

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Большакова Екатерина Юрьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Групповое психологическое консультирование как средство повышения
уверенности в себе у женщин средней зрелости**

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующий кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

.12.2024 _____
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.пс.н, доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

.12.2024 _____
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н, доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

.12.2024 _____
(дата, подпись)

Студент
Большакова Е.Ю.
(фамилия, инициалы)

.12.2024 _____
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ	3
ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ УВЕРЕННОСТИ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ.....	16
1.1. Подходы к изучению уверенности в психологической науке	16
1.2. Особенности проявления уверенности в себе женщин в период средней зрелости	27
1.3. Возможности применения группового консультирования для повышения уверенности в себе	38
Выводы по Главе 1	49
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ -----	51
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента	51
2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента	69
2.3 Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	92
Выводы по Главе 2	106
Заключение	108
Приложение А	121
Приложение Б.....	126
Приложение В	130
Приложение Г.....	134
Приложение Д	140

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Групповое психологическое консультирование как средство повышения уверенности в себе у женщин средней зрелости».

Объем –154 страницы, включая 18 рисунков, 6 таблиц, 5 приложений. Количество использованных источников – 88.

Цель научного исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу группового психологического консультирования женщин средней зрелости с целью повышения их уровня уверенности в себе.

Объект исследования – процесс повышения уверенности в себе у женщин средней зрелости.

Предмет исследования – групповое консультирование как средство повышения уверенности в себе у женщин средней зрелости.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что групповое психологическое консультирование по повышению уверенности в себе будет продуктивным, если

1) в работе будут учитываться выявленные особенности проявления уровня уверенности в себе клиента;

2) содержательно работа будет направлена на преодоление замкнутости, тревоги, напряженности, робости, самообвинения, развитие самопринятия, позитивного самоотношения;

3) в процессе консультирования в качестве основного средства воздействия будет использоваться определенным образом организованная беседа (включённый диалог), а также будут применяться приемы и методы из таких направлений психологии как когнитивно-поведенческая терапия, арттерапия, телесно-ориентированная терапия, поведенческая терапия.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили работы следующих ученых:

– в сфере уверенности в себе: В.Г. Ромек, К.А. Альбуханова-Славская, А. Бандура, Н.Ю. Будич, Е.В. Головина, Ф.И. Иващенко, Н.В. Коптева, А.И. Крупнов, М.А. Селиверстова, Л.Ю. Наговец, И.В. Осякова, И.Г. Скотникова, Е.А. Серебрякова, О.В. Соловьева, А.А. Папура, Е.П. Щербаков, С. Рейзас;

– в сфере возрастной периодизации и описания возрастных особенностей: Б.Г. Ананьев, Т.Ю. Большакова и О.В. Гусарик, О.А. Власова, М.В. Гомезо, Е.О. Канушкина, А.А. Королева, И.Ю. Махова, К.Н. Поливанова, Е.Н. Скрипачева, М. Стайн, Т.В. Терешонок, Дж. Холлис, К. Хорни, Э. Эриксон, К.П. Эстес;

– в области группового психологического консультирования: Д. Кори, Р. Кочюнас, В.Ю. Меновщиков, И. Ялом, С.В. Фролова.

Для реализации поставленных задач в исследовании использовались следующие **методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.

2. Эмпирические – опрос, анкетирование, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Апробация и внедрение результатов исследования. Апробация исследования осуществлялась в ходе организации и проведения групповых консультационных сессий на базе кабинета психолога центра психологической помощи. Всего было проведено 36 групповых консультаций. Результаты исследования нашли отражение в опубликованной статье «Личностные профили женщин средней зрелости с разным уровнем уверенности в себе» во Всероссийской научно-практической конференции,

XXIX Димитровские образовательные чтения.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализирована литература по заявленной проблематике.
2. Изученные варианты консультативной работы адаптированы к целевой группе исследования.
3. Составлен диагностический комплекс для изучения уверенности в себе у женщин средней зрелости.
4. Спланирована и реализована программа групповых консультаций.
5. Исследована динамика уровня уверенности в себе до и после формирующего эксперимента.
6. Обобщены результаты исследования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в составлении и апробации программы групповых консультаций, направленной на повышение уровня уверенности в себе у женщин средней зрелости. Положительная динамика изменений у респондентов подтвердила эффективность программы.

Теоретическая значимость исследования: выявлены и введены в научный оборот актуальные данные, описывающие уровни уверенности в себе у женщин средней зрелости.

Практическое значение исследования заключается в разработке и описании специфики программы группового психологического консультирования в повышении уровня уверенности в себе у женщин средней зрелости. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение гипотезы, что групповое психологическое консультирование является

продуктивным способом повышения уровня уверенности в себе у женщин средней зрелости.

Abstract

Thesis for a master's degree in psychological and pedagogical education "Group psychological counseling as a means of increasing self-confidence in middle-aged women".

Volume – 154 pages including 18 drawing, 6 tables, 5 applications. The number of sources used – 88.

The purpose of the scientific research is to scientifically substantiate, develop and test the program of group psychological counseling for middle-aged women in order to increase their level of self-confidence.

The object of the research is the process of increasing of self-confidence in middle-aged women.

The subject of the research is group psychological counseling as a means of increasing the level of self-confidence in middle-aged women.

The hypothesis of the research is the assumption that group psychological counseling will be an effective form of of increasing the level of self-confidence in middle-aged women if

- 1) the work will take into account the identified features of the manifestation of the client's self-confidence level;
- 2) meaningful work will be aimed at overcoming isolation, anxiety, tension, timidity, self-blame, the development of self-acceptance, positive self-attitude;
- 3) in the process of counseling, a certain way organized conversation (included dialogue) will be used as the main means of influence, and techniques and methods from such areas of psychology as cognitive behavioral therapy, art therapy, body-oriented therapy, behavioral therapy will also be used.

The theoretical and methodological basis of the study was the work of the following scientists:

– in the field of self-confidence: V.G. Romek, K.A. Albukhanova-Slavskaya, A. Bandura, N.Y. Budich, E.V. Golovina, F.I. Ivashchenko, N.V. Kopteva, A.I. Krupnov, M.A. Seliverstova, L.Y. Nagovets, I.V. Oslyakova, I.G. Skotnikova, E.A. Serebryakova, O.V. Solovyova, A.A. Papura, E.P. Shcherbakov, S. Reyzas;

– in the field of age periodization and description of age characteristics: B.G. Ananyev, T.Y. Bolshakova and O.V. Gusarik, O.A. Vlasova, M.V. Gomezo, E.O. Kanushkina, A.A. Koroleva, I.Y. Makhova, K.N. Polivanova, E.N. Skripacheva, M. Stein, T.V. Tereshonok, J. Hollis, K. Horney, E. Erickson, K.P. Estes;

– in the field of group psychological counseling: D. Kori, R. Kochiunas, V.Y. Menovshchikov, I. Yalom, S.V. Frolova.

To implement the tasks set in the study, the following **research methods** were used:

1. Theoretical – analysis of psychological literature on the problem of research, generalization.
2. Empirical – survey, questionnaire, testing, experiment (group counseling).
3. Statistical – qualitative and quantitative data analysis, methods of mathematical processing.

Approbation and implementation of the research results. The approbation of the study was carried out during the organization and holding of group counseling sessions on the basis of the psychologist's office of the center for psychological assistance. A total of 36 group consultations were held. The results of the study are reflected in the published article "Personality profiles of middle-aged women with different levels of self-confidence" at the All-Russian Scientific and Practical Conference, XXIX Dimitrov Educational Readings.

The approbation of the thesis took place in the course of organizing and conducting group consultations on the basis of a military unit in Krasnoyarsk. A

total of 7 consultations were held.

As a result of the study, the following results were achieved:

1. The literature on the stated problems has been analyzed.
2. The options for advisory work studied are adapted to the target group of the study.
3. A diagnostic complex has been compiled to study self-confidence in middle-aged women.
4. A group consultation program has been planned and implemented.
5. The dynamics of self-confidence levels before and after the formative experiment is investigated.
6. The results of the study are summarized.

Thus, the main goal of the study was achieved, which is to compile and test a group consultation program aimed at increasing the level of self-confidence in middle-aged women. The positive dynamics of changes among the respondents confirmed the effectiveness of the program.

Theoretical significance of the study: current data describing the levels of self-confidence in middle-aged women have been identified and introduced into scientific circulation.

The practical significance of the study lies in the development and description of the specifics of the group psychological counseling program in increasing the level of self-confidence in middle-aged women. The results of the study can be used in group counseling. The obtained theoretical and practical material can be used in the work of private psychologists. The result of our research at this stage is to confirm the hypothesis that group psychological counseling is a productive way to increase the level of self-confidence in middle-aged women.

Введение

Актуальность темы определяется, в первую очередь, тенденциями развития общества, которое благодаря глобализации, интернету, технологическим инновациям предъявляет все больше требований человеку, и необходимостью адаптации к ним.

Внешнее воздействие на человека усилилось многократно, оно стало сложнее, разнонаправленное, иногда запутаннее. Таким образом, для ориентации в социуме и решения привычных вопросов требуется больше активности, внимания, смелости, включенности, осознанности. Одновременно стоит заметить, что человеческий ресурс остается неизменным, и этот факт заставляет всерьез задуматься о том, как можно в шумном, насыщенном информацией и мнениями мире, уверенно следовать своим путем.

В своей работе мы исследуем феномен уверенности у женщин среднего возраста. Уверенность – тема, которой посвящены диссертации [57, 78, 62], научные статьи [67, 37,23, 44, 27, 30, 46, 49, 10], программы тренингов уверенного поведения и уверенности в себе [40, 58]. Богатство теоретического и исследовательского материала, с одной стороны, и недостаточное внимание к особенностям уверенности в себе у женщин, с другой, видится нам интересным и многообещающим полем деятельности.

Степень разработанности проблемы. Изучение проблемы уверенности в себе имеет прочные корни в психологической науке и связано с именами многих выдающихся ученых. Эндрю Сальтер в 1949 году в своей работе по ассертивности предложил рассматривать уверенность как навык, который можно развивать через обучение [67]. Его идеи были поддержаны и развиты Джозефом Вольпе, который внедрил методы бихевиоральной терапии, такие как систематическая десенсибилизация, чтобы использовать уверенность как средство преодоления тревожных состояний [61].

Развитие теории уверенности продолжилось в работах А. Беллака и

М. Герсена, которые акцентировали внимание на межличностных аспектах уверенности и исследовали возможности её укрепления через психотерапию (Bellack&Hersen, 1985). Р. Ульрих и В. Вендландт сосредоточились на психологических аспектах уверенности, особенно в контексте подросткового возраста и социальных взаимодействий (Ulrich&Wendlandt, 1973). Важный вклад в изучение уверенности через призму социальных взаимодействий внесли Хёфер и Ландж, подчеркивая значение самоидентификации (Hoefel&Lang, 1981), а Якубовски и Краппманн изучали коммуникативные аспекты уверенности и её роль в социальной адаптации (Jakubowski, 1974; Krappmann, 1979).

Значительный прорыв в исследовании уверенности произошел благодаря Альберту Бандуре, который ввел концепцию самоэффективности. Он показал, что уровень уверенности в собственных способностях является ключевым фактором мотивации и достижения целей (Bandura, 1977). Мартин Селигман, в свою очередь, в своих исследованиях выученной беспомощности и позитивной психологии обратил внимание на уверенность как антидот к беспомощности и депрессивным состояниям (Seligman, 1972).

Наиболее известными отечественными представителями исследований в области уверенности в себе выступают Е.В. Головина, Е.А. Серебрякова, М.А. Селиверстова, И.Г. Скотникова, В.Г. Ромек и др. [16, 63, 37, 64,57].

Обзор научной литературы позволяет отметить, что феномен уверенности в себе рассматривается в контексте профессиональной деятельности [21, 47, 12], изучаются взаимосвязи и взаимозависимости уверенности в себе с чертами личности, локусом контроля, эмоциональной креативностью, потребностью в одобрении [70, 68, 19, 1], описываются методы развития, формирования и повышения уровня уверенности в себе [29, 79]. Возможности формирования уверенности в себе у подростков, студентов, старших школьников широко освещены в статьях и диссертациях [59, 72, 60, 48], в то время как изучению уверенности в себе у женщин средней зрелости

уделено мало внимания. Оно представлено исследованием Е.О. Канушкиной и С.А. Медведевой, в котором они рассматривают корреляцию гендерной идентичности и уверенности в себе у женщин среднего возраста [27]. В.А. Зобков анализирует содержательные качества уверенности в себе и связывает их с самостоятельностью, настойчивостью, инициативностью, трудолюбием, ответственностью [23]. Соловьева О.В., А.А. Папура, Л.Ю. Наговец, И.В. Ослякова в своих работах резюмируют и обобщают известные подходы в изучении уверенности и обосновывают необходимость ее дальнейшего исследования [67, 48, 44, 46]. Интересно экспериментальное исследование О.В. Паршиковой и О.В. Смирнова [49], в котором они рассматривают уверенность в себе как характеристику автономности поведения и выявляют связи автономности поведения с устойчивыми индивидуальными характеристиками личностной сферы.

Обзор имеющихся трудов ученых по рассматриваемой проблематике позволяет отметить, что на сегодняшний день имеется противоречие между необходимостью достижения лицами среднего возраста определенного уровня уверенности в себе для успешного развития личности на данном возрастном этапе и недостаточной разработанностью методического инструментария в практике индивидуального консультирования таких лиц для проведения эффективной работы с клиентами в обозначенном направлении. Актуальность темы исследования обусловлена недостаточной изученностью обозначенной проблематики в современной научной теории и практике, а также объясняется необходимостью в разработке эффективного методического инструментария в рамках индивидуального психологического консультирования клиентов среднего возраста, обратившихся за психологической помощью с запросами, связанными с проблемами уверенности в себе.

Цель работы – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу группового психологического консультирования

женщин средней зрелости с целью повышения их уверенности в себе.

Объект исследования – процесс повышения уверенности в себе у женщин средней зрелости.

Предмет исследования – групповое консультирование как средство повышения уверенности в себе у женщин средней зрелости.

Гипотеза исследования: групповое психологическое консультирование по повышению уверенности в себе будет продуктивным, если

1) в работе будут учитываться выявленные особенности проявления уровня уверенности в себе клиента;

2) содержательно работа будет направлена на преодоление замкнутости, тревоги, напряженности, робости, самообвинения, развитие самопринятия, позитивного самоотношения;

3) в процессе консультирования в качестве основного средства воздействия будет использоваться определенным образом организованная беседа (включённый диалог), а также будут применяться приемы и методы из различных направлений психологии (когнитивно-поведенческая терапия, арттерапия, телесно-ориентированная терапия, поведенческая терапия).

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты, отражающие сущность и содержание феномена «уверенность в себе» в научной литературе.

2. Проанализировать особенности развития личности в период средней зрелости, раскрыть проблему уверенности в себе в возрасте средней зрелости по результатам имеющихся научных трудов и публикаций.

3. Определить возможности повышения уровня уверенности в себе у женщин средней зрелости в групповом консультировании.

4. Провести эмпирическое исследование сформированности компонентов в структуре уверенности в себе у женщин средней зрелости, представить обобщенную характеристику изучаемого феномена.

5. Разработать и апробировать программу группового

психологического консультирования женщин средней зрелости с целью повышения у них уровня уверенности в себе.

6. Проследить динамику изменений после проведения консультаций.

7. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

Для реализации поставленных задач в исследовании использовались следующие **методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.

2. Эмпирические – опрос, анкетирование, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился посредством личного и дистанционного консультирования. В нем принимали участие женщины в возрасте 35-45 лет, в количестве 30 человек.

Апробация и внедрение результатов исследования. Апробация исследования осуществлялась в ходе организации и проведения групповых консультационных сессий на базе кабинета психолога центра психологической помощи. Всего было проведено 36 групповых консультаций. Результаты исследования нашли отражение в опубликованной статье «Личностные профили женщин средней зрелости с разным уровнем уверенности в себе» во Всероссийской научно-практической конференции, XXIX Димитровские образовательные чтения.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили работы следующих ученых:

– в сфере уверенности в себе: В.Г. Ромек, К.А. Альбуханова-Славская, А. Бандура, Н.Ю. Будич, Е.В. Головина, Ф.И. Иващенко, Н.В. Коптева,

А.И. Крупнов, М.А. Селиверстова, Л.Ю. Наговец, И.В. Ослякова, И.Г. Скотникова, Е.А. Серебрякова, О.В. Соловьева, А.А. Папура, Е.П. Щербаков, С. Рейзас;

– в сфере возрастной периодизации и описания возрастных особенностей: Б.Г. Ананьев, О.А. Власова, М.В. Гомезо, Е.О. Канушкина, А.А. Королева, И.Ю. Махова, К.Н. Поливанова, Е.Н. Скрипачева, М. Стайн, Т.В. Терешонок, Дж. Холлис, К. Хорни, Э. Эриксон, К.П. Эстес;

– в области группового психологического консультирования: Д. Кори, Р. Кочюнас, В.Ю. Меновщиков, И. Ялом, С.В. Фролова.

Научная новизна исследования состоит в описании личностных профилей женщин средней зрелости с разными уровнями уверенности в себе.

Теоретическая значимость исследования: выявлены и введены в научный оборот актуальные данные, описывающие уровни уверенности в себе у женщин средней зрелости.

Практическое значение исследования заключается в разработке и описании специфики программы группового психологического консультирования в повышении уровня уверенности в себе у женщин средней зрелости. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В главе 1 рассмотрено понятие «уверенность в себе» в психологии, его компоненты, особенности феноменологии женщин средней зрелости, а также

способы работы с женщинами по формированию уверенности в себе в процессе группового психологического консультирования. Выводы.

В главе 2 описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

Глава I. Теоретические аспекты проблемы уверенности у женщин в период средней зрелости

1.1. Подходы к изучению уверенности в психологической науке

Уверенность в себе является одной из ключевых психологических характеристик, определяющих успех и благополучие личности в современном обществе. В мире, где динамичные изменения и вызовы становятся частью повседневности, способность человека устойчиво воспринимать себя и свои способности играет решающую роль. Тема уверенности в последние годы привлекает все большее внимание исследователей, так как она связана не только с индивидуальным самочувствием, но и с широким спектром социальных и профессиональных взаимодействий. Развитие уверенности способствует повышению личной эффективности, социальной адаптации и достижению личных и профессиональных целей.

