностью 1 час, в ходе которых применялась следующая рабочая схема:

Первая встреча:

1) Знакомство с женщиной, определение запроса.

2) Проведение тестовой методики для определения уровня самооценки на начальном этапе.

Вторая встреча:

1) Озвучивание результатов тестирования

2) Обсуждение в форме интервью и беседы.

Третья встреча:

1) Работа методом фототерапии для выявления «Я – концепции», и самооценивания с фотографиями, имеющимися у исследователя.

2) Рефлексия о проделанной работе.

3) Поиск ресурсного состояния на данном этапе.

4) Задание на дом «Автопортрет»»

Четвертая встреча:

- 1) Обсуждение и анализ домашней работы.
- 2) Выявление изменения самооценки методом беседы и наблюдения.
- 3) Работа с коллажем, из имеющихся фотографий из личного фотоархива.
- 4) Рефлексия над осознанием своих чувств и самоотношения, после работы с лентой своей жизни, принятие своей ценности и ценности своей жизни, и как результат изменение уровня самооценивания, понимания себя, а также выявления своего отношения с социумом. Вовлечение в процесс расшифровки своего образа самой женщины.

5) Задания семье

Пятая встреча:

- 1) Обсуждение и наблюдение за женщиной, в процессе интервьюирования работы, проделанной в виде домашнего задания.
- 2) Рефлексия и получение понятия о том, как меня видят другие.
- 3) Задание на дом «Как я вижу окружающий меня мир».

Шестая встреча:

- 1) Обсуждение и наблюдение за женщиной, в процессе интервьюирования работы, проделанной в виде домашнего задания.
- 2) Рефлексия о том, как женщина видит окружающий ее мир.

Седьмая встреча:

- 1) Проведение упражнения - «Человек в космосе».
- 2) Рефлексия и получение понятия о том, что имеет ценность для женщины.
- 3) Поведение техники возрастной регрессии «Стать ребенком ненадолго».

Внутреннее путешествие к внутреннему ребенку. Использование детских фотографий, проведение гипнотической техники встреча с внутренним ребенком, для принятия своей детской части.

4) Домашнее задание в виде отбора фотографий, которые были сделаны и найдены в процессе предыдущей проделанной работы, вызывающие особые эмоции.

5) Подготовка к фотосессии с фотографом: выбор образа, прически, макияжа, фотоместа.

6) Обсуждение планов, ожиданий, целей, постановка технического задания фотографу.

Восьмая встреча:

1) Фотосессия.

Девятая встреча:

1) Обсуждение результатов фотосессии по методике «Фотография, сделанная фотографом», с применением определенных вопросов в виде интервьюирования. Метод «Пустого стула» с выбранной лучшей фотографией. Разговор с самой собой.

2) Проведение повторного тестирования по определению уровня самооценки женщины в возрасте 45 лет.

Десятая встреча:

1) Озвучивание результатов тестирования

2) Обсуждение в форме интервью и беседы. 3) Подведение итогов работы, озвучивание выводов, поиск ресурсной фотографии.

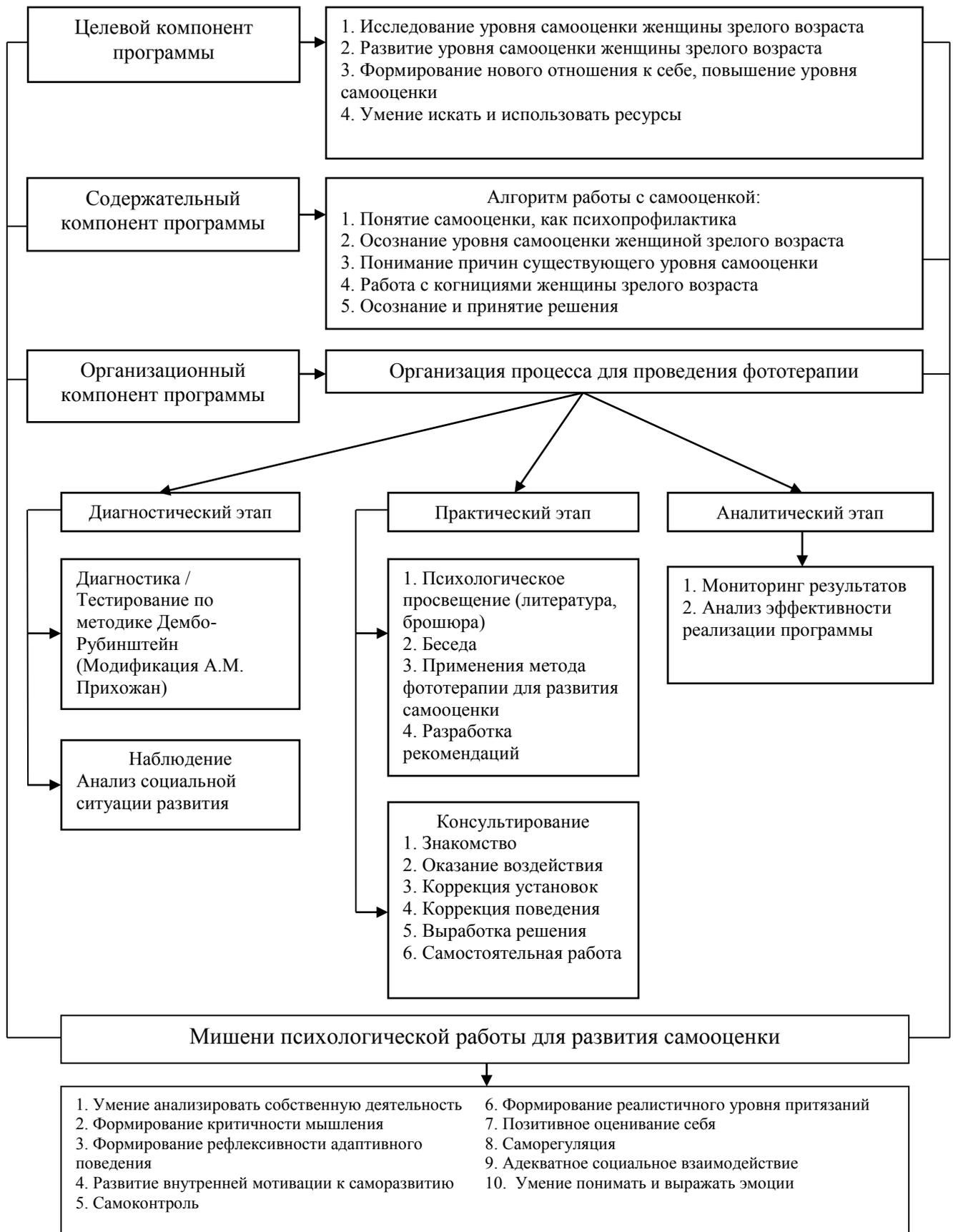


Рисунок 12. Технология программы исследования и развития самооценки женщин зрелого возраста в процессе фототерапии

3.3. Формирующий эксперимент и программа развития коррекции самооценки женщины зрелого возраста в процессе фототерапии

После проведения формирующего эксперимента была проведена контрольная проверка у группы, которая участвовала в прохождении программы фототерапии, и которая не участвовала и выявлены следующие показатели.

Таблица 8. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн после реализации программы фототерапии (уровень самооценки)

Уровень самооценки		
уровень	кол-во человек	%
заниженная	0	0
средняя	15	100
высокая	0	0
завышенная	0	0

Таблица 8 показывает нам, что у 15 испытуемых после проведения программы коррекции самооценки в процессе фототерапии в 100% была повышена самооценка.