Актуальность изучения уверенности в себе обусловлена также ростом стресса и уровнем психологической нагрузки, с которыми столкнулись современные организации и их сотрудники. Новые условия труда, связанные с удаленной работой, необходимостью быстрой адаптации к новым технологиям и высокой конкуренцией, требуют от человека не только профессиональных навыков, но и устойчивости перед лицом жизненных трудностей и неудач. Исследования в области психологии постоянно подтверждают, что уверенность в себе помогает людям успешнее преодолевать стрессовые ситуации, что, в свою очередь, отражается на уровне удовлетворенности жизнью и карьерными достижениями.

Уверенность трактуется чрезвычайно широко. Так, уверенность –

- это «установка» [77],
- «интеллектуальное состояние» [10],
- «уровень напряжения» [45],

- «стратегия собственных действий в интеллектуальных играх» [36],
- «особенность нервной системы» [24],
- «релевантное Я» [74] и др.

В психологическом словаре А. Ребера уверенность рассматривается как «доверие, убежденность в том, что кому-то можно доверять» [55].

В психолого-педагогическом словаре уверенность представляется как «чувство отсутствия сомнений, основанное на опыте и прежде всего на знаниях». Здесь же приводится понятие уверенности в себе, которое определяется как «положительное свойство личности, формируемое в процессе профессионального обучения и воспитания» [54].

Еще в одном психологическом словаре мы находим, что «уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам» [53].

В своей работе мы придерживаемся последнего определения, которое, по нашему мнению, отражает понимание феномена «уверенность в себе», предложенного В.Г. Ромеком, чей подход к трактовке этого понятия мы разделяем.

Феномен уверенности является объектом изучения в психологии уже на протяжении многих десятилетий, и одним из первых серьезных исследователей в этой области был Эндрю Сальтер. В 1949 году в своей книге «Conditioned Reflex Therapy» («Условно-рефлекторная терапия») он разработал концепцию, которая подчеркивала значение уверенности в процессе психотерапии. Она рассматривалась как важный элемент для эмоционального и психологического благополучия. Э. Сальтер акцентировал внимание на связи уверенности с поведенческими аспектами человека.

Э. Сальтер выделил 6 характеристик уверенной в себе личности. Это:

1. Эмоциональность речи: спонтанное выражение в речи чувств.
2. Конгруэнтность поведения и речи: соответствие между словами и

невербальным поведением.

3. Прямое и честное выражение собственного мнения.
4. Намеренное использование местоимения "Я".
5. Принятие похвалы как отказ от обесценивания своих качеств.
6. Импровизация как спонтанное выражение чувств, мыслей и потребностей.

Открытое выражение чувств, использование местоимения "Я" стали затем общим пунктом в тренинговых программах.

Продолжая исследования Сальтера, Джозеф Вольпе в 1950-60-х годах внёс значительный вклад в развитие понимания уверенности через свою работу по систематической десенсибилизации. Вольпе, с его фокусом на бихевиоральной терапии, подчеркнул важность уверенности в процессе уменьшения тревожности и страха в социальных ситуациях. Его подход стал основой для дальнейших разработок в когнитивно-поведенческой терапии, где уверенность рассматривается как ключевой фактор в преодолении фобий и стрессовых реакций.

Дж. Вольпе выдвинул гипотезу, что в возникновении неуверенности ведущую роль играет социальный страх. Возникнув, страх переносится на похожие социальные ситуации, затем ответные реакции на страх и стратегия избегания "страшных" ситуаций накапливаются и становятся чертой личности. Таким образом, страх и связанное с ним неуверенное поведение выучиваются, автоматизируются, поддерживаются и воспроизводятся, распространяясь на смежные социальные ситуации [57]. Страхи, касающиеся межличностных ситуаций и коммуникаций, – страх критики; страх быть отвергнутым; страх оказаться в центре внимания; страх показаться неполноценным; страх начальства; страх новых ситуаций; страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании; страх не суметь сказать «нет».

А. Беллак и М. Герсен [57] дали определение уверенности как

«способности выражать в межличностном общении как позитивные, так и негативные чувства таким образом, что это не приводит к потере социальных подкреплений». Эти и подобные определения уверенности вплотную подвели исследователей к мысли о том, что понятие уверенности может быть с успехом заменено понятием социальной компетентности, и что это окажется искомым решением. Однако, в этом случае в поле зрения неизбежно оказывались характеристики ситуации: пол и возраст партнера, ролевые отношения, степень знакомства и т.д.

Рита и Роджер Ульрихи составили свой многошкальный тест уверенности ("опросник U"). Они выделили 6 независимых факторов.

1. Страх провала, позора, ошибок и критики.
2. Эмоциональная робость и смущение в контактах с другими.
3. Неумение потребовать и настоять на своем.
4. Неумение сказать «Нет».
5. Чувство вины.
6. Чрезмерное стремление соблюдать приличия.

Ульрихи пришли к выводу, что уверенность – комплексная характеристика, в состав которой входит эмоциональный, когнитивный и моторный факторы, и дали следующее определение: уверенность – способность индивидуума предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социумом и добиваться их реализации.

В. Вендландт и Х.-В. Хёфер обозначали неуверенность как состояние, которое возникает, если ход действий «нарушается» в когнитивной, эмоциональной или моторной плоскости. «Такого рода нарушение, - пишут авторы, - чаще всего представляет собой неясные формулировки целей поведения, неполноценные планы поведения, нереалистичные притязания, неверные оценки результатов действий, неумение использовать позитивные последствия в качестве «подкреплений» и недостаточную корректуру планов поведения на основе результатов совершённых в прошлом действий».

Между уверенным, агрессивным и неуверенным, пассивным поведением существуют большие различия. Впервые их обозначили А. Ландж и П. Якубовски. По их мнению, уверенность — это нечто среднее между неуверенностью и агрессивностью. В сотрудничестве авторы написали список личных прав, которые, по их мнению, способствовали установлению и поддержанию баланса между требованиями социума и обязательствами перед ним. основополагающим правом стало право утверждать чувство собственного достоинства и самоуважения, не ущемляя права других. Для П. Якубовски и А. Ландж это значило, что каждый человек имеет право быть самим собой, не испытывая за это чувства вины.

Далее с развитием теории социальной компетентности исследователи стали относить агрессивность и пассивную неуверенность к частным формам неуверенности в себе, а в более широком смысле к отсутствию социальной компетентности. Так, например, Л. Краппманн отмечает, что уверенность является основой социальной компетентности, а социальная компетентность, в свою очередь, выражается в позитивном самоутверждении в реальных жизненных обстоятельствах, в которых самоутверждение и социальное приспособление переплетаются в присущей данной конкретной ситуации пропорции.

Помимо разьяснения причин возникновения уверенности либо неуверенности, представители бихевиорального подхода описывают поведенческие проявления уверенности. По их мнению, уверенный человек обладает следующими умениями: умением выстраивать межличностные отношения, умением попросить о чем-либо, а также ответить отказом на чью-либо просьбу. Таким образом, представители бихевиорального подхода неуверенность человека объясняют наличием социальных страхов и недостатком социальных навыков, а также подробно описывают поведенческие проявления уверенности.

В соответствии с когнитивно-бихевиористским подходом уверенность

либо неуверенность связана со способом самовосприятия, мысленными установками в отношении себя, самооценками, с помощью которых человек оценивает свои личностные качества, способности, поступки и т. д. Так, например, Р. Зигмунд утверждает, что, испытывая страх в определенных социальных обстоятельствах, человек мысленно говорит себе, что он не сможет справиться с этой ситуацией, у него не хватит сил и т. п. Внимание концентрируется на подобных мысленных установках, человек начинает вести себя неуверенно. В случае недостатка навыков возникает ситуация неуспеха, негативный опыт снижает доверие к себе, закрепляет переживание неуспеха. По мнению Р. Зигмунда, прошлый опыт также определяет способ оценки себя. Человек задает себе вопросы: как я выгляжу? Как я хотел бы выглядеть? Как предположительно меня воспринимают другие? Неуверенность в себе возникает как следствие негативных оценок, когда собственные достижения обесцениваются в сравнении с другими. В результате индивид начинает привычно негативно оценивать свои достижения, способности и цели.

Более современное и структурированное представление уверенности в себе связано с работами Альберта Бандуры. В 1977 году он предложил концепцию самоэффективности, объясняя её как веру в собственную способность достигать желаемых результатов. Эта концепция привела к более глубокому пониманию уверенности в психологическом контексте.

Работы Бандуры [85] предложили четкую методологическую базу для изучения уверенности. Основной посыл его теории состоит в том, что самоэффективность влияет на выбор действий, уровень приложенного усилия, сопротивляемость перед стрессом и достижение успеха в различных областях деятельности.

В соответствии с идеями М. Селигмана, причины формирования неуверенности можно соотнести с теорией выученной беспомощности. В зависимости от преобладающих реакций социальной среды формируется тот

или иной тип поведения. Если окружение реагирует однообразно на любые поступки человека либо вообще никак не реагирует, то формируется беспомощный тип личности, неуверенной в собственных силах. Такой человек считает, что от него ничего не зависит, он никак не может повлиять на события.

Среди трудов отечественных ученых, посвященных определению данного понятия и рассмотрению причин, по которым формируется уверенность либо неуверенность, можно отметить работы Ф.И. Иващенко, Е.А. Серебряковой, Е.П. Щербакова, К.А. Абульхановой-Славской, В.Б. Высоцкого, Н.В. Коптевой, Е.В. Головиной, А.И. Крупнова, М.А. Селиверстовой, В.Г. Ромека и др.

Ф. И. Иващенко изучал уверенность в своих силах у слабоуспевающих школьников. Его определение причин неуверенности в некоторой степени созвучно определениям западных исследователей. Неуверенность в себе он рассматривал как проявление страха. С его точки зрения, неуверенность в себе и страх являются феноменами одной природы, но разной степени выраженности, связанными с силой нервной системы и с педагогическими нарушениями: завышенными требованиями, запугиванием, наказаниями [24].

С точки зрения Е. А. Серебряковой, уверенность в себе представляет собой самооценку, которую можно измерить по трем основаниям: устойчивости (устойчивая, неустойчивая), адекватности (адекватная, неадекватная) и уровню (высокая, средняя, низкая). По ее мнению, уверенность — это высокая стабильная самооценка, относящаяся одновременно к операционально-технической и ценностной сторонам собственного «Я» [63].

А. С. Прангишвили исследовал уверенность в связи с установками. Если получаемая информация не противоречит имеющейся установке, то возникает чувство уверенности. Когда информация не соответствует установке, происходит задержка на объекте, который противоречит

установке. Это вызывает чувство неуверенности, затрудняет достижение цели, но одновременно может вести к изменению установки [52].

По мнению Е.П. Щербакова, уверенность как свойство личности характеризуется переживанием уверенности в повторяющихся условиях состояния уверенности. По Е.П. Щербакову, уверенность — это активное волевое состояние, которое часто является одной из характерных черт людей. Е.П. Щербаков также отмечает связь уверенности с самооценкой [81].

С точки зрения В.Г. Ромека, представителя когнитивно-бихевиорального подхода в отечественной психологии, в структуре уверенности можно выделить когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Он считает, что уверенность — это свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения потребностей. Уверенное поведение — это репертуар навыков, обеспечивающий самореализацию человека в соответствующей социальной среде. Процессы самооценки, характеристики Я-концепции, самовербализации играют важную, если не центральную роль в регуляции уверенности [57]. Важнейшим компонентом когнитивных процессов является образ себя и процессы самооценки эффективности собственных действий и наличных способностей. В.Г. Ромек, исследуя причины возникновения неуверенности, считает, что низкая степень уверенности является результатом множества негативных оценок со стороны родителей, близких людей и учителей [57].

В русле системного подхода проблема уверенности исследовалась К.А. Абульхановой-Славской, Н.Ю. Будич. К.А. Абульханова-Славская рассматривает уверенность в связи с притязаниями, саморегуляцией и активностью. Притязания понимаются ею как глобальный механизм личности, обусловленный мотивами, образом «Я», самооценкой, а также как важнейшее составляющее личностной активности. Притязания связаны не

только с желаемым, но и с его оценкой. Притязания личности выражают и желаемое, и оценку желаемого по целому ряду критериев: легкости/трудности, приемлемости/неприемлемости окружающими, значимости/незначимости, ценности (для личности и тех, кто оценивает) или ее отсутствию. Процесс саморегуляции является опосредующим звеном между притязаниями и достижениями личности. Уверенность — неуверенность является параметром саморегуляции. Чем выше уверенность человека, тем он более независим, автономен от внешних оценок своей деятельности [2].

Н.Ю. Будич считает, что уверенность в себе является фактором личностного самоопределения, поскольку между уверенностью и идентичностью существует взаимосвязь. Необходимыми условиями формирования уверенности в себе являются личный опыт индивида, обратная связь при преобладании позитивного поддержания успешных попыток реализации личных целей. Уверенность в себе, согласно Н.Ю. Будич, является одной из форм субъективной уверенности и представляет собой структурное образование, ядром которого выступает устойчивое позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющимся в общении и предполагающим его личную вовлеченность [8].

Уверенность как свойство личности рассматривается в многомерно-функциональном подходе. Многомерно-функциональный подход к исследованию личности, разработанный А.И. Крупновым и М.А. Селиверстовой, исходит из теоретических положений, сформулированных в отечественной психологии: о неразрывности динамического, содержательного и результативного аспектов психической деятельности, о единстве личностных и индивидуальных образований субъекта, о системной природе отношений личности.

С позиций многомерно-функционального подхода каждое свойство

личности имеет многомерное строение, т. е. внутреннюю структуру, состоящую из инструментально-динамических и мотивационно-смысловых составляющих. Уверенность в рамках этой концепции рассматривается как системное свойство личности, содержащее в своей структуре восемь основных компонентов: установочно-целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный, динамический, эмоциональный, регуляторный и рефлексивно-оценочный [38].

А.И. Крупнов и М.А. Селиверстова рассматривают уверенность в системе основных свойств личности. С их точки зрения, основными свойствами личности правомерно считать такие, которые в совокупности достаточно полно отражают главные моменты психического склада личности, функции психического в деятельности, проявления общественной сущности человека. К категории базовых свойств также следует относить только те, которые составляют основание для развития других новых качеств. К базовым свойствам А.И. Крупнов и М.А. Селиверстова относят следующие: уверенность, общительность, ответственность, настойчивость, организованность, любознательность, инициативность, трудолюбие и др. Базовые свойства выступают как сквозные, т. е. присущие личности на протяжении всего ее жизненного пути. Они начинают формироваться в раннем детстве. Изучение сочетания и уровня развития базовых свойств в психическом складе индивидуальности позволяет получить объективную качественную и количественную характеристику любого этапа становления личности, возникающих при этом новообразований и достигнутой личностью ступени социально-психологической зрелости. Таким образом, А.И. Крупнов и М. А. Селиверстова определяют уверенность как интегральное, базовое, системное свойство личности, имеющее многомерное строение.

Н.В. Коптева, основываясь на тезисе экзистенциального психолога Р. Лэйнга, эмпирически рассматривает соотношение уверенности в себе и онтологической уверенности, в конструкте которой выделяются аспекты:

«уверенность в Я», «уверенность в не-Я» и «уверенность в значимом себе» [31]. Установлено влияние фактора уровень онтологической уверенности на все шкалы уверенности в себе. Для установления уровня уверенности в себе использовался тест В.Г. Ромека.

Е.В. Головина опирается на системный подход А.И. Крупнова и М.А. Селиверстовой, придерживается определения феномена, данного В.Г. Ромеком. Она посвятила ряд исследовательских экспериментальных работ изучению конструкта «уверенность в себе» и выявила взаимосвязи уверенности в себе с чертами характера, эмоциональным интеллектом, осознанием внутриличностных конфликтов и способами их решения [13, 14, 15, 16].

Обобщая точки зрения различных исследователей на сущность и природу уверенности личности, сделаем следующие выводы:

1. Уверенность — это свойство личности, ядром которого выступает устойчивое позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющимся в общении и предполагающим его личную вовлеченность.

2. Уверенность формируется в процессе воспитания и научения. В основе неуверенности лежат социальные страхи, отсутствие социальных навыков, негативные самовербализации и самооценки, нерациональные убеждения.

3. Уверенность относится к базовым интегральным системным свойствам личности, она является основой социальной компетентности и обеспечивает эффективность деятельности и общения, успешность адаптации в социальной среде.

1.2. Особенности проявления уверенности в себе женщин в период средней зрелости

В психологии принято возраст подразделять на физический и психологический. Физический возраст, как абсолютное, количественное понятие, можно назвать хронологическим, что соответствует времени от момента рождения до настоящего времени (дни, месяцы, годы). Психологический (условный возраст) определяет степень психического развития.

Психологический возраст, по Л.С. Выготскому, — это качественно своеобразный период психического развития, характеризующийся прежде всего появлением новообразования, подготовленного всем ходом предшествующего развития [41].

Возраст – характеристика онтогенетического развития человека. Б.Г. Ананьев, рассматривая «фактор возраста», указывал на единство влияний роста, общесоматического и нервно-психического созревания в процессе воспитания и жизнедеятельности человека. Во времени происходит индивидуальное развитие человека. Поэтому возраст — это не только количество прожитых лет, но и внутреннее содержание, духовное развитие человека, изменения в его внутреннем мире, произошедшие за эти годы [3].

Бодалев А.А. относит начало периода зрелости к моменту окончания юности – к 18-19 годам, а конец – к возрасту 55-60 лет. В этом диапазоне выделяют ряд стадий:

- 1) ранней зрелости (18 – 30 лет);
- 2) средней зрелости (30 – 45 лет);
- 3) поздней зрелости (45 – 55 лет);
- 4) предпенсионного возраста (50 – 55 лет для женщин, 55 – 60 лет для мужчин).

Классификация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве в 1965 году, возраст женщин с 36 до 55

лет определяет как второй период среднего (зрелого) возраста.

Возрастная периодизация Д.Б. Бромлей(1966) относит зрелость к четвертому циклу и делит их на четыре стадии:

- 1) ранняя зрелость (21 – 25 лет);
- 2) средняя зрелость (25 – 40 лет);
- 3) поздняя зрелость (40 – 55 лет);
- 4) предпенсионный возраст (55 – 65 лет).

Стадии развития личности по Э. Эриксону включают в себя [82]:

- 1) раннюю зрелость (от 20 до 40 – 45 лет);
- 2) среднюю зрелость (от 40 – 45 до 60 лет);
- 3) позднюю зрелость (свыше 60 лет).

Схема периодизации индивидуального развития В.В. Бунак (1965) относит зрелость ко второй (стабильной) стадии развития, которая включает в себя два периода, подразделяющиеся на два возраста. Взрослый период: первый возраст 22 – 28 лет для мужчин и 21 – 26 для женщин; второй возраст 29 – 35 лет для мужчин и 27 – 32 года для женщин. Зрелый период: первый возраст 36 – 45 лет для мужчин и 33 – 40 лет для женщин; второй возраст 46 – 55 лет для мужчин и 41 – 50 - для женщин [17].

Таблица 1. – Возрастная периодизация В.В. Бунак

Стадия	Период	Мужчины	Женщины
Взрослый период	1	22 – 28	21 – 26
	2	29 – 35	27 – 32
Зрелый период	1	36 – 45	33 – 40
	2	46 – 55	41 – 50

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

Так как уверенность либо неуверенность связана со способом самовосприятия, мысленными установками в отношении себя,

самооценками, с помощью которых человек оценивает свои личностные качества, способности, поступки, можно заключить, что на этапе средней зрелости уверенность в себе женщин зависит от эмоциональных состояний и навыков саморегуляции.

В период средней зрелости женщины часто сталкиваются с внутренними изменениями, которые могут знаменовать важные переходы в их жизни и вызывать определенные эмоциональные переживания. Это время часто сопровождается кризисом середины жизни, который может вызывать переоценку приоритетов и целей, а также служить стимулом для личностного роста. Гейла Шихи в книге «Возрастные кризисы» [80] детально анализирует жизненные переходы. Первый и, возможно, наиболее ощутимый аспект психологических изменений, с которым сталкиваются женщины в этой возрастной категории, связан с переоценкой жизненных приоритетов и целей. Женщины пересматривают свои достижения и сталкиваются с вопросами собственной идентичности и самореализации. Эта переоценка часто вызвана осознанием, что молодость уже позади. Возникают вопросы о личных и профессиональных целях, осознании своих достижений, которые могут вызывать различные эмоциональные состояния, от спокойного удовлетворения до сильного отчаяния или безысходности.

Эмоциональные переживания, особенно связанные с кризисом середины жизни, могут включать в себя чувство тревоги, депрессии и даже жалость к себе. Исследования подтверждают, что этим состояниям способствуют мысли о нереализованных возможностях или страх перед неизбежностью старости. Женщины могут ощущать, что биологические часы подталкивают их к необходимости завершить важные жизненные задачи или пересмотреть текущие решения.

Большое внимание уделяется поиску личного смысла и изменению ценностей. Женщины стремятся к переоценке того, что действительно важно для их собственного благополучия и удовлетворенности. Это часто включает

в себя духовное и эмоциональное обновление, а также попытки достичь лучшего баланса между личной и профессиональной сферами жизни.

Эрика Эриксон в концепции психосоциального развития [82] называет актуальную для этого возраста дуальность, конфликт между продуктивностью и стагнацией. Отсутствие конструктивного разрешения этого конфликта может привести к застою и чувству бессмысленности.

Наконец, важной составляющей эмоциональных переживаний является возможность позитивного прохождения через кризис, что может стать стимулом для изменений. Как отмечает психолог Джеймс Холлис в своей работе «Настоящая жизнь — это активный поиск» [75], осознание и преодоление кризисов может стать важным этапом для личностного роста и повышения качества жизни в последующие годы. Главное — воспринимать кризис как возможность для пересмотра и укрепления жизненной ценности, способствующей развитию устойчивости и удовлетворенности.

В среднем возрасте начинается вторая половина жизни женщины с характерными для нее процессами соматической инволюции, на протяжении которой состояния подавленности, колебания настроения и даже явные депрессивные реакции становятся более частыми, чем в первой половине жизни. К общим изменениям эмоциональной сферы женщин среднего возраста относится изменение динамичности эмоциональных состояний, выражается это либо в инертности, либо в лабильности эмоций. К частным признакам относится устойчивое преобладание той или иной модальности переживаний: тревоги, грусти, раздраженного недовольства. Однако имеется большая категория лиц, у которой до глубокой старости сохраняются оптимистическое настроение, бодрость духа [9].

В возрасте 35 – 45 лет женщины начинают сталкиваться с рядом физиологических изменений, которые охватывают различные аспекты их организма и значительно влияют на их психоэмоциональное состояние. Эти изменения преимущественно связаны с предменопаузальным периодом —

фазой, которая предшествует наступлению менопаузы. Этот период характеризуется гормональными изменениями, флуктуациями уровней эстрогена и прогестерона, что может вызывать разнообразные симптомы: приливы, ночная потливость, нарушения сна, а также изменения менструального цикла. Эти физические проявления часто сопровождаются эмоциональными симптомами, такими как перепады настроения, депрессия и раздражительность, что может пагубно сказываться на качестве жизни.

Происходят изменения внешности и восприятия своего тела: в это время могут стать заметными изменения во внешнем виде, включая увеличение массы тела, потерю упругости кожи и появление морщин. Такие изменения могут вызывать у женщин снижение самооценки и неудовлетворенность своим телом. Психологическое давление, связанное с социальными стандартами красоты, может усугублять это восприятие, увеличивая уровень стресса и тревожности.

Из-за гормональных изменений женщины средней зрелости становятся более подвержены рискам метаболических нарушений, таких как ожирение и сахарный диабет II типа. Врачи-эндокринологи подчёркивают важность поддержания физической активности для сохранения мышечной массы и предотвращения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические упражнения не только улучшают физическую форму, но и способствуют снижению стресса благодаря повышению уровня эндорфинов, что может положительно влиять на психоэмоциональное благополучие [18].

Тема убывающих физических сил вызывает довольно сильные эмоции у женщин. Многие отмечают тревогу и страх как базовые эмоции, испытываемые по отношению к собственному здоровью. Актуализируется страх смерти: «Неужели это всё, неужели так закончится жизнь?» Женщины, испытывающие ограниченный ресурс физических сил, как правило, ищут поддержку со стороны близких людей, испытывая при этом тревогу и

неуверенность в том, что они смогут помочь: «Больше всего боюсь быть обузой». Подобные чувства, как правило, вызывают у женщины неуверенность в собственных силах, в собственной значимости в глазах окружающих. К сорока годам многие женщины отмечают существенные изменения в собственной внешности: «Природа берет свое, смотрю в зеркало и все чаще задумываюсь о старости». Внешность – это один из параметров, вызывающих наиболее широкий диапазон эмоций: от безразличия до ярости [33].

Физические изменения в этом возрастном промежутке — это естественная часть процесса старения, которая оказывает значительное влияние на психологическое состояние женщин. Понимание этих процессов и принятие соответствующих мер по их минимизации через здоровый образ жизни и, при необходимости, медицинское вмешательство, может существенно улучшить качество жизни.

В период средней зрелости женщины сталкиваются с рядом существенных социальных изменений, влияющих на их семейные роли, социальные связи и профессиональную деятельность. Эти изменения влияют на различные аспекты их жизни и могут способствовать возникновению уникальных психологических переживаний и адаптационных стратегий.

Женщины в этом возрасте часто совмещают несколько семейных обязанностей: они продолжают быть матерями для детей, которые могут быть подростками или молодыми взрослыми, параллельно заботясь о стареющих родителях. Исследования, представленные в статье М.А. Карцевой [28] подчеркивают, что такая двойная нагрузка, известная как «поколение сэндвича», может вызывать повышенный стресс и приводить к эмоциональному выгоранию. Женщины могут испытывать чувство вины и неполноценности, если они не в состоянии полностью удовлетворить все семейные обязательства.

Социальные изменения в этом возрасте часто связаны с изменением

значимости и состава круга общения. Женщины средней зрелости могут переживать утрату или трансформацию значимых социальных контактов. Например, дети, становясь более независимыми, изменяют динамику семейных отношений, а профессиональные обязанности и географическая мобильность могут влиять на поддержание дружеских связей. В то же время развитие новых социальных контактов и поддержка уже существующих становится критически важным фактором для эмоционального благополучия.

Для многих женщин средняя зрелость ассоциируется с переоценкой карьеры и профессиональными изменениями, включая стремление к повышению по службе или смене профессии. Женщины в этом возрасте могут сталкиваться с барьерами в профессиональном росте, обусловленными гендерными стереотипами или отсутствием возможностей для обучения и развития.

Таким образом, социальные изменения в жизни женщин средней зрелости характеризуются сложным взаимодействием между семейными обязанностями, изменениями в социальных связях и профессиональными вызовами. Эти изменения могут способствовать значительным когнитивным и эмоциональным испытаниям, требующим адаптационных стратегий и социально-психологической поддержки.

Представительницы слабого пола больше ценят свои социальные качества, свою сензитивность и межличностную гармонию, поэтому они оценивают социальную ориентацию и социальный опыт выше, чем мужчины. 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. Доказано, что женщины

склонны оценивать себя более адекватно, чем мужчины, им, в отличие от представителей сильного пола, не свойственна переоценка своих физических возможностей, своей успешности или преувеличение собственной уникальности и того факта, что их никто не понимает. 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». Поэтому женщины стремятся представить свои способности и достижения как скромные, чтобы не задеть чувств других людей. 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. С одной стороны, это делает их более уязвимыми и лишает необходимой защиты от обид и негативных переживаний, но с другой – облегчает процесс взаимодействия с другими людьми и позволяет чутко реагировать на изменения ситуации. 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. Это связано с тем, что к защитным стратегиям относятся:

- невысокая эмоциональность
- закрытость (в то время как женщины более открыты в общении);
- отсутствие выраженной реакции на негативную обратную связь (при том, что женщины характеризуются обостренной чувствительностью к

воздействиям извне).

Кроме того, известно, что представительницам слабого пола присуще возрастное снижение самооценности и рост неуверенности в себе.

Далее рассмотрим влияние социального статуса на личностные особенности женщины. Для женщины «социальный статус» имеет еще одно очень важное значение: в его определение неотъемлемо входит ее семейное положение. Современная семья выполняет целый ряд важных функций. Это обеспечение бытовых потребностей человека, рождение и воспитание детей, удовлетворение целого ряда иных потребностей эмоционально-психологического плана. 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. 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. Разведенные люди чаще, чем семейные и холостые, подвержены несчастным случаям, патологическим зависимостям, психическим и физическим заболеваниям. Таким образом, особое влияние на самооценку женщины оказывают внутрисемейные отношения, поскольку члены семьи практически всегда являются для человека значимыми. 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 [71].

Большинство женщин отмечают, что существенным образом изменились отношения с внешним миром. Отношения стали более избирательными. Отношения с близкими людьми характеризуются усилением эмоциональной близости («мы стали как-то ближе, лучше понимаем друг друга», «сейчас я мудрее, я считываю их состояние»). Отношения с окружающими (коллеги, мужчины и т.д.), напротив, характеризуются меньшей значимостью: «Сейчас для меня не так важно производить на кого-то впечатление». Этот факт еще раз наглядно демонстрирует, что в данном возрасте женщина в большей степени ориентирована на познание своего внутреннего мира, нежели выстраивание отношений с внешним миром.

Середина жизни является серьезным трансформационным периодом для женщины. Изменяется она сама, ее отношение к собственному «Я» и отдельным его компонентам. Данные изменения характеризуются сильными и значимыми для женщины переживаниями, свидетельствующими о расогласовании в прежней системе самоотношения, где новый «Я» – образ еще не сформирован. На подобные изменения большинство женщин реагируют, как правило, негибко: они либо преувеличивают собственную значимость (реакция гиперкомпенсации), либо преуменьшают (самоуничужение, депрессивная реакция). Тем не менее, обе стратегии реагирования свидетельствуют об интенсивной внутренней работе, направленной на глубокое самопознание и формирование новой системы самоотношения.

В качестве новых у женщин выступают желания одиночества и уединения, новой деятельности; в качестве их новых возможностей – ценить то, что имеется; отдохнуть от жизненной гонки; размышлять; пересмотреть свои цели и переформулировать их; быть аутентичной, укрепить уверенность

в себе; исправить ошибки.

Следовательно, можно предположить, что в переходный период женщины более подвержены факторам, влияющим на их внутреннюю устойчивость, и, более того, оформляется запрос на большую уверенность в себе.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1. В период средней зрелости женщины часто переживают кризис, связанный с переоценкой жизненных ценностей и достижений. Это время может сопровождаться серьезными размышлениями о смысле жизни и поиском новых целей, что нередко провоцирует эмоциональную неустойчивость и требует внутренних изменений.

2. Психологическое состояние женщин в этой возрастной категории может характеризоваться повышенной уязвимостью к стрессу и тревоге, что обусловлено множеством одновременно протекающих изменений. Развитие эмоциональной устойчивости и использование стратегий, ориентированных на поддержку психологического здоровья, становятся важными задачами.

3. Физические изменения, такие как предменопауза и менопауза, оказывают значительное влияние на общее самочувствие и здоровье женщины. Эти изменения могут вызывать колебания гормонального фона, что сказывается на энергетическом уровне, изменении массы тела и общем самочувствии.

4. В социальной и семейной сферах женщины средней зрелости часто занимают роль «сэндвича», заботясь одновременно о растущих детях и стареющих родителях. Это дает значительную нагрузку и требует умения балансировать между разными семейными обязанностями.

5. Профессиональная сфера в этот период может претерпевать изменения.

1.3. Возможности применения группового консультирования для повышения уверенности в себе

Групповое психологическое консультирование, как важная и самостоятельная дисциплина, начало формироваться в первой половине XX века. Развитие этого направления было обусловлено множеством факторов, включая социокультурные изменения и прогресс в области психологии и психотерапии.

Исторически, одно из ранних упоминаний и практик группового лечения следует отметить в трудах Джозефа Пратта, который в начале XX века проводил групповые встречи с пациентами, страдающими от туберкулеза. Это были скорее образовательные группы, целью которых было предоставление информации, но они заложили основу для использования группового подхода в лечении психологических проблем.

Важным этапом развития этой формы терапии стал период после Второй мировой войны. В это время росло осознание необходимости более экономически эффективных методов лечения, способных оказать помощь большему числу людей одновременно. Такой подход оказался полезным в условиях послевоенной реинтеграции огромного числа ветеранов, нуждающихся в психологической поддержке.

Одним из наиболее значимых вкладов в развитие групповой терапии стал вклад Уильяма Шутца, автора теории межличностных отношений и психологической совместимости, и Курта Левина, разработавшего теорию поля и изучавшего групповую динамику. Они заложили теоретическую основу для изучения группы как динамической системы. Их работы продемонстрировали, что групповые процессы способны породить уникальные возможности для личностного роста и развития, которые невозможны в индивидуальной терапии.

Другим определяющим фактором можно считать развитие психоанализа и последующих психотерапевтических направлений. Групповая

терапия стала восприниматься не просто как экономичная альтернатива индивидуальной терапии, но и как самостоятельный метод, обладающий особым потенциалом для решения различных психологических задач. Например, роль групповой динамики и межличностных взаимодействий стала ключевым аспектом в понимании личностных изменений и лечения.

Появление различных школ групповой терапии, таких как гештальт-терапия, транзактный анализ, психодрама и другие, также расширило горизонты и сферы применения группового консультирования. Эти направления внесли разнообразие в методы и техники, используемые в групповой терапии, обогатив практическое применение и теоретическую основу этой дисциплины.

Таким образом, групповое психологическое консультирование сформировалось и развивалось как ответ на растущие социальные и экономические потребности общества, а также благодаря значительным научным открытиям и теоретическим разработкам в области психологии и психотерапии.

Джеральд Кори [32] определяет групповое психологическое консультирование как процесс, в котором группа людей встречается под руководством профессионального терапевта с целью обсуждения и изучения личных и межличностных проблем. Этот подход создает пространство для самовыражения и личностного роста, а также воспитывает навыки социального взаимодействия через групповые динамические процессы.

Виктор Меновщиков [43] понимает групповое консультирование как метод психологической помощи, при котором участники группы работают над своими проблемами путем прямого взаимодействия в специально организованных условиях. Это взаимодействие поддерживается и направляется консультантом с целью достижения терапевтических изменений.

Ирвин Ялом [84] описывает групповую терапию как

психотерапевтическую практику, в которой группа людей, находящихся в благоприятной и безопасной обстановке, работает вместе над расширением понимания себя и других, улучшением межличностных отношений и разрешением личных конфликтов. В его представлении акцент часто делается на «исцеляющей силе» группового опыта и важности межличностного обучения.

Римантас Кочюнас [36] рассматривает групповое консультирование как терапевтическую форму работы, в которой участники исследуют свои личные проблемы в контексте группы. Такое консультирование дает возможность каждому участнику выразить свои чувства и мысли, а также получить обратную связь от других участников, что способствует самопознанию и личностному развитию.

Можно выделить несколько основных типов консультативных групп, каждый из которых имеет свои цели, процессы и методы работы.

1. Психообразовательные группы, предоставляющие участникам определённые знания и навыки. Основная цель заключается в обучении и информировании участников по конкретным темам, таким как стресс-менеджмент, воспитание детей или управление гневом. Ведущий группы играет роль инструктора и фасилитатора, способствуя активному участию и обсуждению.

2. Группы поддержки, дающие участникам эмоциональную поддержку и взаимопомощь в сложных жизненных ситуациях. Участники делятся личными переживаниями и оказывают друг другу моральную поддержку. Основной акцент делается на создании атмосферы доверия и взаимопонимания, где каждый участник чувствует себя принятым и понятым.

3. Терапевтические группы, ориентированные на глубокую индивидуальную терапию через групповую динамику. Основная цель — помочь участникам в проработке личных проблем и улучшении психического здоровья. Используются разнообразные терапевтические техники, включая

обсуждение, ролевые игры и другие методы, направленные на осознание участниками своих эмоций и поведения.

4. Группы развития навыков, нацеленные на развитие определённых навыков, таких как коммуникация, лидерство или решение проблем. Участники активно вовлекаются в практические упражнения и взаимодействия, направленные на улучшение их способностей. Группа служит безопасной площадкой для экспериментирования с новыми подходами и навыками.