Таблица 9. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн после реализации программы фототерапии (уровень притязаний)

Уровень притязаний		
уровень	кол-во человек	%
низкий	3	20
средний	12	80
высокий	0	0
очень высокий	0	0

Таблица 9 показывает нам, что из 15 испытуемых после проведения программы коррекции самооценки в процессе фототерапии уровень притязаний у 80 % испытуемых повысился.

Таблица 10. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн после реализации программы фототерапии (расхождение между самооценкой и притязаниями)

Расхождение между самооценкой и притязаниями		
уровень	кол-во человек	%

слабый	8	53
умеренный	7	47
сильный	0	0

Таблица 10 показывает нам, что из 15 испытуемых после проведения программы коррекции самооценки в процессе фототерапии расхождение между самооценкой и уровнем притязаний уменьшился.

Таблица 11. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн после реализации программы (дифференцированность самооценки)

Дифференцированность самооценки		
уровень	кол-во человек	%
слабая	4	27
умеренная	10	67
сильная	1	7

Таблица 11 показывает нам, что из 15 испытуемых после проведения программы коррекции самооценки в процессе фототерапии слабый уровень дифференцированности понизился самооценки.

Таблица 12. Результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн после реализации программы (дифференцированность притязаний)

Дифференцированность притязаний		
уровень	кол-во человек	%
слабая	2	13
умеренная	11	73
сильная	2	13

Таблица 12 показывает нам, что из 15 испытуемых после проведения программы коррекции самооценки в процессе фототерапии дифференцированность притязаний стала умеренной.

Были применены различные стратегии в работе в формате фототерапии, на осознание источников развития низкой самооценки:

- 1) Работа с детскими травмами.
- 2) Работа с социальным взаимодействием.
- 3) Работа в системе семейной терапии.

Женщины зрелого возраста откликнулись на проведенную терапию, выполняли домашнее задание, участвовали в программе фототерапии (описание индивидуальных протоколов в приложении).

Очень эффективной в работе был метод беседы и фототерапии. Произошло осмысление уровня самооценивания, как оно влияет на жизнь женщины, какие ресурсы нужно использовать. Контрольное тестирование явилось одновременно и показателем изменения самооценки, и было терапевтично. Были пересмотрены жизненные притязания, произошло осознание дефицитов в развитии самооценки. За счет этого уменьшился разрыв между уровнем самооценки и притязаниями, а самооценка нормализовалась, и стала адекватной. В своей работе мы не ставили задачу повышения самооценки до высокого уровня. Было важно, чтобы женщина осознала и приняла свой уровень и смогла нормализовать его до адекватной самооценки с тенденцией к повышению.

Вывод по третьей главе

С целью изучения уровня самооценки женщины зрелого был проведён эмпирический эксперимент. Эмпирический эксперимент проводился на базе фотостудии «Легенда». В испытании принимали участие 50 женщин, имеющих возраст 45 лет. В состав группы входило женщины с высокой самооценкой, 17 с нормальной самооценкой, 30 с заниженной самооценкой. Исследование проходило в 2023 году.

В ходе проведённого эксперимента было выявлено, что женщины зрелого имеют разный уровень самооценки, но нас интересовала группа с заниженной самооценкой для подтверждения гипотезы, что самооценку женщины зрелого возраста, с тенденцией к снижению. Возможно подвергнуть развитию с помощью валидного проективного метода фототерапии.

По результатам дополнительных исследований по методике фототерапия выявлено, что самооценка может быть изменена в сторону улучшения до нормальной, что значительно улучшает самовосприятие женщины, позволяет развиваться в дальнейшем, и даёт возможность к дальнейшей рефлексии и работе над собой. Самооценка может быть подвергнута коррекции с помощью валидных методик.

После проведения эксперимента были разработана и апробирована программа по фототерапии. Также были сформулированы рекомендации для женщин по дальнейшей работе с самооценкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведённой работы была изучена и проанализирована научная литература. Нам удалось рассмотреть особенности самооценки женщины зрелого возраста, их психологическую характеристику, а также возрастные нормы о развития.

Изучение данной темы актуально на сегодняшний день. Актуальность определяется значимостью самооценки в развитии и успешной социализации индивида, его личной жизни и само отношении.

С целью изучения уровня самооценки женщины зрелого был проведён эмпирический эксперимент. Эмпирический эксперимент проводился на базе фотостудии «Легенда». В испытании принимали участие 50 женщин, имеющих возраст 45 лет. В состав группы входило женщины с высокой самооценкой, 17 с нормальной самооценкой, 30 с заниженной самооценкой. Исследование проходило в 2022–2023 году.

В ходе проведённого эксперимента было выявлено, что женщины в возрасте 45 лет имеют разный уровень самооценки, но нас интересовала группа с заниженной самооценкой для подтверждения гипотезы, что самооценку женщины зрелого возраста, с тенденцией к снижению. Возможно подвергнуть развитию с помощью валидного проективного метода фототерапии.

По результатам дополнительных исследований по методике фототерапия выявлено, что самооценка может быть изменена в сторону улучшения до нормальной, что значительно улучшает самовосприятие женщины, позволяет развиваться в дальнейшем, и дает возможность к дальнейшей рефлексии и работе над собой.

После проведения эксперимента были разработана и апробирована программа по фототерапии. Также были сформулированы рекомендации для женщин по дальнейшей работе с самооценкой.

Таким образом, можно сделать вывод, что цель исследования была достигнута, на основании констатирующего и формирующего эксперимента самооценка абсолютного большинства женщин, прошедших программу фототерапии, была изменена в сторону нормализации с тенденцией к повышению.

Гипотеза исследования была доказана:

В ходе исследования мы доказали, что для самооценки женщин среднего возраста характерно следующее: уровень самооценки женщин среднего возраста был улучшен вследствие использования разработанной нами программы психологического развития самооценки женщины в зрелом возрасте в процессе фототерапии.

В результате проведены исследования уровня самооценки, и констатирующего эксперимента, и проведения программы с помощью методов беседы, наблюдения, фототерапии (как проективной методики, арт-терапии) пришли к выводу об изменении уровня самооценки и ее нормализации из заниженной в среднюю. Это дает нам возможность считать, что уровень самооценивания меняется, может быть измерен и подвергнут коррекции с помощью инструментов психологии.

Женщины зрелого возраста с низкой самооценкой, имеют возможность ее измерить и изменить, прибегнув к помощи специалиста-психолога.

Моя деятельность по написанию ВКР была вызвана осознанным выбором проблемы и ее решения. А также состояла из плановой работы с материалами в течение всего периода обучения, изучения литературы и методов работы, а также работа с выбранной категорией женщин зрелого возраста. Это позволило изучить проблему, провести эксперимент и разработать программу психологического развития самооценки женщины зрелого возраста.

При планировании и проведении работы были сформированы компетенции, которые необходимы для проведения как самостоятельной научно-исследовательской работы, так и научно-исследовательской работы в

составе научного коллектива для решения сложных профессиональных задач, формирование и закрепление умений и навыков использования полученных знаний при написании магистерской диссертации.

Написание магистерской диссертации выступили важной составной частью научно-исследовательской работы в процессе обучения по программе магистратуры.

Деятельность, связанная с написанием магистерской диссертации, позволила систематизировать, закрепить и расширить теоретические и практические знания по направлению магистерской подготовки, применить при решении конкретных научно-исследовательских задач; обобщить и систематизировать, а также теоретически осмыслить эмпирический материал в соответствующей области знаний, а именно проблеме самооценки женщины зрелого возраста и возможности ее коррекции.