5. Семейные группы, объединяющие членов семей или пары для совместной работы над семейными или межличностными проблемами. Основной задачей является улучшение семейной коммуникации, разрешение конфликтов и укрепление семейной структуры через совместное участие в терапии.

Все эти виды групп имеют общую черту — они используют силу группового взаимодействия для достижения общих и индивидуальных целей. Фасилитатор или ведущий группы играет ключевую роль в создании и поддержании безопасной и продуктивной среды, направляя обсуждения и обеспечивая поддержку каждому участнику. Общение, обратная связь и взаимодействие среди участников служат катализатором изменений и роста в каждом типе группы.

Конфиденциальность является основным правилом, на котором строится работа консультативной группы. Каждый участник обязуется сохранять в тайне личную информацию, обсуждаемую в процессе встреч. Это правило обеспечивает безопасность и доверие, позволяя членам группы открыто делиться своими проблемами и переживаниями, не опасаясь последствий за пределами группы.

Другим важным принципом является концепция "здесь и сейчас", которая подчёркивает необходимость сосредотачиваться на текущих чувствах и переживаниях. Это способствует более глубокому и продуктивному

взаимодействию внутри группы. Правило помогает участникам быть в настоящем моменте, снижая отвлекающее влияние прошлого или будущего и фокусируясь на том, что происходит непосредственно в процессе обсуждения.

Участники группы также обязаны соблюдать уважение и эмпатию по отношению друг к другу. Это выражается в терпимости к различным точкам зрения и готовности выслушивать друг друга без осуждения. В основе данного принципа лежит признание уникальности каждого участника и стремление к созданию поддерживающей, инклюзивной среды, где все могут чувствовать себя комфортно.

Права участников играют важную роль в поддержании баланса и структурированности группового процесса. Каждый член группы имеет право на участие, то есть возможность активно взаимодействовать, делиться своим опытом и получать обратную связь. Это право способствует развитию более глубокого самопонимания и личностного роста, обеспечивая каждому возможность быть услышанным.

Кроме того, участники имеют право на отказ от обсуждения тем, которые вызывают у них сильный дискомфорт или являются слишком личными. Это правило уважает индивидуальные границы и позволяет каждому чувствовать себя комфортно в групповой обстановке, не подвергаясь давлению со стороны других участников. Уважение к личным границам укрепляет доверие и способствует более искренним и эффективным взаимодействиям внутри группы.

В рамках группового консультирования выделяют различные подходы: психоаналитический, психодрама, гештальт, транзактный анализ, поведенческая терапия, рационально-эмотивная поведенческая терапия, личностно-центрированный подход и др.

Рассмотрим экзистенциальный подход к групповому консультированию, основывающийся на идеях экзистенциальной философии,

которые акцентируют внимание на уникальных переживаниях каждого человека и важности свободы выбора. Этот подход стремится помочь участникам группы осознать свои внутренние конфликты и существующие ограничения, чтобы они могли принимать более осмысленные решения в своей жизни. Основными понятиями экзистенциального подхода являются:

- Свобода и ответственность;
- Поиск смысла;
- Аутентичность;
- Экзистенциальная тревога.

Участники научаются понимать, что они свободны в своих выборах и несут ответственность за последствия своих решений. Процесс консультирования помогает участникам находить личный смысл жизни. В группе важно развитие честности в отношении себя и других, что предполагает отказ от самообмана и признание своих истинных переживаний и чувств.

Экзистенциальный подход не предлагает структурированной программы или набора техник. Вместо этого процесс сосредотачивается на открытой, глубокой коммуникации между участниками. Консультант создает безопасное пространство, в котором группа может делиться своими экзистенциальными проблемами и исследованиями. Обсуждения направлены на размышление о жизни, смерти, изоляции, свободе и их влияние на повседневные решения. Это ведет к развитию осведомленности и принятию ответственности за собственную жизнь.

Консультант помогает участникам осознавать свои экзистенциальные заботы и проблемы, создавая возможности для самопознания, создавая эмпатическое, поддерживающее пространство. Он помогает участникам исследовать и интегрировать свои ценности и смыслы, стимулируя их к принятию ответственных решений.

Экзистенциальный подход ориентирован на поддержку личностного

роста и усиления внутренней свободы, направляя участников в сторону более осознанного, аутентичного существования.

Когнитивно-поведенческий подход используется для работы с широким спектром запросов, включая тревожные расстройства, депрессию, фобии, стресс, проблемы с самооценкой и межличностные конфликты, он фокусируется на изменении негативных мыслительных паттернов и поведения, которые могут оказывать негативное влияние на эмоциональное состояние и функционирование человека. Это структурированный и ориентированный на решение проблем подход, основанный на когнитивной теории, которая утверждает, что мысли влияют на чувства и поведение.

Когнитивно-поведенческая группа имеет четкую структуру и цели. Процессы включают в себя идентификацию и работу с негативными мыслительными паттернами, а также изменение поведения через практику и упражнения в группе. Участники учатся применять когнитивные и поведенческие техники, такие как когнитивная реструктуризация и систематическая десенсибилизация, и получают обратную связь от группы. Важной частью процесса является выполнение домашних заданий, которые помогают закрепить новые навыки и знания.

Консультант выступает как наставник, обучающий участников эффективным когнитивно-поведенческим методам и стратегиям, следит за ясной и четкой организацией сессий, ставя конкретные цели и задачи, способствует активному вовлечению участников в процесс обучения и обмена, предоставляя обратную связь и поддержку. А также оценивает достижения каждого участника и корректирует индивидуальные планы работы.

Основные техники, используемые в этом подходе, – когнитивная реструктуризация, поведенческий эксперимент, систематическая десенсибилизация, ролевые игры.

Этот подход обеспечивает эффективное и структурированное средство

изменения мыслительных и поведенческих паттернов, способствуя улучшению эмоционального состояния и взаимодействия с окружающим миром.

Арт-терапия является одним из уникальных методов психотерапевтической практики, который использует искусство и творчество для диагностики и лечения психологических проблем. Этот подход начал свое развитие в середине XX века, когда стало ясно, что традиционные вербальные методы не всегда способны точно передать внутренние переживания человека. Одним из основателей арт-терапии считается Адриан Хилл, который впервые предложил использовать искусство в терапевтических целях в 1940-х годах. Он сосредоточился на том, как различные художественные средства могут служить инструментами для глубокого самопознания и психокоррекции. Арт-терапия основана на предположении, что творческий процесс способствует раскрытию внутренних конфликтов и способствует их разрешению. Преимущество этого метода заключается в том, что он позволяет клиентам выразить свои чувства и мысли вне зависимости от их словарного запаса или способности вербально формулировать свои переживания [31].

Арт-терапия зарекомендовала себя как эффективный подход в работе с самыми разными вопросами, от снятия стресса и тревожности до реабилитации после травм и психосоматических заболеваний. Она помогает людям с депрессией, посттравматическим стрессовым расстройством, а также тем, кто сталкивается с эмоциональными и поведенческими трудностями.

Эффективность арт-терапии объясняется прежде всего её способностью обойти сознательные барьеры и защитные механизмы психики, пробуждая и активизируя бессознательные процессы. Художественное творчество дает возможность безопасно исследовать и выражать скрытые эмоции и конфликты, что ведет к их осознанию и, как

следствие, к позитивным изменениям в психоэмоциональном состоянии. Такой процесс может происходить как индивидуально, так и в групповых сессиях, что позволяет адаптировать подход к потребностям каждого клиента.

Существуют разнообразные техники арт-терапии. Например, метод рисования свободных ассоциаций, где клиент изображает что-то без предварительного замысла, позволяя внутренним процессам выйти на поверхность. Еще одна техника — работы с мандалами, что особенно эффективно для медитации и концентрации. Коллажирование, лепка из глины и использование песочной терапии также относятся к распространенным техникам, каждая из которых имеет свои преимущества и специфические области применения.

В целом, арт-терапия предоставляет не только возможность самовыражения, но и служит мощным инструментом для развития личностных ресурсов и внутренней гармонии [31].

Телесно-ориентированная терапия — это направление психотерапии, основанное на интеграции работы с телесными ощущениями и ментальными процессами. Одним из ключевых разработчиков и популяризаторов этого подхода является Дэвид Боаделла, чья работа над методом биосинтеза стала значительным вкладом в развитие телесно-ориентированной психотерапии. Биосинтез появился в 1970-х годах и основывался на идеях, что тело и ум взаимодействуют и влияют друг на друга, а телесные блоки и зажимы могут являться отражением психологических проблем.

Боаделла [5] разработал биосинтез как целостный подход к лечению, который объединяет работу с телом, эмоциями и мыслями. Основное преимущество этого подхода заключается в его способности воздействовать на психику через физическое тело, тем самым помогая клиентам освободиться от накопленного стресса и эмоциональных блокировок. Терапевты, работающие в этом направлении, используют разнообразные техники, направленные на повышение осознания телесных ощущений и

освобождение от мышечного напряжения.

Телесно-ориентированная терапия особенно эффективна в работе с рядом проблем, таких как стресс, тревожность, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия и психосоматические расстройства. Поскольку многие из этих состояний могут проявляться или усугубляться через телесные симптомы, работа с телесными ощущениями позволяет клиентам не только лучше понять свои эмоции, но и обрести контроль и регуляцию над своими реакциями.

Эффективность телесно-ориентированной терапии основана на принципе, что тело хранит память о пережитых стрессах и эмоциональных переживаниях. Осознанная работа с телом помогает выявить и проработать эти воспоминания, приводя к более глубокому пониманию себя и своим эмоциональным реакциям. Этот процесс способствует не только эмоциональному высвобождению, но и восстановлению чувства целостности и связи с собой.

Одной из популярных техник в биосинтезе является работа с дыханием, которая позволяет клиентам расслабиться и глубже почувствовать свое тело. Активное движение и работа с позами также часто используются для восстановления естественной энергии человека. Внимание к дыхательным паттернам и изменению дыхания помогает не только устранить мышечные зажимы, но и изменяет эмоциональное состояние клиента, что способствует более глубокому личностному переменам. Биосинтез и другие подходы телесно-ориентированной терапии предоставляют уникальные возможности для интеграции телесного и эмоционального опыта человека.

В рамках нашей магистерской работы по повышению уровня уверенности в себе мы будем придерживаться мультимодального подхода, используя методы КПТ, арт-терапии, экзистенциального подхода и телесно-ориентированной терапии, которые позволяют посредством группового консультирования решать задачи по обучению работе с изменениями

мыслительных паттернов, снятию тревоги и напряжения, развитию самопонимания и самопринятия.

Выводы по Главе I

На основании теоретического анализа литературы по проблеме исследования можно сделать следующие выводы:

1. Феномен уверенности в себе изучался в множестве подходов, таких как: поведенческий (Э. Сальтер, Дж. Вольпе), когнитивно-поведенческий (Р. Зигмунд, В.Г. Ромек), онтологический (Н.В. Коптева), многомерно-функциональный (А.И. Крупнов, М.А. Селиверстова).

2. Несмотря на большой интерес ученых к теме и ее популярность, нам удалось найти одно определение, данное В.Г. Ромеком, которое широко используется другими отечественными исследователями (Е.В. Головина, Н.В. Коптева), и которого мы будем придерживаться в данной работе. Уверенность — это свойство личности, ядром которого выступает устойчивое позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющимся в общении и предполагающим его личную вовлеченность.

3. Компонентами уверенности в себе, согласно концепции В.Г. Ромека являются когнитивный, эмоциональный и поведенческий. В разработанном В.Г. Ромеком тесте уверенности в себе эти три компонента получили название «уверенность в себе», «социальная смелость» и «инициатива в контактах» соответственно.

4. Уверенность формируется в процессе воспитания и научения. В основе неуверенности лежат социальные страхи, отсутствие социальных навыков, негативные самовербализации и самооценки, нерациональные убеждения. Она является основой социальной компетентности и обеспечивает эффективность деятельности и общения, успешность адаптации в социальной среде.

5. Рассмотрев определения «возраст» в понимании Л.С. Выготского и Б.Г. Ананьева и возрастные периодизации А.А. Бодалева, Д.Б. Бромлей, В.В. Бунак и Э. Эриксона, мы будем использовать понятие «средняя

зрелость», говоря о женщинах в возрасте 35 – 45 лет.

6. Для женщин в возрасте средней зрелости характерны психологические изменения, вызванные переоценкой жизненных приоритетов и целей, поиском личного смысла, а также пересмотром своих достижений, собственной идентичности и самореализации. Ряд женщин сталкиваются с физиологическими и социальными изменениями, что провоцирует эмоциональную неустойчивость. В семейной сфере женщины средней зрелости часто занимают роль «сэндвича», заботясь одновременно о растущих детях и стареющих родителях. Это дает значительную нагрузку и требует умения балансировать между разными семейными обязанностями. Вышеперечисленные факторы способствуют повышению тревоги, неуверенности, напряжённости, оказывая значительное влияние на эмоциональное состояние женщин.

7. Групповое психологическое консультирование – процесс, в котором группа людей встречается под руководством профессионального терапевта с целью обсуждения и изучения личных и межличностных проблем. Сила группового взаимодействия является катализатором для личностного роста ее участников. Группы функционируют в соответствии с заданными принципами и по определенным правилам. В рамках нашего исследования уверенности в себе мы будем придерживаться мультимодального подхода, сочетающего в себе методы экзистенциального, когнитивно-поведенческого, телесно-ориентированного подходов и элементов арт-терапии.

ГЛАВА II. Экспериментальное исследование группового консультирования как средства повышения уверенности у женщин средней зрелости

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Проведя теоретический анализ литературы по теме уверенности в себе у женщин средней зрелости мы спланировали констатирующий эксперимент. Общую выборку исследования составили 28 женщин в возрасте 33-45 лет.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни уверенности, которые приведены в таблице ниже.

Для изучения особенностей уверенности в себе был подобран следующий диагностический комплекс:

- Тест уверенности в себе В.Г. Ромека.
- 16-факторный личностный опросник Кеттела.
- Опросник самоотношения, разработанный В.В. Столиным и С.Р. Пантлеевым.
- Шкала общей самооценки Р. Шварцера (переведена на русский язык и стандартизирована Ромеком В.Г.).
- Шкала уверенности в себе С. Рейзаса.

Таблица 2. – Критерии и уровни уверенности в себе у женщин средней зрелости

Критерий\уровень	Высокий	Средний	Низкий	Методика
Уверенность в себе. Оценка своих способностей к принятию решения в сложных ситуациях, контроля своих действий и их результатов.	Позитивное самоотношение, адекватное самопринятие, установки и предположения, которые придают вес собственным потребностям, интересам, целям и способностям. Самовербализации с позитивным, реалистичным и ориентированным на решение проблемы содержанием; ожидания, направленные на успех собственных действий и/или на возможность изменения внешних условий; нормы и цели, которые способствуют позитивной оценке собственных действий.	Самоотношение, самовосприятие, самопринятие установки и предположения, которые придают вес собственным потребностям, интересам, целям и способностям подвержены ситуативности. Самовербализации с позитивным, реалистичным и ориентированным на решение проблемы содержанием обусловлены средой. Ожидания, направленные на успех собственных действий и/или на возможность изменения внешних условий, а также нормы и цели, которые способствуют позитивной оценке собственных действий зависят от внешних факторов.	Искаженное самовосприятие в негативном направлении, ошибочные представления о себе, нерациональные убеждения, установки, говорящие о своей незначимости, чувство вины и недовольство собой, самовербализации с негативным содержанием. Ожидания, направленные на неудачу, поражение собственных действий и/или невозможность изменения внешних условий.	Тест Уверенность в себе В.Г. Ромека, шкала «уверенность в себе» Шкала уверенности в себе С. Рейзаса Опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева

Окончание таблицы 2

Критерий\уровень	Высокий	Средний	Низкий	Методика
Социальная смелость. Эмоциональные процессы, сопровождающие выбор той или иной альтернативы поведения и возникающие при необходимости оценки собственных навыков и способностей.	Выдержанность, устойчивость, естественность, непринужденность, приспособляемость, внимание к людям. Легкость в установлении непосредственных, межличностных контактов. Самоконтроль, настойчивость, сознательность.	Могут проявлять черты, свойственные людям как с высоким, так и низким уровнем социальной смелости, в зависимости от ситуации. Невыраженные устойчивость, готовность к сотрудничеству, адаптивность. Способ установления контакта может происходить с разным исходом. В меру общительны, открыты.	Повышенная тревожность, импульсивность, чувство страха, скованности, застенчивости, неустойчивость. Низкая толерантность по отношению к фрустрации, раздражительность. Скрытность, обособленность, отчужденность, недоверчивость, замкнутость, критичность, импульсивность, излишняя строгость в оценке людей.	Тест Уверенность в себе В.Г. Ромека, шкала «социальная смелость» Опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантिलеева 16-факторный личностный опросник Кеттела, факторы «Робость – смелость» (Н), «Эмоциональная стабильность» (С), «Спокойствие – тревожность» (О), «Конформизм – нонконформизм» (Q2), «Расслабленность – напряженность» (Q4).
Инициатива в социальных контактах Оценка проявления инициативы в социальных контактах.	Способные находить баланс между самореализацией (стремление быть таким, как никто другой) и социальным приспособлением (быть как все другие). Умение говорить о своих желаниях и чувствах, слушать и понимать партнера, видеть, какие чувства он сам испытывает, и как к ним относится. Готовность к сотрудничеству и совместной работе.	Баланс нахождения компромисса между самореализацией и социальным приспособлением нестабилен. Умение говорить о своих чувствах и желаниях, слушать и понимать партнера, видеть, какие чувства он испытывает, и как к ним относится варьируется в зависимости от ситуации.	Пассивность, страх обременить другого. Барьеры общения, тождественные в большинстве своем агрессивным реакциям, и стратегии бегства, выражающие неуверенность в себе и агрессивность. Трудности в установлении межличностных непосредственных контактов. Излишнее стремление соблюдать приличия.	Тест Уверенность в себе В.Г. Ромека, шкала «инициатива в контактах». Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера (перевод В.Г. Ромека).

Рассмотрим выбранные нами методики более подробно.

1. **Тест (опросник) уверенности в себе В.Г. Ромека** (Ромек, 2008) был выбран для оценки уверенности женщин в себе. Шкалами опросника являются: «уверенность в себе», «социальная смелость», «инициатива в социальных контактах», «общая уверенность». Шкалы состоят из 10 вопросов. За ответ может быть начислено от 1 до 3 баллов. Значения переменных получаются суммированием баллов по каждому ответу и принимают значения от 10 до 30. Более высоким баллам соответствует большая выраженность переменных. Общая уверенность является суммой баллов по трем шкалам.

2. **16-факторный личностный опросник Кеттела (Форма С)** мы применяли для личностных качеств, связанных с уверенностью в себе. Переменными опросника являются:

Фактор А «Замкнутость – общительность»,

Фактор В «Интеллект»,

Фактор С «Эмоциональная нестабильность – стабильность»,

Фактор Е «Подчиненность – доминантность»,

Фактор F «Сдержанность – экспрессивность»,»

Фактор G: «Низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»,

Фактор H «Робость – смелость»,

Фактор I «Жесткость – чувствительность»,

Фактор L «Доверчивость – подозрительность»,»

Фактор M «Практичность – мечтательность»,

Фактор N «Прямолинейность – дипломатичность»,»

Фактор O «Спокойствие – тревожность»,

Фактор Q1 «Консерватизм – радикализм»,

Фактор Q2 «Конформизм – нонконформизм»,

Фактор Q3 «Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»,

Фактор Q4 «Расслабленность – напряженность»,

Фактор MD.

Обработка результатов ведется по специальному ключу, где даны номера вопросов и количество баллов, которые получают ответ а), б), с) в каждом вопросе.

В рамках нашего исследования мы обращаем особое внимание на факторы «Робость – смелость» (Н), «Эмоциональная стабильность» (С), «Спокойствие – тревожность» (О), «Конформизм – неконформизм» (Q2), «Расслабленность – напряженность» (Q4).

3. Методика исследования самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантлеев) направлена на выявление уровня самоотношения испытуемого к самому себе. Методика позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Методика содержит 57 вопросов-суждений, на которые необходимо положительно или отрицательно ответить. Методика включает следующее шкалы: Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого, Шкала I – самоуважение, Шкала II – аутосимпатия, Шкала III – ожидаемое отношение от других, Шкала IV – самоинтерес.

Также выделены семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» респондента: самоуверенность, отношение других, самопринятие; саморуководство / самопоследовательность; самообвинение, самоинтерес; самопонимание. Для нас в рамках исследования важны шкалы самоуверенность, самопринятие; саморуководство / самопоследовательность; самообвинение, самопонимание.

4. Шкала общей самооффективности выбрана для измерения

субъективного ощущения личностной эффективности. Методика создана Шварцером Ральфом (Schwarzer Ralf) и Маттиасом Ерусалемом (Jerusalem, Matthias). На русский язык переведена и стандартизирована В.Г. Ромеком.

Существует четыре источника самооэффективности: конкретные, воспринимаемые индивидом успехи; наблюдения за чужим опытом; вербальные воздействия и воспринимаемое эмоциональное возбуждение.

Русскоязычная версия опросника общей самооэффективности состоит из 10 пунктов, каждый из которых имеет 4 степени согласия с ним респондента. Все вопросы прямые, по шкале формируется единственный балл, отражающий общий показатель субъективной оценки личностной эффективности. Суммарные значения по шкале получаются простым суммированием отдельных оценок и лежат в диапазоне от 10 до 40.

5. Шкала уверенности в себе С. Рейзаса предназначена для диагностики степени уверенности в себе. Предлагается 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. По каждому утверждению надо отметить степень соответствия, выбрав одно из пяти утверждений:

- очень характерно для меня, описание очень верное;
- довольно характерно для меня - скорее да, чем нет;
- отчасти характерно, отчасти не характерно;
- довольно нехарактерно для меня – скорее нет, чем да;
- совсем не характерно для меня, описание не верно.

Результат интерпретируется в соответствии с набранными баллами:

0 - 24: очень неуверен в себе;

25 - 48: скорее не уверен, чем уверен;

49 - 72: среднее значение уверенности;

73 - 96: уверен в себе;

97 - 120: слишком самоуверен.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

Наша идея состоит в том, чтобы в первую очередь проанализировать тест уверенности в себе В.Г. Ромека, разделить участниц исследования на три группы (с высоким, средним и низким уровнями уверенности,) в зависимости от показателей теста, а затем на основании 16-ти факторного личностного опросника Р. Кеттела, опросника самооотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева, а также шкалы общей самооэффективности Р. Шварцера описать психологические профили женщин с высоким, средним и низким уровнями уверенности. Тест С. Рейзаса использовался в качестве дублирующего, с тем чтобы удостовериться в полученных данных.

В ходе экспериментального исследования были выявлены уровни уверенности в себе испытуемых по тесту В.Г. Ромека (Приложение А, таб. 1).

Анализ результатов исследования уверенности в себе по методике В.Г. Ромека



Рис. 1. Уровни выраженности компонентов уверенности в себе у женщин средней зрелости (распределение в %)

На рисунке представлены три шкалы: «уверенность в себе», «социальная смелость» и «инициатива в контактах». Очевидно, что самые

высокие показатели участницы демонстрируют по шкале «уверенность в себе», которая отражает оценку своих способностей к принятию решения в сложных ситуациях, контролю своих действий и их результатов. Большинство участниц (60,71%) относится к среднему уровню уверенности в себе, для которого характерно ситуативное проявление позитивного самоотношения, самопринятие, открытости, выражение собственных чувств, потребностей и желаний. Высокий уровень зафиксирован у 35,72 % испытуемых, что говорит об их адекватном самопринятии, открытости в выражении собственных чувств, желаний и требований от первого лица с использованием местоимения «Я». Низкий уровень уверенности в себе отмечен у 3,57% респондентов, они характеризуются искаженным самовосприятием в негативном ключе, ошибочными представлениями о себе самом, нерациональными убеждениями, чувством вины, недовольством собой, а также излишним стремлением соблюдать приличия.

По шкале «социальная смелость» респонденты распределились следующим образом: высокий уровень – 32,13%, средний – 57,16%, низкий – 10,71%. Этот компонент отражает эмоциональные процессы, сопровождающие выбор альтернативы поведения и возникающие при необходимости оценки собственных навыков и способностей. Участницы с высоким уровнем социальной смелости легко входят в контакт с другими, готовы к сотрудничеству, естественны, устойчивы, хорошо приспосабливаются к обстоятельствам. Испытуемые со средним уровнем социальной смелости могут проявлять качества, характерные как для высокого, так и для низкого уровней, в зависимости от ситуации, в то время как женщины с низким уровнем обладают повышенной тревожностью, скованностью, низкой толерантностью по отношению к фрустрации, раздражительностью.

Шкала «инициатива в контактах» представлена следующими показателями: высокий уровень отмечен у 17,85% участников, что говорит о

способности находить компромисс между самореализацией и социальным приспособлением, умении говорить о своих желаниях и чувствах, слушать и понимать партнера, видеть, какие чувства он сам испытывает и как к ним относится; средний уровень – у 46,43% испытуемых, отражает ситуативную готовность и проявлять как характеристики высокого уровня «инициативы в контактах», так и иметь барьеры в общении; низкий уровень – у 35,72%; представительницы этой группы затрудняются устанавливать контакт, часто проявляют стратегию бегства, пассивность, страх обременить другого.

Так как общая уверенность является суммой баллов по трем шкалам, то суммируя показатели, мы приходим к следующим значениям:



Рис. 2. Процентное соотношение уровней уверенности у женщин средней зрелости (распределение в %)

Таким образом, 61% участниц имеют средний уровень уверенности, 21% – высокий и 18% – низкий. Анализ данных в первом приближении показывает необходимость работы с ошибочными иррациональными представлениями и убеждениями о себе, чувством вины, недовольством собой, страхами, повышенной тревожностью, низкой толерантностью к

фрустрации, эмоциональной нестабильностью, а также выработкой социальных компетенций в общении. Данные следующих исследований мы представим в выборках, соответствующих высокому, среднему и низкому уровням уверенности.

Анализ результатов исследования по 16-факторному личностному опроснику Р. Кеттела

В ходе экспериментального исследования были выявлены значения факторов индивидуально-психологических свойств женщин средней зрелости по 16-факторному опроснику Р. Кеттела (Приложение А, таб. 2).

Все респондентки были разделены на группы по уровню уверенности в себе, для каждой из групп был составлен личностный профиль, представленный на рисунке 3.

На рисунке 3 наглядно представлены области, в которых у трех групп женщин общий диапазон данных ($MD= 5,2-6,83$; $V= 3,85-4,8$; $C=6-7,3$; $F=4,2-5,3$; $L=5,35-6,5$; $N=5,06-5,4$; $Q1=7,18-8,0$; $Q3=6,17-6,59$), а также зоны, в которых значения значительно разнятся (А, Е, Н, О, Q4). Содержание этих факторов станут мишенями работы, а именно: «замкнутость» (А), «подчиненность» (Е), «робость» (Н), «тревожность» (О), «напряженность» (Q4).

Испытуемых с низким уровнем уверенности в себе отличают замкнутость, робость и сдержанность в общении, проявляют склонность к подчинению и конформности, они отличаются мечтательностью, у них ниже эмоциональная стабильность, выше тревожность и напряженность.

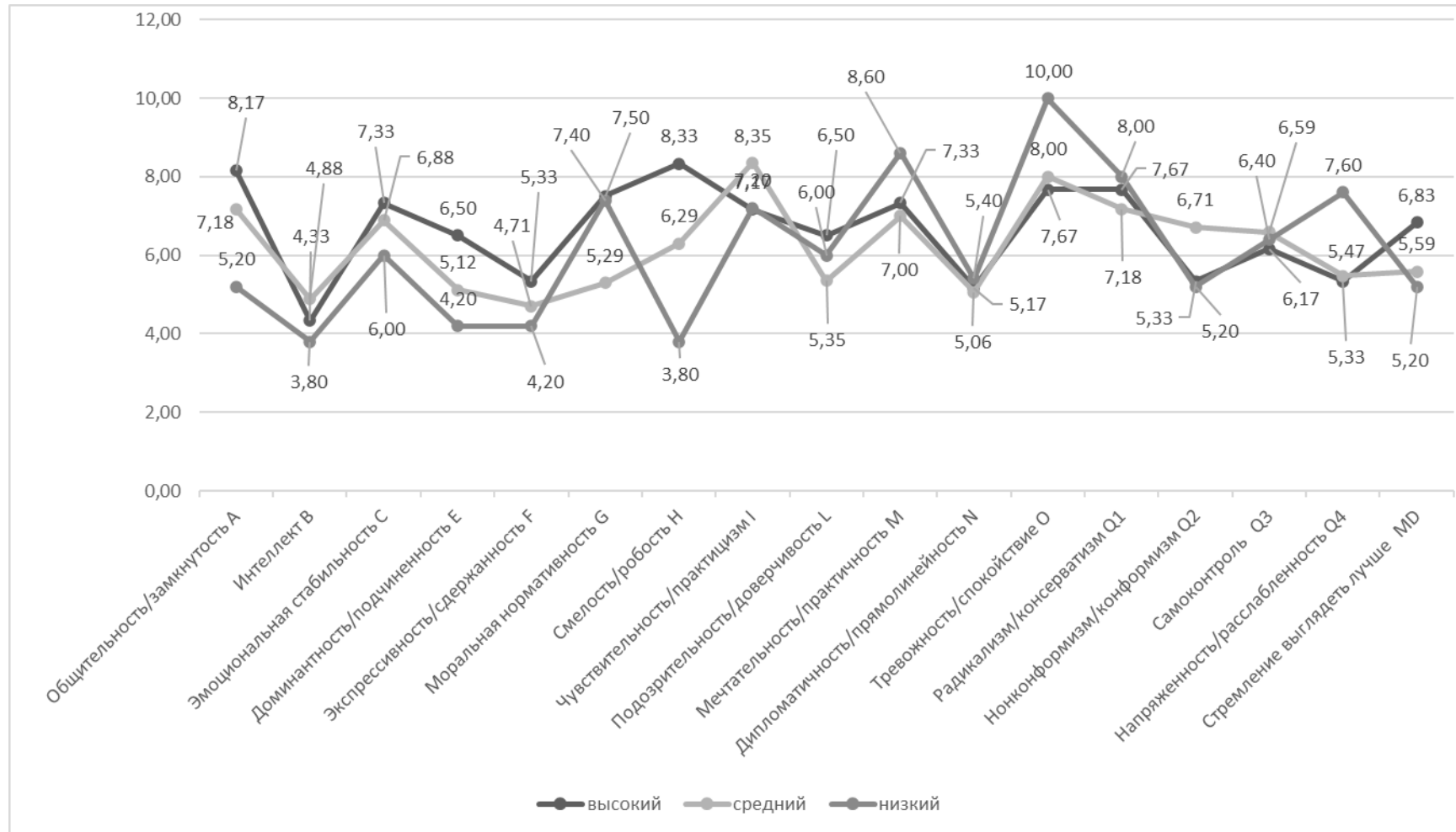


Рис. 3. Личностные профили женщин средней зрелости по 16-ти факторному опроснику Р. Кеттелла в группах, разделенных по уровням уверенности в себе

Интересно отметить тот факт, что все три группы женщин имеют близкие показатели данных в области эмоциональных характеристик (факторы I, M, O); можно предположить, что данные характеристики и уверенность в себе не являются взаимоисключающими.

Таблица 3. – Описание свойств личности в зависимости от уровня уверенности в себе

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Социально-психологические особенности		
(А+, F-, Н+) Открытость в межличностных контактах, активность, общительность, готовность к вступлению в новые группы, сдержанность и рассудительность в выборе партнеров по общению. Склонность к экстраверсии.	(А+, F-, Н-) Открытость в межличностных контактах, способность к непосредственному общению, сдержанность и рассудительность в установлении социальных контактов, осторожность и застенчивость.	(А-, F-, Н-) Сдержанность в межличностных контактах, трудности в не посредственном и социальном общении, склонность к индивидуальной работе, замкнутость, направленность на свой внутренний мир. Интроверсия.
Социально-психологические особенности: коммуникативные свойства		
(Е+, Q2-, G+, N-, L+) Независимость характера, настороженность по отношению к людям, прямолинейность. В социальной сфере проявляются конформные реакции: зависимость от мнения и требования группы, приверженность общепринятым моральным правилам и нормам, некоторая социальная несамостоятельность; независимость проявляется в мотивации и чувстве долга и ответственности.	(Е-, Q2-, G-, N-, L-) Мягкость, уступчивость и открытость, приверженность мнению и требованию группы, прямолинейность и доверчивость по отношению к людям, свободное отношение к общепринятым моральным правилам и нормам. Отмечается конформность поведения, социальная несамостоятельность и незрелость.	(Е-, Q2-, G+, N-, L+) Мягкость, уступчивость, бесхитрость, но есть настороженность по отношению к людям. В социальном поведении - конформность, зависимость от мнения группы, принятие общепринятых моральных правил и норм, несамостоятельность в принятии решений.

Окончание таблицы 3

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Эмоциональные характеристики личности		
(С+, О+, Q3-, Q4-) Генетическая эмоциональная стабильность, низкий контроль эмоций и поведения, низкая саморегуляция порождает недовольство собой. Однако в экстремальных ситуациях проявляются природные качества, обеспечивающие стрессоустойчивость и достаточную уравновешенность поведения. Отмечается эмоционально-волевая незрелость личности.	(С-, О+, Q3-, Q4-) Эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность: неуверенность в себе, мнительность, низкая стрессоустойчивость, излишняя эмоциональная напряженность, фрустрированность, низкий контроль эмоций и поведения, импульсивность, аффективность, зависимость от настроений.	
(I+, M+, O+) Запрограммированная эмоциональная чувствительность, утонченность, богатство эмоциональных переживаний, широкая эмоциональная палитра, развитое воображение, склонность к мечтательности, рефлексии, неудовлетворенность собой, повышенные тревожность и интуитивность. Направленность на свой внутренний мир, художественный тип личности и тревожность как свойство личности.		
Интеллектуальные характеристики личности		
(В+, М+, Q1+) Оперативность, подвижность мышления, высокий уровень общей культуры, умение оперировать абстракциями, развитая аналитичность, развитые интеллектуальные интересы, стремление к новым знаниям, склонность к свободомыслию, радикализму, высокая эрудированность, широта взглядов.	(В-, М+, Q1+). Невысокая оперативность мышления, что не позволяет оперативно обрабатывать информацию и строить ориентировочную основу для деятельности.	
(MD=4-8) Адекватная самооценка, знание себя и своих качеств, принятие себя (индикатор личностной зрелости).		

Как видно из представленных данных, испытуемые, принадлежащие к различным уровням уверенности демонстрируют отличные друг от друга социально-психологические особенности, в то время как эмоциональные характеристики разнятся меньше, особенно факторы I, M, O, которые оказались присущими всем участницам вне зависимости от уровня уверенности. Одновременно интересно отметить тот факт, что участницы с низким и высоким уровнями уверенности, имеют практически идентичные

показатели по факторам «моральная нормативность», «чувствительность – практицизм», «подозрительность – доверчивость», «дипломатичность – прямолинейность», «радикализм – консерватизм», «самоконтроль», «конформизм – нонконформизм».