Так же был проведен выбор необходимых методов исследования, овладение методикой исследования при решении научных проблемы и вопросов связанных с темой моей магистерской диссертации, сформированы и развиты навыки ведения самостоятельной исследовательской работы, умения обрабатывать полученные результаты, анализ и осмысление их с учетом имеющихся литературных источников, было самостоятельно обоснованы выводы и предложены практические рекомендации по результатам проведенного исследования; была проведена библиографическая работа, в том числе с применением современных информационных технологий; представлены результаты проведенного исследования в виде письменной работы, оформленной в соответствии с установленными требованиями, с привлечением современных средств редактирования и печати;

В процессе написания магистерской диссертации сформированы следующие компетенции: способность совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, способность компетентно

использовать на практике приобретенные умения и навыки в организации исследовательских работ, в управлении коллективом и многих других.

К задачам более частного порядка следует отнести формирование соответствующих умений и навыков в процессе: выбора темы исследования; обоснования ее актуальности, теоретического и прикладного значения; определения объекта и предмета исследования; определения соответствующих теоретической и эмпирической основ исследования; прогнозирования результатов исследования с учетом конкретных элементов новизны.

Внесен неоценимый вклад в развитие моих личных навыков и умений, расширен диапазон знаний, приобретены навыки научной работы и составления психологической программы коррекции.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абрамова, Г.С. Практикум-хрестоматия по возрастной психологии. – М.: Прометей, 2018. – 384 с.
2. Адлера, А. «Очерки по индивидуальной психологии» Москва, издательство АСТ 2023. – С. 46.
3. Андронникова, О.О. Гендерная дифференциация в психологии. – М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 264 с.
4. Абульханова, К.А. Время личности и ее жизненного пути // Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. – 2017. № 1. С. 165–200.
5. Анциферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.
6. Аронсон, Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. 8-е международное издание. – М.: Прайм-Еврознак, 2006. – 416 с.
7. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развитие человека. Учебник. – М.: Смысл, 2019. – 448 с.
8. Ассаджиоли Р., Гроф С., Гроф К. Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом. – М.: Ганга, 2018. – 468 с.
9. Баксанский О.Е., Скоробогатова А.В. Философский и психологический аспекты изучения смысложизненных ориентаций личности в отечественной и зарубежной литературе [Электронный ресурс] // Коллекция гуманитарных исследований. – 2019. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskiy-i-psiologicheskii-aspekty-izucheniya-smyslozhiznennykh-orientatsiy-lichnosti-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-literature>.
10. Балтес, П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психологический журнал. – 1994. №1 (15). – С. 63.

11. Бендас, Т.В. Гендерная психология. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2017. – 431 с.
12. Бинсвангер Л., Кун Р. Экзистенциальный анализ. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 272 с.
13. Бовуар, С. Жизнь женщины. Том 2 // Второй пол. В двух томах. – СПб.: Азбука, 2018. – 736 с.
14. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2018. – 400 с.
15. Большая Российская Энциклопедия. В 30-ти томах. Том 5. – М.: Издательство «Большая Российская Энциклопедия», 2006. – 784 с.
16. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 816 с.
17. Большунова, Н.Я. Кризис детства или кризис взрослости: проблема отношений детского и взрослого общества в современный мир // Развитие человека в современном мире. – 2019. 31. – С. 7–17.
18. Братусь, Б.С. Аномалии личности. Психологический подход. – М.: Никая, 2019. – 912 с.
19. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. – СПб.: Корвет, 2017. – 332 с.
20. Братусь, Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник МГУ, 1980. – № 2.
21. Бурлачук, Л.Ф. Введение в проективную психологию. – Киев: Вист-С, 1997.
22. Ван Дорцен, Э. Экзистенциальное консультирование и психотерапия на практике. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020. – 368 с.
23. Вайзер, Дж. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // Визуальная антропология: настройка оптики / Под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. – М.: Вариант, ЦСПГИ, 2009. – С. 64–110.

24. Вайзер, Дж. Сущность и техники фототерапии // Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство», 2010, Том 13. – С. 18–36.
25. Волкер, Дж. Использование многозначных художественных образов в психотерапии // Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство», 2010, Том 13. – С. 37–51.
26. Воюшина, Е.А. Подходы к определению критериев зрелости личности / Воюшина Е.А. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). – Краснодар: Новация, 2017. – С. 11–14. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/237/11844/> (дата обращения: 17.05.2022).
27. Винокурова, А.Л. Самосознание и особенности ценностно-смысловой сферы личности в профессиональной деятельности (на примере сотрудников государственных и коммерческих организаций) // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. №2. – С. 123–127.
28. Волкова, Т.Г. Психология самосознания. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 296 с.
29. Выготский, Л.С. Лекции по психологии. – М.: Перспектива, 2018. – 148 с.
30. Выготский, Л.С. Психология развития. Избранные работы. – М.: Юрайт, 2019. – 281 с.
31. Высоков, И.Е. Математические методы в психологии. Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2019. – 431 с.
32. Гаврилова, Е.И. Психологическое консультирование в работе со смыслом жизни [Электронный ресурс] // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2020. №XXV. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-konsultirovanie-v-rabote-so-smyslom-zhizni>.
33. Галай И.А., Айзман Р.И., Богомаз С.А. Гендерные особенности субъективной оценки значимости базовых ценностей и возможности их реализации у студентов первого курса педагогического вуза // Сибирский психологический журнал. – 2015. – № 56. – С. 167–176.

34. Гараткина, Д.А. Гендерные различия межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта у студентов [Электронный ресурс] // Сборник трудов конференции «От истоков к современности. 130 лет организации психологического общества при Московском университете»: в 5 томах. – 2015. – С. 269–271. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24855752>.

35. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. – М: Смысл, 2008. – 272 с.

36. Горбатова, Е.А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста // Ученые записки СПГИПиСР. – 2020. – №1. – С. 70–77.

37. Григорьева, И.А. Пожилые женщины: «вниз по лестнице» возраста и гендера // Женщина в российском обществе. – 2018. – № 1 (86). – С. 5–18.

38. Гроф С., Гроф К. Неистовый поиск себя. Руководство по личностному росту через кризис трансформации. – М.: Ганга, 2018. – 544 с.

39. Демидова Л.Ю., Зобнина Н.В., Дворянчиков Н. В., Введенский Г. Е., Каменсков М.Ю., Купцова Д.М. Измененное восприятие возраста при педофилии / педофильном расстройстве // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Том 9. – № 1. – С. 104–120.

40. Демина, Л.Д. Психологическое здоровье личности: монография. – Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2014. – 140 с.

41. Джеймс, У. Психология. – 2018.

42. Дильтей, В. Описательная психология. – М.: Рипол-Классик, 2018. – 290 с.

43. Думнова, Э.М. Специфика самоидентификации социального субъекта в условиях транзитивного общества // Идеи и идеалы. – 2017. № 3. – С. 73–80.

44. Жданова, Н.Е. Исследование ценностных ориентаций студентов в условиях профессионально-образовательного пространства вуза // Образование и наука. – 2014. № 7 (116). – С. 75–86.