Результаты исследования по опроснику самооотношения В.В. Столина и С.Р. Панталева

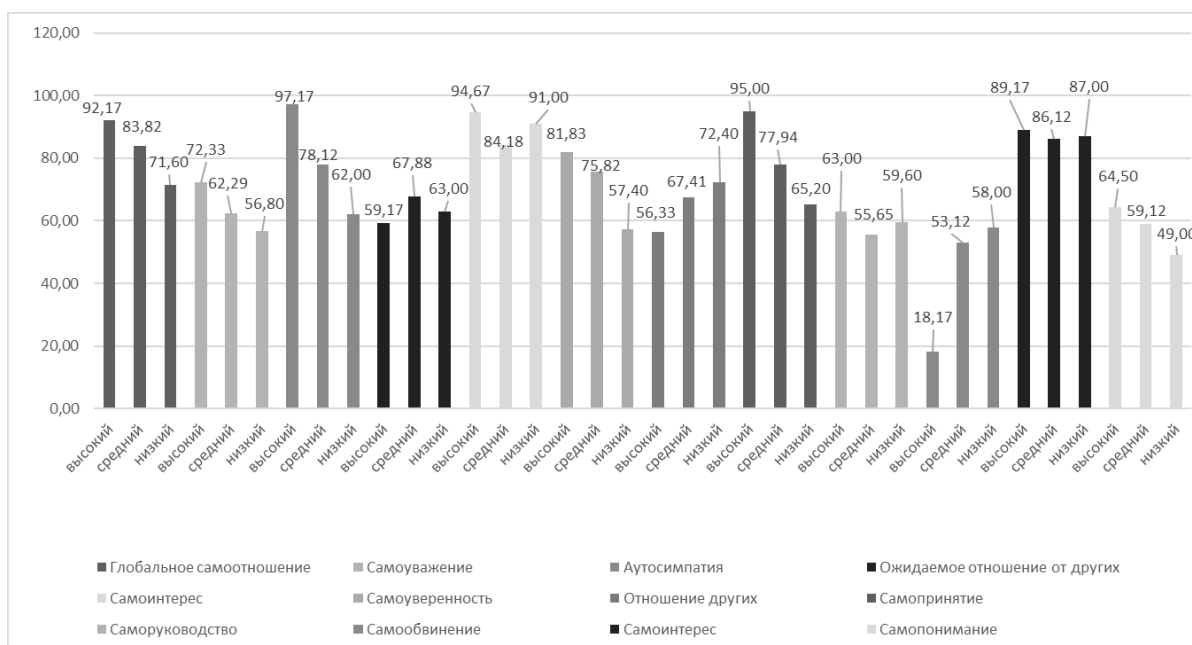


Рис. 4. Уровни выраженности компонентов самооотношения женщин средней зрелости в зависимости от уровня уверенности в себе (накопленные частоты в процентах)

В ходе экспериментального исследования были выявлены значения выраженности компонентов самооотношения по опроснику В.В. Столина и С.Р. Панталева (Приложение А, таб. 3). Результаты исследования компонентов самооотношения показали высокие значения таких составляющих как «глобальное самооотношение», «аутосимпатия», «самопринятие», «самоуверенность» в группах женщин среднего возраста с высоким и средним уровнями уверенности в себе. Это говорит о наличии

генерализованного, внутренне недифференцированного чувства «за себя», одобрении себя, позитивной самооценки. В группе с низким уровнем уверенности те же шкалы («глобальное самоотношение», «аутосимпатия», «самопринятие», «самоуверенность») представлены средней выраженностью этих признаков, от 50 до 74. Стоит отметить, что по шкале «самоинтерес» все группы обладают ярко выраженным признаком, что отражает меру близости к самой себе, в частности, это говорит об интересе к собственным мыслям и чувствам, готовности общаться с собой «на равных», уверенности в своей интересности для других. Низкие показатели приходятся на шкалу «самопонимание» в группе испытуемых с низким уровнем уверенности, что говорит о несформированности, отсутствии либо слабо выраженной внутренней установке на контакт с собой. Также заслуживает внимания шкала «самообвинение» в той же группе женщин, где средний балл составил 58, что говорит о выраженности признака: видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Это свидетельствует о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение себе приговоров. Таким образом, для всех групп испытуемых, вне зависимости от уровня уверенности, характерны высокие показатели по шкале «самоинтерес»; «самопонимание» становится мишенью работы с группами с низким и средним уровнем уверенности, «самообвинение» – мишень для работы в группе с низким уровнем уверенности.

Результаты исследования общей самооффективности женщин средней зрелости

В ходе экспериментального исследования были выявлены значения общей самооффективности по шкале Р. Шварцера (Приложение А, таб. 4).

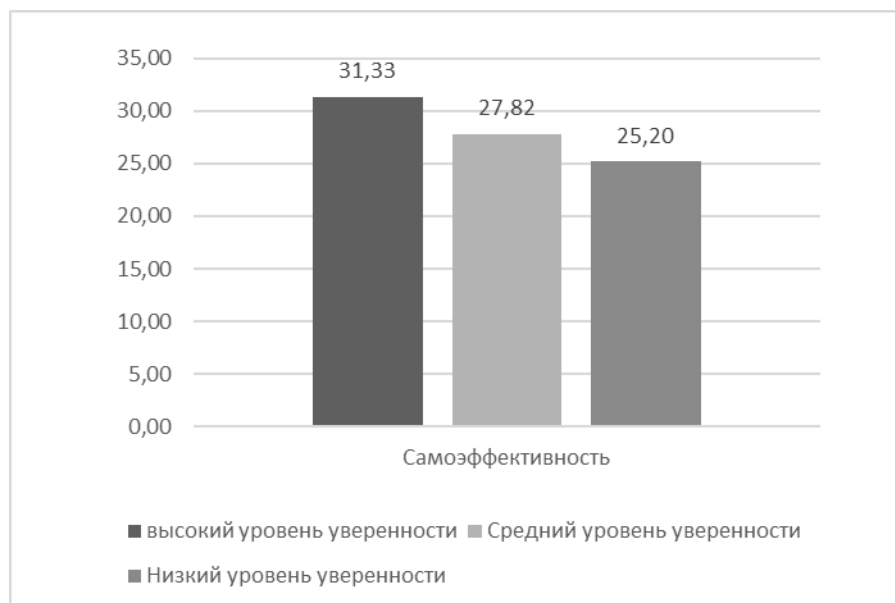


Рисунок 5. Средние значения по шкале самооэффективности Р. Шварцера в группах женщин среднего возраста с разными уровнями уверенности в себе (в баллах)

Максимально возможное значение показателя в данном опроснике - 40 баллов. Низкий уровень соответствует показателям от 0-24, средний –25-36 и высокий 36-40 баллов. На рисунке видно, что все три группы испытуемых попадают в средний диапазон значений, что говорит о способности вести себя таким образом, чтобы добиваться желаемого результата. Различия между показателями групп с высоким и низким уровнем уверенности в 6 баллов можно интерпретировать так, что более высокий балл по шкале самооэффективности обозначает более широкий спектр социальных ситуаций, в которых человек считает, что сможет справиться, верит в успех собственных действий, легче принимает решения, имеет более оптимистический сценарий развития сюжета. Самоэффективность может повысить или снизить мотивацию к осуществлению активных действий, особенно в трудных ситуациях. Люди с высокой самооэффективностью предпочитают браться за более сложные задачи и ставят перед собой более высокие цели и упорнее их добиваются.

Результаты исследования уверенности по шкале С. Рейзаса женщин средней зрелости



Рис.6. Соотношение показателей уверенности по шкале С. Рейзаса и уровней уверенности по тесту В.Г. Ромека

В ходе экспериментального исследования были выявлены значения уверенности в себе по шкале С. Рейзаса (Приложение А, таб. 5).

В нашем случае высокому уровню уверенности по тесту В.Г. Ромека соответствует 77,33 балла (уверен в себе). Для таких людей характерны ясность и точность в выражении своих мыслей и чувств, проявление уважения к себе и окружающим, стиль их общения подразумевает спокойное и контролируемое поведение без повышения голоса или агрессивных вспышек, умение слушать и понимать точку зрения других, даже если они с ней не согласны; установление и поддержание личных границ, умение говорить «нет», когда это необходимо.

Представительницы групп с низким и средним уровнями уверенности по тесту В.Г. Ромека попали в одну группу уровня уверенности по шкале С. Рейзаса, где разброс значений приходится на диапазон от 49 до 72 баллов. Группа среднего уровня уверенности по тесту В.Г. Ромека набрала 66,29

баллов, а группа низкого уровня – 51,80, эти значения классифицируются как среднее значение уверенности. Об испытуемых этих групп можно сказать, что они демонстрируют наравне с вышеописанным поведением также и следующее: избегание конфликтов, подчинение требованиям других людей, замалчивание своего мнения, избегание поступков, которые могут вызвать комментарии или неодобрение других людей, отказ от того, что является важным и значимым. Как следствие – удовлетворение потребностей других за счет своих собственных, оправдания и попытки заслужить одобрение, неубедительность, недостаток уважения со стороны других людей и самоуважения, обиды и неудовлетворенность отношениями. Можно предположить, что меньшее количество баллов по шкале сигнализирует о большем количестве описанных ситуаций, и, возможно, о более серьезных последствиях для испытуемых.

Сводные данные по диагностическим методикам, полученные на первом этапе исследования, представлены в таблице 6 Приложения А.

Обобщая результаты проведенных методик, на основе выделенных нами критериев и уровней уверенности у женщин среднего возраста, можно выделить три группы женщин с высоким, средним и низким уровнями уверенности. Женщины с высоким уровнем уверенности в себе составляют 21% от выборки, средний уровень уверенности представлен 61%, низкий – 18%. Для женщин средней зрелости с высоким уровнем уверенности в себе характерны открытость в межличностных контактах, активность, общительность, готовность к вступлению в новые группы, сдержанность и рассудительность в выборе партнеров по общению, склонность к экстраверсии. Их коммуникативные свойства представлены независимостью характера, открытостью. Они стрессоустойчивы и уравновешены. Им свойственна позитивная самооценка, они легко принимают решения, ставят перед собой сложные задачи и упорно добиваются успеха в своих начинаниях, высокомотивированы. Женщины с низким уровнем уверенности в себе обладают искаженными представлениями о себе, недовольны собой, в

общении проявляют конформизм, не идут на конфронтацию, зависимы от мнения группа, часто испытывают чувства вины, стыда и раздражения. Им трудно устанавливать контакт с другими людьми. Они уступчивы, настороженны, тревожны. Для них характерна эмоциональная неустойчивость, низкий уровень самопонимания и высокий уровень самообвинения.

В ходе исследования выявлены следующие факторы, работа над которыми станет мишенями работы в психологическом консультировании: ошибочные иррациональные суждения о себе, которые повышают тревожность и эмоциональную напряженность, низкий контроль эмоций, самообвинение, а также развитие позитивного самоотношения и улучшение самопонимания.

2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента

Констатирующий эксперимент позволил сформулировать основные мишени работы, поэтому с их учетом была разработана следующая программа, целью которой было формирование уверенности в себе у женщин средней зрелости. Мы поставили перед собой следующие задачи для групповой работы:

1. Оказать психологическую помощь женщинам по стабилизации психоэмоционального состояния (тревога, напряженность).
2. Овладеть навыками анализа автоматических мыслей и работы с ними.
3. Развить позитивное самоотношение, самопринятие и самопонимание.
4. Обучить женщин навыкам самопомощи в эмоционально-нестабильные периоды.
5. Отрепетировать в ролевых играх возможные сценарии взаимодействия (социальная компетенция).

Для достижения поставленной цели и решения задач нами были выбраны техники когнитивно-поведенческого подхода, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии и бихевиорального подхода.

Назовем темы занятий и затем детально их опишем.

Таблица 4. – Темы занятий программы

1	Вводная часть.	Ожидания, запросы. Обсуждение темы «Что такое уверенность. Как она выражается».
2		Знакомство с дневником самонаблюдений. Чувства, автоматические мысли, потребности, внутренняя фигура Заботливого Взрослого.
3	Основная часть	Работа со стыдными запрещенными чувствами. Как себе помочь.
4, 5		Знакомство со своим внутренним ребенком. Работа на самопознание, самопринятие, позитивное самоотношение посредством управляемой медитации и техники арттерапии.
6, 7, 8		Работа с самообвинением, тревогой, напряжением на материале сказки «Синяя Борода», построение когнитивной карты [83].
9, 10	Итоговая часть	Ассертивные права. Тренировка ассертивного отказа с помощью техник когнитивно-поведенческого и поведенческого подходов.
		Завершающая встреча. Присвоение результатов, подведение итогов.

Для набора участниц в экспериментальную группу было размещено объявление в социальной сети с предложением исследования себя в рамках заявленной темы «Уверенность в себе». В течение полугода собралась группа в составе 12 женщин в возрасте от 37 до 42 лет.

Изначально групповой формат работы нам представлялся предпочтительным по следующим причинам:

1. Разумное распределение ресурсов: ведущий группы представляет материал сразу для нескольких человек, с одной стороны, с другой, для участников группы – доступность сессий.

2. Поддержка: возможность на личном опыте убедиться, что мои проблемы не уникальны, получить валидацию своего опыта, общаться, а

значит не оставаться наедине со своими трудностями, выходить из часто вынужденной изоляции.

3. Богатство опыта: присутствие людей с разными историями, точками зрения, взглядами и жизненными философиями помогает по-новому взглянуть на свои проблемы, расширить свою жизненную перспективу.

4. Развитие навыков межличностного общения: в безопасной среде участники имеют возможность учиться общаться на сложные, иногда табуированные темы, делиться сокровенным, давать и получать обратную связь, решать конфликты, открыто выражать свои чувства и мысли, получать опыт принятия своей индивидуальности в разных проявлениях.

5. Возможность обучения на примере жизненных ситуаций других участников

6. Групповая динамика способствует развитию уверенности и самоуважения за счет правил, установленных в группе и обеспечивающих безопасность, а также за счет развития личных отношений между участниками.

Около двух месяцев мы встречались раз в неделю по 2 часа для знакомства, определения запросов участниц, понимания, подходим ли мы друг другу как люди, которые собираются вместе работать.

За это время стала проясняться феноменология группы: женщины средней зрелости от 37 до 42 лет, замужем и разведенные, с детьми, в основном дошкольного, младшего и среднего школьного возраста, в детстве пережившие трудные события и в настоящее время готовые прикладывать усилия для изменения своей жизни и, что немаловажно для участниц, жизни своих детей; гуманитарии по образованию.

С самого начала для создания безопасной и доверительной атмосферы были выбраны основополагающие правила взаимодействия в группе:

- конфиденциальность: то, что рассказано в группе, остается внутри группы и не является предметом обсуждения вне;
- «Я-высказывания»: мы говорим от первого лица и делимся своим

опытом, переживаниями и рассуждениями;

- уважение границ участниц: принятие, отказ от оспаривания, критики и осуждения информации, которой выбрала поделиться участница;
- регулярное участие: мы говорим о том, что важна непрерывность процесса.
- активная вовлеченность: мы активно слушаем других, вовлекаемся в обсуждение и уважительно относимся друг к другу;
- каждая участница имеет значение, ее вклад в работу группы ценен;
- открытость и честность.

По мере того, как встречи продолжались, участницы делились своими запросами и трудностями, с которыми они встречались дома, на работе, в общении с близкими, которые, суммируя можно оформить следующим образом:

- стыдные «запрещенные» затапливающие чувства, с которыми невозможно справиться;
- негативное отношение к себе, сравнение себя с другими, самокритика;
- объективизация себя, отношение к себе как к функции для обеспечения жизнедеятельности семьи, детей, сослуживцев;
- многочасовые руминации, застревание, фиксация на негативном эпизоде/воспоминании/мысли;
- бессонница как следствие навязчивых мыслей;
- тревога и сильное напряжение;
- потребность в поддержке, нормализации своих обстоятельств и условий жизни, себя со своей историей жизни;
- трудности с отстаиванием своих границ в отношениях с мужьями, детьми, на работе;
- страх попросить для себя что-то важное, страх отказать, не согласиться со значимым человеком;

- незнание, как помочь себе и поддержать себя в стрессовых ситуациях;
- внутренние запреты на осознание своих чувств, потребностей, желаемое.

Так как не всем, первоначально выразившим желание участвовать в проекте, подошли правила и формат встреч, то через некоторое время количество женщин, участвующих в работе, сократилось до 7. Сначала уход нескольких человек из группы вызвал у оставшихся недоумение, раздражение, некоторое расхолаживание в смысле мотивации. Чтобы восстановить количество участниц до первоначального, ведущей было предложено принять в группу новых участниц, что вызвало напряжение, недовольство и беспокойство в группе, поэтому было решено провести рабочее собрание. Основной вопрос: берем ли мы новичков в группу. Ведущей было важно услышать мнение каждой участницы, чтобы разделить с ними ответственность за атмосферу в группе. Кроме того, целью было снизить свою значимость и авторитетность в группе, показать, что каждая из участниц имеет вес и ценность, и что решения принимаются совместно.

После анонса рабочего собрания в группе возникло возбужденное беспокойство, и одна участница прислала несколько голосовых сообщений. В них звучала озабоченность тем, что с новичками будет небезопасно, что между членами группы уже сложились интимные отношения, что с новыми людьми в группе невозможно будет общаться на прежнем уровне доверия, звучало недовольство. Она подняла вопрос о безопасности. Что это такое? Как это устроено в других группах?

Сообщения участницы подготовили ведущую к собранию и проявили реальность: в группе, действительно, было 2 лагеря с разными интересами: за и против новичков.

Собрание длилось 2 часа. За неделю до собрания участницам было дано задание подумать, что их беспокоит в группе (если такое беспокойство присутствует), и как это можно исправить с помощью конкретных действий.

Мы определили очередность высказываний, каждая участница брала слово и говорила, что считала нужным. После каждого выступления ведущая резюмировала, уточняла, возвращала сказанное, чтобы убедиться, что нет разночтений, и мы понимаем сказанное одинаково. Велись записи во время высказываний.

Собрание прошло продуктивно. Новичков решили брать, потому что оказалось, что очень многие были в этой роли и испытали на себе благотворное влияние группы. Кроме того, ведущая сказала, что правила в группе могут меняться по мере того, как группа растет и взрослеет, и что группа не обязана жить по правилам, которые устарели, более ей не подходят и не способствуют её развитию.

Вопрос про безопасность решился с помощью уточняющего вопроса. Участница сказала, что безопасность для нее – это предсказуемость, и что, когда она знает, сколько времени потребуется на прохождение программы, она уже не волнуется. Другая участница сказала, что для нее безопасную обстановку создают правила. Мы актуализировали правила заново, и их оказалось достаточно.

Итогами собрания стали два пункта: новичков можно принимать на любом этапе работы группы, безопасность – это про правила и предсказуемость.

Таким образом, участниц в группе стало 9, и мы были готовы начать работу.