45. Журавлева, Н.А. Психология социальных изменений. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 528 с.
46. Захарова, Л.Ю. Возраст человека как идентификационный признак // Энциклопедия судебной экспертизы. – 2017. – № 2. – С. 88–94.
47. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций. – М.: Академический проект, 2005. – 240 с.
48. Зинченко, В.П. Восприятие и визуальная культура. – М.: ЦГИ, 2018. – 600 с.
49. Зотова, О.Ю. Психологическое благополучие личности: монография. – Екатеринбург.: Гуманитарный университет, 2017. – 312 с.
50. Ильин, Е.П. Пол и гендер. – СПб: Питер, 2010. – 688 с.
51. Ильин, Е.П. Психология взрослости. – СПб.: Речь, 2012. – 544 с.
52. Илюшина, И.Н. Проблема ценностей и ценностных ориентаций в психологии [Электронный ресурс] // Вестник ГУУ. – 2012. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-tsennostey-i-tsennostnyh-orientatsiy-vpsihologii>.
53. Использование многозначных художественных образов в психотерапии* Волкер Джоэл (Walker, Joel). The Use of Ambiguous Artistic Images in Psychotherapy возможность разместить этот материал на нашем сайте (впервые опубликовано в 1, Том 13, 2010).
54. Ильин, Е.П. Психология взрослости.
55. Карбовская, Н. Основные стратегии и методологии гендерного интегрирования. – К.: Украинский Женский Фонд, 2008. – 214 с.
56. Карпинский, К.В. Опросник смысложизненного кризиса. Монография [Электронный ресурс]. – Гродно: издательство ГрГУ, 2008. – 108 с. URL: <http://bayer.dp.ua/karpinskiy.pdf>.
57. Клецина, И.С. Гендерная социализация в пожилом возрасте // Социальная психология и общество. – 2020. Том 11. – № 3. – С. 22–34.

58. Ключников, С.Ю. Консультация психолога по теме кризис среднего возраста [Электронный ресурс]. URL: <http://kluchnikov.ru/temykonsultaczij/sczenarii-zhizni-vozzrastnye-krizisy/>
59. Ковалев, В.И. Личностное время и жизненный путь человека // Психология личности и время: Тезисы Всес. конф. Т. 1. Черновцы, 1991. – С. 5–15.
60. Копытин, А.И. Тренинг по фототерапии. – СПб. Речь, 2003.
61. Копытин А.И., Платтс Дж. Руководство по фототерапии. – Москва: Когито-Центр, 2009.
62. Копытин, А.И. Техники фототерапии. – СПб. Речь, 2010.
63. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Использование фотографии в детско-подростковой и семейной психотерапии и арт-терапии // Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб. Речь, 2010.
64. Копытин, А.И. Тренинг по фототерапии. – СПб. Речь, 2003. – 96 с.
65. Копытин А.И., Платтс Дж. Руководство по фототерапии. – Москва: Когито-Центр, 2009. – 184 с.
66. Копытин, А.И. Техники фототерапии. – СПб.: Речь, 2010. – 128 с.
67. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Использование фотографии в детско-подростковой и семейной психотерапии и арт-терапии // Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб. Речь, 2010. – С. 122–141.
68. Косых, Е.С. Использование гендерной методологии в изучении истории [Электронный ресурс] // Инновационная наука. – 2017. – №4–4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-gendernoy-metodologii-v-izucheniistorii>.
69. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб.: Питер, 2019. – 940 с.
70. Красиков, В.И. Синдром существования. – Москва-Берлин: Directmedia, 2015. – 261 с.

71. Краснова О.В., Козлова Т.З. Старшее поколение: гендерный аспект. – М.: ИС РАН, 2007. – 220 с.
72. Крысин, Л.П. Современный словарь иностранных слов. – М.: АСТПресс, 2020. – 416 с.
73. Кублицкине, Л.Ю. Организация времени личности как показатель ее активности // Гуманистические проблемы психологической теории. – М., 2016. – С. 185–192.
74. Куликов, Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.
75. Куриленко, Ю.А. Смысловая сфера как структурный элемент личности [Электронный ресурс] // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – №2 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovaya-sferakak-strukturnyyu-element-lichnosti>.
76. Леванова, Е.А. Жизненный путь личности как психологопедагогический феномен // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Т. 18. – № 3. – С. 175–177.
77. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Смысл, 2020. – 527 с.
78. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-ое изд. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
79. Леонтьев, Д.А. Психология смысла. – М.: Смысл, 2007. – 512 с.
80. Ливехуд, Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. – М.: Духовное познание, 2012. – 224 с.
81. Ломброзо Ч., Блох И. Женщина – преступница и проститутка. – М.: Родина, 2019. – 496 с.
82. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1999. – 349 с.

83. Лэнгле, А. Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. – М.: Гуманитарный центр, 2019. – 462 с.
84. Манукян, В.Р. К вопросу о кризисе середины жизни [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2008. – № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-krizise-serediny-zhizni>.
85. Марова, В.А. Кризисы среднего возраста, объективность существования феномена в разных психологических теориях [Электронный ресурс] // Вопросы науки и образования. – 2018. – №7 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krizisy-srednego-vozrasta-obektivnost-suschestvovaniyafenomena-v-raznyh-psihologicheskikh-teoriyah>.
86. Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб. Питер, 2019. – 400 с.
87. Махнач, А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 459 с.
88. Мелехин А.И., Сергиенко Е.А. Субъективный возраст как предиктор жизнедеятельности в поздних возрастах // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т. 4. – № 3. – С. 6–14.
89. Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие [Электронный ресурс]. – Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2004. – 57 с. URL: <http://window.edu.ru/resource/339/71339/files/Социально-психологическая%20адаптация%20личности.pdf>.
90. Молчанова, О.Н. Психология самооценки Психология самооценки. учебное пособие для вузов / О.Н. Молчанова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 308 с. – (Высшее образование).
91. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 214 с.
92. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. – М.: Академия, 2019. – 656 с.

93. Мэй, Р. Экзистенциальная психология. Экзистенция. Новое измерение психиатрии и психологии. – М.: Эксмо Апрель-Пресс, 2001. – 624 с.
94. Мясищев, В.Н. Психология отношений. – М.: МОДЭК, 2011. – 400 с.
95. Насиновская, Е.Е. Вопросы мотивации личности с позиций деятельностного подхода // Психология в вузе. №1-2. – М.: Исследовательская группа «Социальные науки», 2003. – С. 216–226.
96. Новикова, О.С. Возрастная идентичность в современной Японии – социально-философский аспект // Идеи и идеалы. – 2018. – № 4. – С. 207–218.
97. Оболонский Ю.В., Кожевников И.С. Депрессия как индикатор психики человека [Электронный ресурс] // Живая психология, 2015. – Т: 2. №1 (5). – С. 83-97. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25275677>.
98. Образцов, П.И. Методы и методология психолого-педагогического исследования. – СПб.: Питер, 2014. – 325 с.
99. Овсянник О.А., Фоминова А.Н. Особенности жизнестойкости женщин у разных возрастных групп // Вестник МГОУ. – 2015. – №2. – С. 28–33.
100. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / под ред. А.А. Маркосяна. – М.: Медицина, 1969. – 574 с.
101. Проективная психология: – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
102. Психология личности. Хрестоматия. В 2-х томах. Под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Бахрах-М, 2021. – 1056 с.
103. Психологические тесты / Под ред. Карелина А.А. – Т. 1. – М., 2003.
104. Рассел, Б. История западной философии. – М.: АСТ, 2020. – 1024 с.

105. Роджерс К., Мэй Р., Маслоу А. Теория и практика экзистенциальной психологии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 336 с.