Как было сказано выше, в течение первых двух месяцев во время вводной части участницы рассказали свои ожидания и запросы, познакомились с правилами группы и друг с другом. Мы обсудили, что такое уверенность, как она проявляется. Для многих уверенность была связана с отсутствием сомнений, страха и тревоги, и приписывалась идеальным людям. Мы затронули связь уверенности и компетентности, отметили, что один и тот же человек может чувствовать и вести себя уверенно в одной сфере жизни, и одновременно демонстрировать неуверенное поведение в другой. Так, одна

участница заметила, что в профессиональной сфере она чувствует себя увереннее, чем в близких отношениях, когда приходится принимать решения вместе с мужем. Когда несколько человек выразили с ней согласие, было видно, что она испытала облегчение.

В первый период мы уделяли много внимания работе распознаванию чувств. Не все участницы могли их идентифицировать. Чтобы им помочь, мы нашли в интернете таблицу чувств, распечатали, и она стала постоянным инструментом в работе. Каждый шэринг начинался с называния своих чувств в моменте, этот элемент стал своего рода ритуалом в группе, обосновал свойственную для этой группы традицию, над которой теперь, спустя почти год совместной работы участницы иногда подшучивают. Пример таблицы чувств можно посмотреть ниже.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ЗАВИСТЬ	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	ПРИНЯТИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ВЕРА	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ЕДИНСТВО
				ВЗАИМОПРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВНОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	
СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.				

Рисунок 7. Таблица чувств

Таким образом, работа с идентификацией чувств стала первым этапом вхождения в практику ведения дневника самонаблюдений. В первоначальном

варианте мы предложили отслеживать ситуацию, чувства, мысли и свои реакции. Чтобы стало понятнее, что такое автоматические мысли, мы обсудили ситуации, которые были трудны для участниц. Они поделились, что такими ситуациями бывают: отъезд мужа в командировку без предварительного обсуждения таковой с его стороны, сильная болезнь детей, необходимость просить повышения заработной платы на работе, утреннее время, когда надо решать много задач одновременно (для многодетной мамы), невозможность быть услышанной и договориться по важному для себя вопросу с родными. Затем мы предложили поделиться своими чувствами в этих ситуациях и теми мыслями, которые их провоцировали. Последовали ответы: «Ты не важна», «мне все равно, что с тобой происходит», «я не справлюсь», «у меня не получится», «просить денег стыдно», «как тебе не стыдно», «сама виновата, что столько детей нарожала, раньше думать надо было» и т.д. После этого мы рассмотрели способы реагирования женщин на обстоятельства. Чаще всего, они вели себя непродуктивно, от чего впоследствии испытывали вину и страдали.

Участницам было предложено вести дневник самонаблюдений, результаты которого были темой для открывающего группу шэринга. Затем мы увеличили количество позиций для наблюдения, предложив подумать, какая потребность была у самой участницы, которая не была удовлетворена. На встрече мы вкратце вспомнили, какие бывают потребности, поговорили о способах их удовлетворения.

Также мы обратили внимание на важность ощущений в теле, предложив просканировать свое тело и ответить на вопрос, где в теле, в каком месте сосредоточено то или иное чувство, и как оно переживается. Так как лексический запас для описания такого рода ощущений в группе был беден, мы сделали еще один инструмент: памятку – характеристики своих ощущений по локализации в теле, интенсивности, температуре, модальности, длительности.

Итак, дневник самонаблюдений в итоге приобрел следующую форму:

Таблица 5 – форма дневника самонаблюдений

Ситуация	Чувства	Ощущения	Автоматические мысли	Действия	Потребности	Послания Заботливого Взрослого
----------	---------	----------	----------------------	----------	-------------	--------------------------------------

В последнем столбике мы предложили писать себе поддерживающие высказывания для нейтрализации негативных мыслей. Заполняя последний столбец, участницы освоили КПТ технику «Когнитивная реструктуризация», направленную на анализ негативных мыслей и их замену на рациональные, а также технику «Формирование альтернативных объяснений», призванную разработать более позитивные объяснения ситуации и разнообразить их восприятие. Последнее упражнение оказалось крайне полезным в работе с конфликтными ситуациями, когда женщины объясняли поведение другого человека только с одной точки зрения. Так у нас возник предлог, чтобы поговорить о фундаментальной ошибке атрибуции, описанной Ли Россом, связанной с тенденцией переоценивать личностные факторы и недооценивать обстоятельства и ситуационные условия.

После знакомства со своими чувствами, ощущениями, потребностями и автоматическими мыслями у участниц расширился диапазон взаимодействия с самими собой, они обрели способность помогать себе в трудных ситуациях не только говоря себе другие послания, но и физически выражая свои чувства, например, голосом или телом. На занятии, посвященном работе с затапливающими чувствами, мы рассмотрели несколько техник в телесно-ориентированном подходе, помогающими проживать чувства страха, гнева, стыда и вины.

Упражнение «Заземление и самопринятие» (проживание стыда)

Надо встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, сделать глубокий вдох через нос и медленно выдохнуть через рот. Затем представить, что от стоп корни уходят в пол, придавая телу устойчивость. Следует

обратить внимание на то место в теле, где располагается стыд. Обнимаем себя, кладем руки себе на плечи, или на грудь и говорим: «Я принимаю себя такой, какая я есть». В завершение трем ладони друг о друга, проводим по лицу, смывая напряжение.

Упражнение «Поза силы» (на проживание страха)

Встать в позицию ноги на ширине плеч, руки на бедрах, грудь вперед, голова поднята. Дышать глубоко, представляя, как с каждым вдохом набираетесь сил. Осознать, где в теле находится страх. Делать громкие звуки, например, «Хммм» или «А-а-а», с каждым выдохом, представляя, как страх выходит из тела. Сделать движение, символизирующее избавление от страха, например, встряхивание руками.

Упражнение «Хлыст» (проживание и выражение гнева)

В этом упражнении важно найти безопасное место, где никто не потревожит. Ответить себе на вопрос: где располагается мой гнев. Нужно сесть на пятки, желательно на мат или что-то мягкое, положить перед собой подушку, поднять руки высоко над головой, замахнуться руками, одновременно приподнимаясь с пяток, и ударить по подушке, сопровождая движение криком или громким выдохом. Повторить упражнение необходимое количество раз. Затем, обратить внимание на расположение гнева в теле после упражнения. Делать глубокие вдохи через нос и выдохи через рот до ощущения расслабления.

Упражнение «Направленное освобождение» (проживание чувства вины)

Сесть в удобное положение с прямой спиной, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, сказать себе, за что чувствуете вину. Затем представить, что вы мысленно пишете себе письмо с прощением. Фраза может начинаться с «Я прощаю себя за...». Следом представляем, как вина в виде темного облака покидает тело с каждым выдохом. Кладем руку на грудь и посылаем себе доброту, принятие и любовь.

Описанная выше работа была вводной и готовила участниц к

основному блоку программы, в который они заходили, имея представление о своих чувствах, автоматических мыслях, слыша свое тело. В группе уже сформировалась атмосфера доверия и сплоченности. Был создан групповой чат в телеграмме, где по инициативе участниц, выкладывались ежедневные размышления, напоминающие о важности контакта с собой, удовлетворении своих потребностей, заботы о себе. Кроме того, в чат можно было обратиться в случае, если у кого-то из участниц случалась трудная ситуация, и они нуждались в поддержке, помощи или опыте других.

Вводная часть составляла фундамент последующей работы, так как знакомила участниц со своими чувствами, ощущениями, потребностями, автоматическими мыслями, подталкивала к осознанию своих действий, давала возможность увидеть выбор в ситуации. Кроме того, значимыми для участниц стала атмосфера взаимной поддержки, именно этот аспект помог им преодолеть изоляцию и выйти за пределы привычных решений.

На первых встречах мы работали исключительно по дневнику чувств, участницы получали задание вести его и делиться друг с другом своими наблюдениями посредством голосовых сообщений или звонков. На встречах на кругах шеринга почти все говорили о сильном сопротивлении, чувстве вины и стыда, что недостаточно хорошо выполняют задание, откладывают или забывают. Интересно было видеть, как некоторое время только одна участница активно выполняла задания и делилась с одногруппницами, она не сдавалась и продолжала это делать. Через некоторое время к ней подключились еще две, потом еще, и так группа сплотилась и выровнялась.

Перед началом работы в группе одна участница, женщина 40 лет, разведенная, с тремя сыновьями двух, четырех и девяти лет, была в крайне истощенном состоянии и часто упоминала о том, что готова сдать детей в детдом, так как она не справляется одна. Она часто срывалась на детей, её тревожила нехватка денег, сил, отсутствие помощи, она была уверена в том, что она должна одна преодолевать трудности и жизненные невзгоды. Участница долго не включалась в работу, пропускала занятия, задавала много

вопросов. Однажды для нее стало озарением, что ей можно попросить о помощи с детьми своих родственников (в городе есть несколько родных), чтобы отдохнуть или прийти на группу. Так начался её путь в группе. Вводная часть стала для нее откровением: она долго считала сумасшедшей, оттого что в ней присутствовали несколько голосов. Когда на встречах мы стали говорить про внутреннего ребенка, заботливого взрослого и критика, она испытала огромное облегчение, так как увидела, что эти феномены универсальны. Для нее стал действенным инструмент обращения к своему внутреннему ребенку, она легко отзывается на это обращение, впитывает тепло и заботу, заряжается и может дальше продолжать исполнять свои обязанности мамы. На время вводной части работы группы пришлось её воссоединение с мужем, когда она поняла, что такой шаг будет для нее лучше, принесет её пользу и поможет обустроить дальнейшую жизнь в благополучном русле.

Другая участница такого же возраста с двумя детьми была долгое время в декретном отпуске и не могла найти работу. Она прошла несколько обучений, но устроиться по приобретенной специальности не получалось: то условия не те, то заработная плата не устраивает. В ходе встреч она переосмыслила свои выборы: раньше она выбирала и училась на широко разрекламированные популярные специальности, полагая, что они ей подходят. Когда мы начали обращать внимание на чувства и ощущения, она обнаружила, что ей близка тема телесности, таким образом был сделан выбор в пользу курса массажистов, который она закончила, и сейчас работает в салоне массажа.

Следующая участница посещала группу во время подготовки к переезду в другой город. Ей тоже 40, у нее двое детей дошкольного и младшего школьного возрастов. Для нее это было время турбулентности, неопределенности, сильной тревоги, частых конфликтов с мужем. На одной из встреч она рассказала, как с удивлением обнаружила во время напряженного разговора с мужем, что выдерживает свою злость и

недовольство, оставаясь с ним в контакте, не разрывая его, и одновременно следит за направлением разговора, не позволяя мужу увести её в сторону от предмета беседы. Она отметила это как свое достижение и зарождающуюся новую компетенцию.

Стоит отметить, что тематические встречи перемежались неструктурированными занятиями, которые, по большей части, были посвящены интересовавшим участниц темам. Чаще всего для них было важным само общение, теплая принимающая обстановка, доверие, искренность, готовность делиться, слушать, оказывать поддержку, а иногда просто посмеяться и вместе попить чай.

В основном блоке программы деятельность была направлена на работу с познанием себя, своего внутреннего ребенка, с самообвинением, внутренним критиком, а также ассертивными правами.

Теперь перейдем к описанию 4 и 5 занятий основной части, в которой использовались элементы арт-терапии, соответственно нам понадобились бумага, карандаши и краски (по выбору участниц), а также разноцветные шерстяные толстые нитки. Ключевым моментом для нас было введение понятия «внутренний ребенок», чтобы участницы группы могли понемногу подходить к важности и глубине осознания собственного внутреннего устройства. К.Ю. Юнг описывая этот архетип, делал акцент на творческих способностях, любознательности, живом интересе. Эрик Берн в транзактном анализе говорил об адаптивном ребенке и естественном. Развивая идею «внутреннего ребенка», К. Хорни, В. Винникот, различают подлинное «Я» и ложное «Я», рассматривая последнее как защитные механизмы, являющиеся препятствием для интеграции личности. Нам было важно донести дуальность «внутреннего ребенка»: с одной стороны, его творческий потенциал и жизненный заряд, с другой – его уязвимость, израненность, тенденцию к изоляции и саботированию начинаний. Для знакомства с этой идеей, мы предложили управляемую медитацию «Цветок», в ходе которой надо было представлять свой цветок, место, где он растет, насекомых вокруг, погоду,

цвета и т.д. После чего участницы поделились своими переживаниями и образами и приступили к изображению своих цветов на бумаге (Приложение В, рис. 1). Мы отметили большой интерес и вовлеченность участниц в этот вид деятельности: как легко и с благодарностью они отзывались на предложенные техники арт-терапии, казалось, что эти задания активизируют их ресурсные детские состояния, дают им силы и смыслы. Затем мы провели круг, в котором обсуждались рисунки: что на них изображено, что значит выбор того или иного цвета, какие чувства вызывает этот рисунок, что испытывала участница, пока рисовала его, какие смыслы несет выбранное окружение, в котором находится цветок, ассоциирует ли участница себя с этим цветком, что общего у нее и этого цветка. Одна участница изобразила маленький хрупкий невзрачный цветок среди извергающихся вулканов, стекающей лавы, темного неба и клубящихся дымом гор. Описывая свою картину, она вспоминала много историй из жизни, когда ребенком приходилось самостоятельно выживать без опоры на родителей. Её рассказ отозвался у нескольких человек похожими чувствами и ситуациями.

Затем мы предложили участницам из имеющихся в распоряжении ниток сделать куколку, которая бы олицетворяла их внутреннего ребенка (Приложение В, рис. 2, 3, 4). Это задание было воспринято с воодушевлением. Интересно было наблюдать, как скрупулезно участницы относились к выбору цветов, толщины и фактуры ниток, как решали, какой длины и толщины делать тело, руки и волосы фигурки. В это время в комнате царил необыкновенная атмосфера вовлеченности, интереса и творчества. У некоторых женщин образ куколки напоминал нарисованный цветок, у некоторых сходство не было значительным: возможно, это еще зависело от имеющихся в распоряжении материалов. Когда куклолки были изготовлены, мы обсудили процесс их изготовления, что эта деятельность для них значила. Мы предложили в качестве домашнего задания взаимодействовать с этой фигурой. На следующий раз было много интересных рассказов: одна участница заплетала косы своей куклолке, вторая сделала ей домик, третья всю

неделю носила куколку с собой на груди, четвертая успокаивала себя, поглаживая её.

Следующей темой было самообвинение. В целом работа продолжалась 2 встречи, по 4 и 3 часа с перерывом. Перед сессией участницам было дано задание прочесть сказку «Синяя Борода», ни с кем до встречи её не обсуждать (такое задание было дано для того, чтобы участницы смогли удерживать свое напряжение и разрядить его на группе) и принести на группу одну конкретную ситуацию, в которой они не справляются с посланиями Внутреннего Критика.

Карен Хорни описывает ВК в книге «Невроз и личностный рост» [76] как часть внутреннего мира человека, которая постоянно оценивает и часто осуждает его действия, мысли и чувства. Она связывает этот аспект с нереалистичными идеалами и жесткими стандартами, которые человек формирует по отношению к себе. Внутренний критик часто выражает перфекционизм, сравнивает действительность с идеализированным миром, чрезмерно критикует, фокусируясь на ошибках и, таким образом подавляя положительные аспекты личности, использует долженствования, что запускает тревогу, вызывает чувства вины и стыда.

На первой встрече мы разбирали содержание сказки о Синей Бороде, который олицетворяет Внутреннего критика. Работа над смыслами сказки помогла участницам увидеть его послания, свои автоматические мысли, запреты, потребности и чувства в ситуациях.

Бурную полемику вызвал эпизод, когда девушка нарушила запрет Синей Бороды и пошла искать комнату, к которой подходил секретный ключ. Некоторые участницы сравнивали этот ключ с запретным плодом из сада Эдема, который Бог запретил вкушать. Чтобы прояснить эту путаницу, мы стали пристальнее смотреть на фигуру Синей Бороды и обращаться к тексту. Кем был Синяя Борода? Мало кто заметил, что он был чародеем – неудачником, а в этой характеристике было заложено много скрытого смысла, а именно, что Синяя Борода преступил границы собственного мастерства, он

жаждет превосходства и власти над другими, желая сравняться с силами, управляющими жизнью и смертью. За это он был изгнан, стал отверженным, впал в немилость. В этом смысле было важно увидеть, что внутри нас существует такая грозная сила, хищник, которого можно пожалеть, но первое действие – защитить себя от ее смертоносной энергии. Мы должны осознавать, что хищники существуют.

Много идентификации вызвал фрагмент, когда после прекрасной прогулки, устроенной Синей Бородой для сестер и матери в лесу, все поддались на его безупречные манеры, утонченный вкус и обходительность. Тем не менее спустя некоторое время две старшие сестры пришли в себя, а младшая продолжала оставаться очарованной им. Вспоминались трудные ситуации, когда участницы противились своей интуиции и, как следствие, обнаруживали себя, например, в токсичных отношениях.

Мы говорили о символе ключа и о лжи вкупе с запугиванием, которые становятся часто непреодолимой преградой, когда надо встретиться с реальностью. Одна участница поделилась, что на протяжении долгого времени на работе вербально атаковала одного мужчину, сама не понимая, почему это делает. Постепенно она пришла к выводу, что он ей напоминает человека из её детства, который сильно её обидел. Таким образом она бессознательно отыгрывала на нем свой прежний опыт. Когда она поняла причину своего поведения, она перестала это делать.

Важно отметить значимость верно поставленных вопросов, они способствуют росту сознания и анализу своих мотивов и действий. Как в сказке: «Как ты думаешь, куда ведет эта дверь?» В этот момент мы начинаем задумываться над тем, что есть нечто скрытое, то, чего мы не видим. Ну и конечно, следует особо сказать о необходимости выдержать увиденное за этой дверью: это становится шоком, который впоследствии формирует опору на себя и собственные силы.

Открытием для участниц стало поведение молодой супруги Синей Бороды в конце сказки, когда он был готов убить ее за непослушание. Они

вопрошали: «Так можно было?» Оказывается, за свою жизнь можно сражаться, проявлять гибкость и хитрость, просить о помощи, тянуть время, использовать любую возможность, чтобы остаться в живых.

После разбора сказки женщины поделились, что их понимание истории изменилось. Например, одна участница сказала, что она, как и юная девушка из сказки, быстро проскакивает свои настороженные вопросы в неясных ситуациях, пренебрегает ими. Другая сказала, что не подвергала сомнению запрет Синей Бороды не трогать ключ и осуждала его жену за непослушание.