106. Ролдугина, В.Н. Представления о ценностных ориентациях в отечественной и зарубежной психологии [Электронный ресурс] // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2018. – №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-tsennostnyh-orientatsiyah-votchestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii>.

107. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. – СПб. Питер, 2019. – 713 с.

108. Рябова, Т.Б. Гендерные стереотипы и гендерная стереотипизация: методологические подходы [Электронный ресурс]. URL: <https://womaninrussiansociety.ru/>.

109. Сапогова, Е.Е. Кризис среднего возраста: понимание, переживание, преодоление // Человек, искусство, вселенная. – 2016. – №1. – С. 291–299.

110. Сартр, Ж.-П. Бытие и ничто. – М.: АСТ, 2020. – 1072 с.

111. Сахарова, Т.Н. Содержание и направленность смысложизненных ориентаций личности в зрелом возрасте [Электронный ресурс] // Вестник ГУУ. – 2012. – №13–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-inapravlennost-smyslozhiznennyh-orientatsiy-lichnosti-v-zrelom-vozhraste>.

112. Свенцицкий, А.Л. Краткий психологический словарь. – М.: Проспект, 2021. – 512 с.

113. Селезнева, Е.В. Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации: монография. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 404 с.

114. Сенин, И.Г. Разработка модифицированного варианта «Опросника терминальных ценностей» // Психология и практика. Ежегодник РПО. – Ярославль, 1998. – Т. 4. – №1. – С. 287–288.

115. Сергиенко, Е.А. Субъективный возраст в контексте системно-субъективного подходы // Ученые записки Казанского университета. – 2011. – Т. 153. – С. 89–101.

116. Сергиенко, Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека [Электронный ресурс]. Психологические исследования, 2013, 6 (30), 10. URL: <http://psystudy.ru/>.

117. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. Учебное пособие. – М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2014. – 400 с.

118. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М.: МГУ, 1980.

119. Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ. 2016. №4 173 УДК 159.9.07 Т.В. Терешонок, Л.Ю. Айснер Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом.

120. Солодников В.В., Солодникова И.В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта [Электронный ресурс] // Мониторинг. – 2009. – №4 (92). URL: 89 <https://cyberleninka.ru/article/n/krizis-srednego-vozrasta-teoreticheskayainterpretatsiya-perezhivaemogo-opyta>.

121. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М.: МГУ, 1980.

122. Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ. 2016. №4 173 УДК 159.9.07 Терешонок Т.В., Айснер Л.Ю. Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом.

123. Старшенбаум, Г.В. Большая книга психологических кризисов. Программа помощи от 3 до 103. – М.: АСТ, 2019. – 640 с.

124. Степанов, С.С. Законы психологии. Советы психолога консультанта. – СПб: Питер, 2000. – 160 с.

125. Степанова, Е.И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. Монография. – СПб.: Алетейя, 2000. – 288 с.
126. Судебно-медицинская экспертиза возраста. Критерии определения возраста человека [Электронный ресурс]. URL: <http://helpiks.org/>.
127. Сущность и техники фототерапии*. The Essence and the Techniques of Phototherapy. Джуди Вайзер (Judy Weiser). Том 13, 2010.
128. Таннен, Д. Гендер и дискурс. Oxford University Press, 1996. – 232 с.
129. Терешонок Т.В., Айснер Л.Ю. Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом // Социальноэкономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ. – 2016. №4. – С. 173–190.
130. Титаренко, Е.Н. Основные понятия возрастной антропологии. // Избранные вопросы судебно-медицинской экспертизы. – Хабаровск, 2009. – С. 78–82.
131. Титаренко, Е.Н. Состояние вопроса определения возраста человека. // Избранные вопросы судебно-медицинской экспертизы. – Хабаровск, 2009. – С. 82–85.
132. Тихомирова, С.В. Становление психологической темпометрии как нового научного направления в психологии // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – № 4. – С. 177–186.
133. Узлов Н.Д., Молчанова М.П. Три возраста женщин в субъективных оценках себя и в сравнении с мужчинами на основе семантического дифференциала // Женское психическое здоровье. Материалы Всероссийского научно-практического конгресса с международным участием. – 2018. – С. 168–170.
134. Фоминова, А.Н. Психологические ресурсы человека: возрастной аспект. Монография. – М.: Прометей, 2021. – 294 с.
135. Фототерапия. Использование фотографии в психологической практике (под ред. Копытина А.И.). – Москва: Когито-Центр, 2006. – 192 с.

136. Холлис, Д. Обретение смысла во второй половине жизни: Как наконец стать по настоящему взрослым. – М.: Когито-Центр, 2017. – 334 с.

137. Чернобровкина, С.В. Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни [Электронный ресурс] // ОмГУ. – 2014. – №2. URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-perezhivaniyai-preodoleniya-krizisa-serediny-zhizni](https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-perezhivaniyai-preodoleniya-krizisa-serediny-zhizni).

138. Манускрипт. 2016. № 6–2 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gender-ipol-cheloveka>.

139. Шатене, К. Психология ценностей. – М.: Гуманитарные исследования, 2021. – 244 с.

140. Шихи, Г. Возрастные кризисы. – М.: Каскад, 2005. – 448 с.

141. Шмагина, Ю.Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке [Электронный ресурс] // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. 91 Психология. Социокинетика. – 2017. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-krizisa-srednego-vozhrasta-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-nauke>.

142. Шошина, А.Р. Роль влияния и гендера на ценностные ориентации и установки в юношеском возрасте // Психологическое пространство личности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2020. – С. 128–133.

143. Шапарь, В.Б., Шапарь, О.В. Практическая психология. Проективные методики.

144. Шеманова, Н.А. Изменения в психической жизни мужчин и женщин среднего возраста // 2. Психологическая наука и образование. – 2008. – Том 13. – № 1. – С. 14–22.

145. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. – СПб., 2006.

146. Практикум по гендерной психологии / Под ред. Клециной И.С. – СПб., 2003.

147. Хорни, К. Психология женщины Питер. – 1993.

148. Юнг, К.Г. Жизненный рубеж. Проблема души нашего времени. – М., 1994.
149. Фрейд, З. Психология бессознательного. – Питер, 2022.
150. Эриксон, Э. Идентичность и цикл жизни. Питер. Мастера психологии. – 2018.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Словарь терминов

Автопортрет – любое фотографическое исполнение, связанное с восприятием себя. Создается лично. Это изображение человека, его тела или чего-то, что, по его мнению, его представляет. Создание образа от идеи до готового изображения, происходит лично. Это шанс увидеть на себя со стороны.

Восприятие – в последовательной триаде, описывающей процесс получения мозгом информации из внешнего мира, «ощущение – восприятие – представление» оно занимает среднюю позицию. Именно восприятие формирует первую ответную реакцию. Все последующие реакции будут уже опираться на представление – процесс, в котором объект пропускается сквозь индивидуальные «фильтры», формирующие в сознании субъекта обобщенный образ, искаженный субъективным выделением главных и основных черт объекта, ситуации.

Самооценка – субъективная оценка индивидом собственной ценности, его оценивание собственной ценности, оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств: (Википедия). Главная функция самооценки состоит в регуляции поведения субъекта через включение самооценивания в мотивацию осуществление непрерывного соотношения своих возможностей, внутренних психологических резервов, с целями.

Самооценка – базовая потребностей индивида – потребность в самоутверждении себя как части общества и в собственном мнении.

Конструкт «Я» состоит из понятий. Эти понятия феномены и процессы «Я»:

- 1) Идентичность.
- 2) Эго.

- 3) Эго – идеал.
- 4) Эго – защита.
- 5) «Я» идеальное.
- 6) Сила «Я».
- 7) Самосознание.
- 8) Самооценка.
- 9) Самоуважение.
- 10) Самовосприятие.
- 11) Самореализация.
- 12) Образ «Я».
- 13) Я – концепция».

Проекция (от лат. *projectio* – «выбрасывание») – этот термин и психологическое понятие ввел З. Фрейд. Он предположил, что когда психика не может овладеть внутренним возбуждением, то тогда происходит проекция (выбрасывание) этого возбуждения из сферы подсознательного с формированием невроза.

Фототерапия – то, что происходит, когда люди и снимки «вступают в терапевтическое взаимодействие», а возникшие в ходе этого взаимодействия выводы, с помощью психолога замечаются, объясняются, помещаются в контекст и благодаря этому осознаются и анализируются. Фототерапия + терапия = результат + техники.

Я (по З. Фрейду) – это часть психики (структурный и функциональный), который сосредотачивает в себе познавательные и исполнительные функции, цели и волю. Систем «Я» подчиняется физическим законам. Социальным нормам и логике и содержит как бессознательный, так и сознательный компонент, в основе регулирующий процесс адаптации. «Я» учитывает требования общества, нормы морали, социальные нормы, запреты и идеалы, а также регулирует конфликты личности с помощью защитного механизма.

Примеры краткого анамнеза и результатов исследования

Испытуемые с заниженной самооценкой по результатам исследования

Испытуемый 1. Ольга – 45 лет

Лишний вес 15кг, заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна. При работе с фотопортретом считала у себя непринятие существующей жизни. Подчеркнула, что у мамы нет лишнего веса. У нее самой нет желания вести активный образ жизни. Согласилась на терапию.

Прошла 5 занятий и прекратила общение, сославшись на занятость. Пришла через три месяца, со словами у меня все отлично.

После проверки с помощью тестирования показала увеличение самооценки, но проблема лишнего веса осталась. Пока решила принять себя. Стала более активной в социальных сетях, впервые за много лет стала добавлять туда фотографии. В планах смена работы и поиск партнера. В рамках проекта удалось показать реальное отношение ее к себе самой, начались движения в сторону изменения жизни.

Фототерапия как инструмент принятия себя в виде «селфи», создания коллажей, работа с детскими фотографиями помогли установить внутренний контакт с внешностью, начать процесс изучения собственных мыслей и чувств по отношению к себе.

Были выявлены ценностные ориентиры – она сама, ребенок, работа. Выстроена комфортная иерархия ценностей.

Начат поиск ресурсов и ресурсного состояния. И умения находить их самостоятельно, независимо от наличия терапии.

Заложены основы в виде опоры на себя.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом для преодоления кризисного состояния, проработка сценария отношений с родителями.

Испытуемый 2. Елена – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом озвучила, что находится в кризисе, фотографироваться не любит, не чувствует своей красоты. Ищет силы для дальнейшего существования. Считает, что два года назад была активнее, сейчас после личных событий печалится.

После проверки с помощью тестирования показала увеличение самооценки, но проблема в личных отношениях не решилась и вызывала чувство обеспокоенности. Пока решила принять ситуацию. В рамках проекта удалось показать реальное отношение её к себе самой, начались движения в сторону изменения жизни.

Фототерапия как инструмент принятия себя в виде «селфи», создания коллажей, работа с детскими фотографиями помогли установить внутренний контакт с внешностью, начать процесс изучения собственных мыслей и чувств по отношению к себе, установление контакта с внутренним ребенком, навыки радования себя, стремления к осознанности, принятия ситуации и отпусканию партнера.

Были выявлены ценностные ориентиры – она сама, ребенок, работа, родители.

Осознание существования собственных ценностей. Выстроена их комфортная иерархия.

Начат поиск ресурсов и ресурсного состояния. И умения находить их самостоятельно, независимо от наличия терапии. Как ресурс были взяты йога и физические упражнения в зале, гипноз и медитации.

Заложены основы в виде опоры на себя. Принятие своих позитивных и негативных установок, работа с когнициями и мыслеформами.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом для преодоления кризисного состояния и работа родительскими установками. Фототерапия рекомендована через полгода.

Испытуемый 3. Анна – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом на первое место вышла сложная семейная ситуация. Муж покидал семью, жил в другой семье с ребенком, потом вернулся, сохраняя активность в отношении противоположного пола. Ее родители изначально были недовольны выбором дочери. В браке родилось 2 мальчика. В «ужасе» от собственных фотографий. Не верит, что так выглядит.

Была рекомендована фотосессия со стилистом и визажистом в фотостудии. После проведения которой и беседы, была довольна результатом.

Домашние задания выполняла активно, привлекая родственников и мужа.

Ее родители пришли на свою фотосессию, детям сделали фотоальбом. Начата работа над созданием родословного дерева.

После проверки с помощью тестирования показала значительное увеличение самооценки. В рамках проекта удалось показать реальное отношение ее к себе самой. Проводилась работа над собственной значимостью. Но в семье муж позволяет себе насилие и ее это не пугает.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом для преодоления кризисного состояния и работа собственной значимостью.

Испытуемый 4. Светлана – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом на первое место вышла сложная семейная ситуация. Много лет жила со свекровью. На фотографии себе не нравится, вес не устраивает (85кг). Хочет сбросить, чем больше хочет, тем больше набирает. Считает, что всегда плохо получается на фото «Да, уж». В глазах считывает тоску, бессцельность. Готова активно участвовать в терапии.

Задание найти фотографию в молодости, прочитать какие были ресурсы в прошлом.

Говорит, что дома были драки, но как только начала работать над собой супруг изменился.

Поставлена цель принятие себя, улучшение внешнего вида. Поиск ресурсного состояния и источника ресурса.

В ходе беседы были выявлены ценностные ориентиры - она сама.

Как ресурс были взяты физические упражнения в зале, гипноз и медитации.

Заложены основы в виде опоры на себя. Принятие своих позитивных и негативных установок, работа с когнациями и мыслеформами.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом для преодоления кризисного состояния и работа с межличностными отношениями с мужем. Фототерапия рекомендована через полгода по желанию.

Испытуемый 5. Любовь – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом на первое место вышло состояние здоровья и отношения с мужем. В анамнезе онкология «по-женски». Утверждала, что не заметила, как изменилась за 2 года. Муж в длительной командировке. Есть блоки по отношению с мужем, боится будущего, для себя выяснила, что операция изменила ее отношение к себе. Цель – до приезда мужа привести себя в порядок, стать для него привлекательной. Когда муж приезжает в отпуск, они заново каждый раз привыкают друг к другу. В его отсутствие она делает всю мужскую работу по дому (загородный дом). Задание найти фотографию в молодости, прочитать какие были ресурсы в прошлом.

Поставлена цель принятие себя, улучшение внешнего вида. Поиск ресурсного состояния и источника ресурса. Согласна, что нужно меняться,

болезнь не повод откладывать жизнь на потом. В общении меланхолична. В этом году потеряла мать.

Акцент был сделан на то, что трудности можно решать. Болезнь дает новые цели. Нужно и можно меняться.

После проверки с помощью тестирования показала увеличение самооценки.

Были выявлены ценностные ориентиры - она сама, муж, работа, дом.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом.

Испытуемый 6. Наталья – 45 лет.

По профессии Фармацевт. В ходе работы выявлена заниженная самооценка. Дочь проживает в Германии, она одна с мамой. Есть желание наладить отношения с противоположным полом. Цель выйти замуж и уехать в Германию. В процессе работы неоднократно уходила в психосоматику, перед фотосессией плохо себя чувствовала, хотела отказаться.

Были выявлены ценностные ориентиры - она сама, дочь и внук, работа, мама.

Осознание существования собственных ценностей. Выстроена их комфортная иерархия.

Начат поиск ресурсов и ресурсного состояния. И умения находить их самостоятельно, независимо от наличия терапии. Как ресурс были взяты прогулки, арт-терапия.

Заложены основы в виде опоры на себя. Принятие своего возраста и внешнего вида. Принятие своих позитивных и негативных установок, работа с когнациями и мыслеформами.

После проверки с помощью тестирования показала стабилизацию самооценки и тенденцию к увеличению.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом по психосоматике методом Мак-терапии. Фототерапия рекомендована по желанию.

Испытуемый 7. Людмила – 45 лет.

При работе с фотопортретом на первое место вышла ситуация с ребенком. Сын ДЦП, тяжелая форма. Муж бросил, когда ребенку было 2 года, одна тянет двоих детей, есть еще девочка 16 лет. Девочка для мальчика-инвалида, как «вторая мать», очень осмысленная, не по возрасту «взрослая».

Клиентка работает.

Глядя на свой портрет после коррекции, воскликнула: «Вот была бы я такой!»

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

Рекомендовано подписаться на Наталью Пчелинову, у которой ребенок ДЦП, но она не сдаётся, хорошо выглядит, активна в «Кантате», у нее свой бизнес, просмотр фильм «Временные трудности» Охлобыстин.

Была проведена фотосессия с визажистом и стилистом для поднятия настроения и поиска в себе ресурсного состояния.

После проверки с помощью тестирования показала увеличение самооценки.

Отметила у себя положительный жизненный настрой, все получится.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом по работе с ребенком подростком и снятия с нее функций матери.

Испытуемый 8. Ольга – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом на первое место вышла ситуация отношений с мужчинами. Много лет живет с матерью. Отношения на длительный срок не может выстраивать. Отрицает влияние матери на свою жизнь, хотя постоянно под контролем.

На фотографии себе нравится, но коррекция проводится обязательно, вес не устраивает.

Были даны задания на фотопроект «Мой день». В ходе беседы обсудили жизненные ценности и ориентиры, сделав акцент на собственной значимости и развитии опоры на себя, а также сепарации от матери и дальнейшей работы над постановкой собственных целей.

Была проведена фотосессия с визажистом и стилистом для поднятия настроения и поиска в себе ресурсного состояния.

После проверки с помощью тестирования показала увеличение самооценки.

Отметила изменения в отношении с родителем и выстраивании новых форм поведения, для прохождения успешной сепарации.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом по работе с внутренним ребенком 7 лет и снятия с нее функций опекающей матери своего родителя.

Испытуемый 9. Алена – 45 лет.

Сильно заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом на первое место вышла ситуация непринятия внешности, 35 лет находится в отношениях с мужчиной, который за это время 3 раза был женат и параллельно она была любовницей, личной жизни не выстроила, есть сын от другого мужчины. Фотографироваться не любит, испытывала сложности с выполнением заданий, но так как имеет «синдром отличника» очень старалась и прошла всю программу. К концу прохождения программы улучшилась самооценка, были подняты собственные ценностные характеристики, переосмыслена ситуация в личной жизни, наметилась положительная динамика в восприятии себя. Сместился акцент с заикленности на работе. Появилось хобби: прогулки.

После проверки с помощью тестирования показала увеличение самооценки.

Испытуемый 10. Виктория – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом на первое место вышел внутриличностный конфликт, связанный с отношениями с мужем, он лидер в отношениях, а ей не очень комфортно, зависит от мужа, деньги зарабатывает он. А она смирилась, но сейчас не чувствует себя комфортно в отношении своей внешности, хотела бы найти работу, но нет стимула, и муж не разрешает. Понимает свое зависимое положение.

В ходе терапии была проработана самооценка, проведена фотосессия для принятия себя, своей внешности и возраста. Поставлены приоритетные задачи по развитию и личностному росту, проработаны страхи с помощью подключения Мак - терапии и выявлены мечты с помощью фотоколлажа-Желания».

После проверки с помощью тестирования показала увеличение самооценки.

Рекомендована дальнейшая работа с психологом по работе с личностным развитием и ростом.

Испытуемый 11. Надежда – 45 лет.

При работе с фотопортретом в ходе беседы на первое место вышли взаимоотношения с сыном, которого она не может отпустить в самостоятельную жизнь, личная жизнь отсутствует, себя посвятила воспитанию сына.

Своей внешностью недовольна.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

Показателями тестирования недовольна. Показала желание пройти программу по исследованию собственной самооценки. В ходе работы приняла позицию по прохождению сепарации с сыном и принятие необходимости пересмотреть ценностные ориентации и смысл дальнейшей

жизни. Цель программы начать развивать отношения с социумом, найти увлечения, хобби, расширить круг общения.

К концу прохождения программы улучшилась самооценка, были подняты собственные ценностные характеристики, переосмыслена ситуация в личной жизни, наметилась положительная динамика в восприятии себя.

Испытуемый 12. Кристина – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

В работу пошла неохотно, имеет лишний вес, в прошлом проблемные взаимоотношения с родителями. Дочь и сын. Дочь проходит реабилитацию в наркологической клинике (15 лет), сын (7 лет) аутист, бывший муж наркоман. Постоянно пытается выстроить личные взаимоотношения с мужчины, в поиске, но способна только на краткосрочные отношения.

Были даны задания на фотопроjekt «Мой день». В ходе беседы обсудили жизненные ценности и ориентиры, сделав акцент на собственной значимости.

Самооценка значительно улучшилась.

Испытуемый 13. Ирина – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом в ходе беседы на первое место вышли проблемы продвижения по работе и стагнация в развитии, бухгалтер по образованию работает продавцом, из увлечений «Тик-ток», вышивка. Все остальное время полежать, поотдыхать, внешность давно забросила, волосы неухоженные, лишний вес 115кг, в прошлом проблемные взаимоотношения с родителями, имеет дочь в прошлом, употреблявшую наркотики.

Поставлена цель принятие себя, улучшение внешнего вида. Поиск ресурсного состояния и источника ресурса.

Самооценка значительно улучшилась.

Испытуемый 14. Светлана – 45 лет.

Заниженная самооценка по результатам тестирования по методике Дембо-Рубинштейна.

При работе с фотопортретом в ходе беседы на первое место вышли проблемы по отсутствию целей для дальнейшей жизни, все достигнуто, квартира куплена, работа хорошая, научные работы написаны, есть негативное отношение к собственной внешности.

В ходе беседы обсудили жизненные ценности и ориентиры, сделав акцент на собственной значимости и постановке новых целей и задач для прохождения кризисного состояния апатии.

Процесс Фотосессии вызвала восторг и восхищение, и будет взят в качестве ресурса. Поставлены новые цели: уменьшение веса, занятия спортом в зале, поиск новых интересов.

Самооценка улучшилась.

Испытуемый 15. Лидия – 45 лет.

При работе с фотопортретом в ходе беседы на первое место вышли взаимоотношения с матерью, которая до сих пор с ней проживает. Детей и муж нет, сепарация с родителем не пройдена. Отмечает желание развиваться и сепарироваться, но ресурса для этого нет. В целом Я - концепция человека, который сторониться трудностей и постановки задач. Прошла упражнения расстановки по отделению от матери. В ходе работы поставила новые цели, пошла учиться и получать другую специальность, появилось чувство взрослости.

Самооценка улучшилась.

Таблица 13. Список испытуемых, принявших участие в программе по улучшению самооценки в процессе фототерапии

№ п/п	Фамилия, имя	Дата проведения 1	Дата проведения 2	Возраст	Пол
1	Ольга	01.06.2023	19.08.2023	45	Ж
2	Елена	15.06.2023	01.09.2023	45	Ж
3	Анна	12.07.2023	11.08.2023	45	Ж
4	Светлана	03.06.2023	22.08.2023	45	Ж
5	Любовь	18.06.2023	16.07.2023	45	Ж

6	Наталья	12.06.2023	24.07.2023	45	Ж
7	Людмила	21.07.2023	06.09.2023	45	Ж
8	Ольга	08.07.2023	08.08.2023	45	Ж
9	Алёна	11.06.2023	12.08.2023	45	Ж
10	Виктория	06.07.2023	07.09.2023	45	Ж
11	Надежда	14.06.2023	10.07.2023	45	Ж
12	Кристина	09.07.2023	28.07.2023	45	Ж
13	Ирина	13.07.2023	12.07.2023	45	Ж
14	Светлана	22.06.2023	19.07.2023	45	Ж
15	Лидия	25.06.2023	28.07.2023	45	Ж

Источник: Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Отв. ред. Дубровина И.В.).

Таблица 14. Результаты тестирования уровня самооценки до проведения программы

№ п/п	Список	Самооценка						
		Здоровье	Ум	Характер	Авторитет	Умение многое делать своими руками	Внешность	Уверенность в себе
1	Ольга	55	36	56	32	55	35	42
2	Елена	45	49	32	44	38	25	40
3	Анна	65	45	39	55	38	37	45
4	Светлана	55	55	41	39	55	35	39
5	Любовь	35	37	38	60	45	45	44
6	Наталья	40	50	39	40	45	45	35
7	Людмила	40	40	55	35	50	45	40
8	Ольга	55	60	40	45	45	35	35
9	Алёна	45	38	33	40	40	35	45
10	Виктория	50	35	35	45	45	45	35

11	Надежда	40	35	40	30	45	35	40
12	Кристина	60	50	35	35	45	50	45
13	Ирина	33	45	30	45	45	30	45
14	Светлана	45	55	45	35	45	45	55
15	Лидия	55	55	35	45	50	45	35

Таблица 15. Результаты тестирования уровня притязаний до проведения программы

№ п/п	Список	Притязания						
		Здоровье	Ум	Характер	Авторитет	Умение многое делать своими руками	Внешность	Уверенность в себе
1	Ольга	55	52	65	65	55	65	65
2	Елена	51	57	65	55	58	55	55
3	Анна	70	65	55	70	65	70	70
4	Светлана	70	75	65	55	73	65	55
5	Любовь	55	65	55	70	65	65	70
6	Наталья	60	50	65	45	55	65	65
7	Людмила	55	55	60	45	60	65	65
8	Ольга	60	65	55	50	55	50	55
9	Алёна	55	60	65	55	50	60	63
10	Виктория	65	55	50	55	60	70	60
11	Надежда	55	65	55	55	55	65	70
12	Кристина	70	55	45	50	65	65	55
13	Ирина	50	55	50	55	55	55	65
14	Светлана	70	75	65	70	60	65	70
15	Лидия	75	65	55	55	60	70	65

Таблица 16. Результаты тестирования уровня самооценки после проведения программы

№ п/п	Список	Самооценка						
		Здоровье	Ум	Характер	Авторитет	Умение многое делать своими руками	Внешность	Уверенность в себе
1	Ольга	60	45	55	50	55	55	65
2	Елена	55	60	45	55	50	60	60
3	Анна	75	60	65	65	45	60	65
4	Светлана	65	65	55	55	50	65	65
5	Любовь	45	55	55	60	50	60	60
6	Наталья	50	60	55	65	66	65	65
7	Людмила	55	55	60	45	55	55	65
8	Ольга	55	65	55	50	60	55	66
9	Алёна	50	55	55	60	45	70	65
10	Виктория	60	50	55	55	50	55	60
11	Надежда	55	55	40	55	50	70	70
12	Кристина	60	50	55	55	60	60	65
13	Ирина	55	55	45	55	50	65	65
14	Светлана	50	55	55	60	50	55	60
15	Лидия	60	65	55	60	55	70	60

Таблица 17. Результаты тестирования уровня притязаний после проведения программы

№ п/п	Список	Притязания						
		Здоровье	Ум	Характер	Авторитет	Умение многое делать своими руками	Внешность	Уверенность в себе
1	Ольга	65	55	65	65	65	70	70
2	Елена	51	57	65	65	60	65	60
3	Анна	70	65	55	70	65	70	70
4	Светлана	75	75	65	60	70	70	70
5	Любовь	55	65	60	70	70	75	75
6	Наталья	60	50	65	45	55	70	70
7	Людмила	60	65	55	55	55	60	70
8	Ольга	65	65	50	55	55	60	60
9	Алёна	60	65	65	60	60	65	65
10	Виктория	70	60	55	55	60	75	70
11	Надежда	60	70	65	65	60	75	75
12	Кристина	70	60	55	55	55	70	60
13	Ирина	55	65	65	60	65	75	70
14	Светлана	75	75	70	70	65	75	80
15	Лидия	75	70	60	55	60	80	70

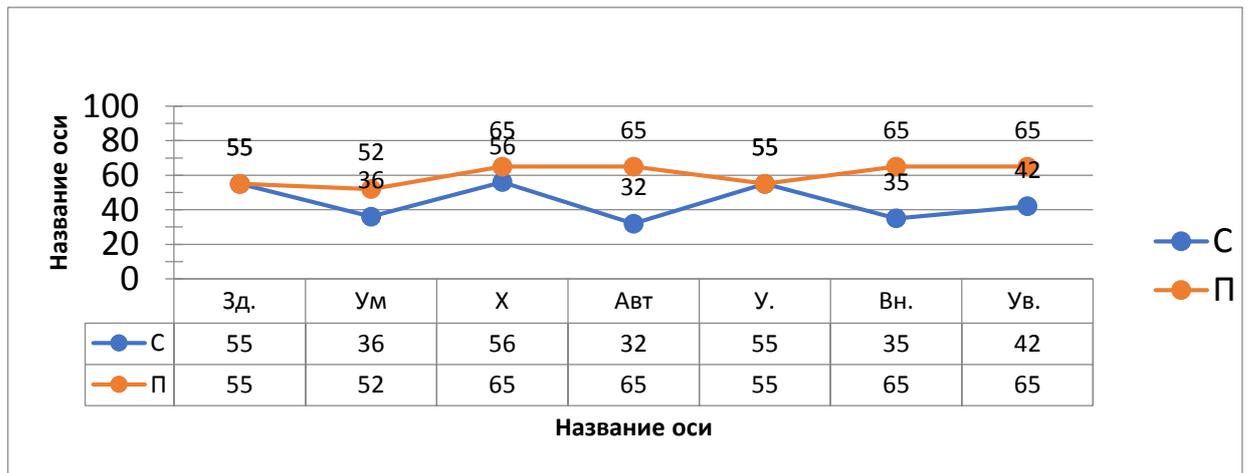


Рисунок 11. Общий результат применения программы на группе женщин зрелого возраста