Затем было предложено на основании прочитанного и понятого изобразить своего Синюю Бороду. Участницы увлеченно рисовали. (Приложение В, рис. 5, 6) Одна изобразила себя в башне, смотрящую в окно, а далеко в горах к ней на помощь стремятся ее старшие братья. Другая нарисовала Синюю Бороду с окровавленными руками. У третьей не было персонажей, она использовала цвета, преимущественно красный, черный и зеленый, линии и геометрические фигуры. После рисования участницы встречи поделились своими смыслами и чувствами по поводу изображенного. В качестве домашнего задания было предложено написать себе письмо о тех открытиях, что сегодня были сделаны, поразмышлять о прочитанном и обсужденном.

На второй встрече мы предложили участницам технику Когнитивная карта для структурирования информации, воссоздания одновременно протекающих внутренних процессов с целью их узнавания, исследования, обнаружения логических ошибок, а также рефлексии и разработке стратегий для их преодоления.

Эдвард Толмен ввел понятие когнитивных карт и показал, что они помогают в адаптации и обучении, позволяя лучше осознавать существующие паттерны мышления и поведенческие стратегии. Когнитивные карты помогают структурировать и категоризировать информацию, что делает внутренние переживания более управляемыми и понятными. Это может снизить уровень тревоги, связанный с неясностью и

ощущением потерянности. Метод позволяет сосредоточиться на конкретных областях, которые нуждаются в переосмыслении, таких как отрицательные когнитивные искажения, и разработке стратегий для их преодоления.

Вначале было предложено поделиться своими открытиями с прошлой встречи, а также описать свое состояние в ситуации, когда имеющиеся в распоряжении стратегии не помогают совладать с внутренним критиком. Все участницы сошлись на одинаковых чувствах, которые они испытывают в подобных ситуациях, это страх, тревога, беспомощность. Одна участница сказала, что она впадает в ярость, третья упомянула отчаяние.

Мы обратили внимание на то, что заходим в подобные ситуации с уже имеющимися дефицитами, а именно усталостью, чувствами одиночества, покинутости, неуверенности в собственных силах, которые сопровождаются посланиями внутреннего критика о том, что мы не справимся, у нас не получится, нет времени, никто тебе не поможет, никому ты не нужна.

Участницы описали свои ощущения в теле. В основном, это напряжение в плечах и шее, боли в спине, ком в горле, зажатость челюсти. Мы обратили внимание на те задачи, которые мы себе ставим в таких ситуациях. Например, одна участница, которая живет в своем доме за городом, и у которой трое детей, поделилась, что когда ее муж уехал в командировку на долгое время, она стала срывать на детей и очень себя за это корила. Она часто повторяла, что она плохая мать. Она не замечала, что она сама топила печь в доме, готовила, ухаживала за детьми, находящимися на семейном обучении, делала покупки, возила их в город на кружки и секции. Сколько бы она ни делала, этого было недостаточно, чтобы быть хорошей мамой.

Затем большой лист бумаги, в центр которого был помещен Синяя Борода, мы разбили на несколько секций, где описали дефициты, с которыми участницы заходят в ситуацию, послания ВК, автоматические мысли, которые возникают, чувства, ощущения в теле, генерализованные недостижимые задачи и действия, совершаемые участницами в этих ситуациях (Приложение

В, рис.7).

Мы сделали паузу. Когда участницы вернулись, мы резюмировали итоги работы над первой картой. Затем мы поместили в центр карты поверх Синей Бороды куколок, сделанных на предыдущем занятии, которые представляли Внутреннего Ребёнка (Приложение В, рис. 3), и предложили обратить внимание на то, что можно было бы исправить. Во-первых, мы посмотрели на убеждение «Нет времени»; с помощью методики предельных смыслов участницы увидели, что для того, чтобы понять, что происходит с ними в моменте можно остановиться и взять паузу. Самое худшее, что может случиться – это опоздание, а также гнев и недовольство других людей, а это можно пережить.

Во-вторых, поговорили о способах проживания чувств в моменте. Участницы предложили телесные приемы выражения злости и страха, вербальные, они вспомнили, что в своем опыте уже их применяли. Подумали о том, что может напомнить об этих инструментах.

В-третьих, критически рассмотрели идею «я плохая мать». Полезной оказалась обратная связь участницы, которая усомнилась существование такой женщины, которая не волнуется, когда её ребенок делает опасные вещи, остается невозмутимой и гармоничной.

Затем участницы делились, что иногда хочется продолжать действовать разрушительными способами, и что хочется умереть, и смерть рассматривается как передышка. Таким образом, мы выявили стоящую за этой мыслью потребность в отдыхе и обговорили возможные варианты ее удовлетворения. Важным стало получить разрешение на отдых и выражение своих эмоций, переформулировать цели и идеи в формате конкретности, достижимости, осуществимости и измеримости, тестировать реальность на предмет исполнимости, расчехлять иллюзии по поводу своего всемогущества.

Следующим этапом мы рассмотрели способы взаимодействия с посланиями ВК, выделили несколько стратегий: слушать, задавать

уточняющие вопросы, видеть генерализацию и отделять конкретное от обобщений. Если нет сил противостоять ВК, то можно сдаться, признать его правоту, чтобы получить передышку и отдых, а затем вернуться к усомнению его слов.

Таким образом, после окончания занятия мы составили две когнитивные карты. Первая описывала состояния участниц во время, когда они подвергались действию внутреннего критика, вторая показывала алгоритмы выхода из этой ситуации (Приложение В, рис. 8).

В качестве домашнего задания с целью интеграции полученного опыта участницам было предложено написать письмо себе, проявить сочувствие, отрефлексировать обсуждённые способы действия, найти подходящие для себя.

Мы подошли к завершающей части наших встреч. Темой предпоследней встречи был ассертивный отказ. Мы предложили участницам вспомнить ситуации из своей жизни, когда они вынужденно соглашались на выполнение определенных дел. Таких примеров было много: пожилая соседка, которая постоянно просила подвезти её в город, несмотря на то что её дети жили неподалеку и могли ей помочь. Сотрудник по работе, который не отвечал на звонки контрагентов, и контрагенты звонили участнице с просьбой помочь разобраться в их ситуации. Дети, которые вопреки невыполненной договоренности, настаивали на получении дополнительного времени в планшете. Мы поговорили о мифах, стоящих за неловкостью отказа:

- я не могу отказать другу,
- я должен этому человеку,
- сейчас я не откажу этому человеку, а потом он не откажет мне,
- если я откажу, то обижу человека/ подведу/ испорчу с ним отношения,
- культурные люди не отказывают,
- если я откажу, я буду эгоистом, который думает только о себе,

- если я выполняю просьбу этих людей – они будут хорошо ко мне относиться,
- если я откажу человеку, то он будет хуже ко мне относиться
- если я откажусь что-то сделать – я подведу человека.

Несмотря на их универсальность, важно было проговорить их вслух. Участницы уже имели большой опыт, что сказанное вслух теряет свою силу, именно этот инструмент помог многим из них сделать прежде табуированные и неловкие темы частью своей жизни, которые более не вызывали у них сильные эмоциональные реакции. Затем мы предложили одно упражнение, которое вызвало детское веселье и эмоциональный подъем у участниц. Мы раздали ассертивные права, начинающиеся со слов «я имею право». Задачей участницы было сказать это вслух. Например, одна участница говорила: «Я имею право не извиняться и не объяснять свое поведение», остальные участницы хором ей отвечали: «Ты имеешь право не извиняться и не объяснять свое поведение». Эта техника была встречена с энтузиазмом, и многие захотели получить такой опыт, так что мы сделали несколько кругов этого упражнения, после которого одна участница поделилась, что ей было важно получить подтверждение разрешения от остальных на то, что ей, действительно, можно поступать таким образом. В обратной связи также звучали слова про то, что это упражнение вселяет уверенность, дает силу и власть поступать по-своему.

Затем мы приступили упражнению «Нет», сутью которого было отказать в просьбе, не поддаваться на уговоры. Для подготовки мы раздали таблицу с различными способами отказа.

Таблица 5. – Способы отказа

Не торопитесь с ответом.	Выдержите паузу. Можно попросить собеседника повторить просьбу еще раз, или сказать: «Мне нужно время, чтобы подумать...»
Не извиняйтесь много.	Извиняйтесь тогда, когда вы действительно считаете это уместным. Начинайте предложения с фраз: «К сожалению...» или «Боюсь, что...», только когда это необходимо.
Будьте лаконичны.	Избегайте многословных объяснений, почему вы не можете что-то сделать. Фразы «Сегодня не получится» будет достаточно. Полезными могут оказаться следующие обороты: «Мне очень жаль, но я не могу это сделать». «К сожалению, у меня нет на это времени». «Извините, сегодня не получится».
«Зеркальте» поведение собеседника.	В этом случае вы зеркально отражаете, о чем и как вас попросили, но все равно завершаете фразу отказом. Говорите в дружеской манере и с сожалением, смотрите собеседнику в глаза. Коллега: «Я хотел начать заниматься этим сегодня». Вы: «Я понимаю, что ты хотел приступить к этому, но сегодня после обеда у меня не получится». Коллега: «Но мне нужно закончить все на этой неделе». Вы: «Я понимаю, что тебе нужно закончить на этой неделе, но помочь тебе сегодня после обеда я не смогу».
Техника заезженной пластинки.	Очень важно настаивать на своем отрицательном решении, так как обычно собеседник старается заставить вас изменить его. Мягко повторяйте свой отказ, как бы собеседник ни пытался на вас давить.
Объясните причину отказа.	Объясняете истинную причину вашего «нет». Делайте это, только если хотите или если это необходимо. Вы не обязаны объяснять свои действия всем, кто что-то у вас просит. «Я не могу сегодня помочь вам с отчетом, потому что после обеда у меня деловая встреча»
Предложите выполнить просьбу в другой раз.	В этом случае вы говорите «нет» сейчас, но, возможно, соглашаетесь выполнить просьбу позднее. «Я не могу помочь тебе сегодня, потому что я весь день на встречах, но, возможно, у меня найдется свободное время завтра».
Попросите дополнительную информацию.	Это не окончательный отказ, в данном случае возможны обсуждение, компромисс или отказ в дальнейшем. «Вы можете начать без меня?»
Попросите время на принятие решения.	Никогда не бойтесь просить время, чтобы все обдумать. «Я не могу ответить сейчас. Я перезвоню позже».

Суть самого упражнения заключалась в том, чтобы представить, что в руке зажато нечто, представляющее исключительную ценность, будь то что-

то материальное или нематериальное. Задача человека, держащего в руке свою ценность не отдать ее, отказав просящему любыми способами. Другому человеку можно было идти на любые уловки и хитрости, чтобы выманить эту ценность. Пара участниц разыгрывали этот диалог. Одна потом поделилась, что держала в руках время и была изначально решительно настроена его не отдавать. Сложнее всего ей было, когда другая сказала ей: «Ну ты же моя подруга, я знаю, что ты добрая, и я могу к тебе обратиться в сложные времена». Эта встреча прошла продуктивно и на подъеме, участницы пошли домой в приподнятом настроении. В качестве домашнего задания участниц попросили замечать ситуации, когда в их просят о чем-то, что они не готовы сделать или дать и практиковать упражнение «Нет».

На последнюю встречу мы попросили участниц принести все свои сделанные на занятиях артефакты и дневники. Мы часто обесцениваем свою работу, особенно ту, что невидима глазу, поэтому нам было важно поддержать участниц в том, чтобы они высоко оценили проделанную работу в группе, мысленно вернулись к ее этапам, увидели свой прогресс. У одной участницы были несколько толстых тетрадей, она всегда очень детально описывала происходящее с ней. На столе лежали куколочки, рисунки и дневники самонаблюдений. Мы попросили участниц поразмышлять, что им дала эта программа, чему научила, какие результаты они видят в своей жизни. Одна участница сказала, что стала регулярно заботиться о себе, нашла возможность оставлять своих детей под присмотром близких, ходит на продолжительные прогулки. У нее «появился еще один кирпичик, который ее удерживает, более крепкое самоощущение». Вторая поделилась, что стала бережнее к себе, «мурлычу себе под нос что-то утешительное», почувствовала себя свободной. Она сказала, как изменилось ее восприятие со «сделайте мне хорошо» на начальном этапе на «готовность тратить время на осознание себя». Еще одна участница не только восстановила отношения с мужем, но и развивает с ним диалог, они стали много времени проводить вместе, её муж заинтересовался их отношениями, и она черпает в этом много

сил для себя. Следующая участница перестала безмолвно терпеть, когда муж ставит ее перед фактом своего отъезда в командировку без предупреждения, и сказала ему об этом. Их отношения на некоторое время практически разорвались, но потом он пригласил её на свидание, и пока их отношения переживают подъем. Еще одна участница, как уже было упомянуто, нашла работу себе по душе и сейчас практикует массаж в салоне. В целом, участницы остались довольны программой, некоторые выразили желание и готовность продолжить работу.

2.3 Результаты формирующего эксперимента (ФЭ) и их обсуждение

После проведения формирующего эксперимента нами был сделан повторный срез, направленный на анализ динамики уверенности в себе у женщин средней зрелости. В работе использовались те же методики, что и в констатирующем эксперименте. Для проверки достоверности различий был применен Т-критерий Вилкоксона.

Результаты исследования уверенности в себе у женщин средней зрелости представлены в таблицах 1, 2 Приложения Г.

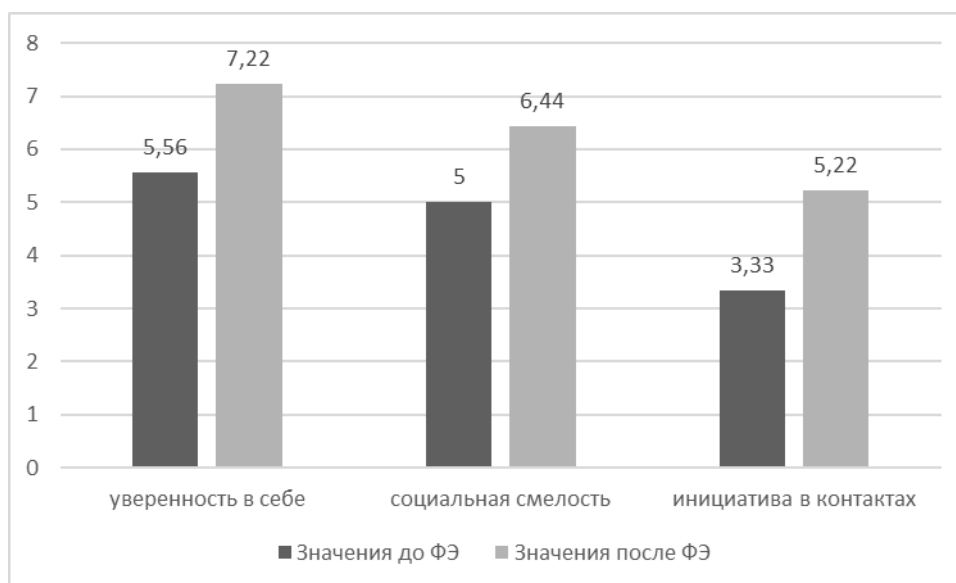


Рисунок 8. Средние значения по шкалам теста В.Г. Ромека у женщин средней зрелости до и после проведения формирующего эксперимента (в баллах)

Как видно из рисунка показатель шкалы «уверенность в себе» вырос со значения 5,56 до 7,22, «социальная смелость» с 5,00 до 6,44, «инициатива в контактах» с 3,33 до 5,22. Стоит отметить, что значения шкал «уверенность в себе» и «социальная смелость» остались в диапазоне средних значений, для которых характерно ситуативное проявление позитивного самоотношения, самопринятие, открытость, выражение собственных чувств, потребностей и желаний. Одновременно величина шкалы «инициатива в контактах» перешла из диапазона низких значений, представительниц которого можно описать как затрудняющихся устанавливать контакт, проявляющих стратегию бегства, пассивных, боящихся обременить другого, в средний, для которого свойственна способность находить компромисс между самореализацией и социальными требованиями, умение говорить о своих желаниях и чувствах, слушать и понимать партнера. После формирующего эксперимента четыре замужних участницы отметили заметно улучшившиеся отношения с мужьями и качественно изменившийся совместный досуг, которого раньше не было. Так одна участница поделилась, что они с мужем приобрели дачу, вторая обратила внимание на возросшую эмоциональную близость между ними.

Статистическая проверка различий в уровнях уверенности в себе до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (расчеты представлены в Приложении Д, таб. 2., 3, 4).

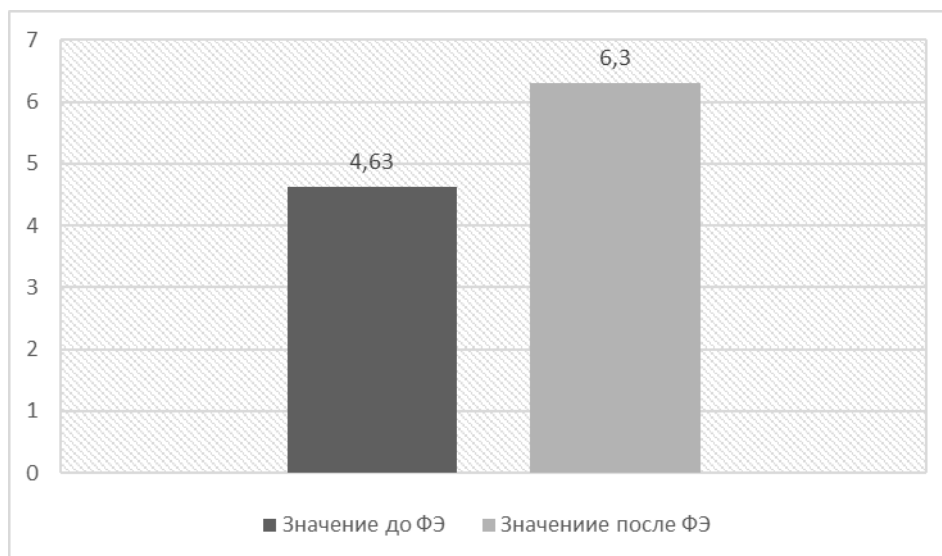


Рисунок 9. Средние значения общей уверенности в себе у женщин средней зрелости по тесту В.Г. Ромека до и после проведения формирующего эксперимента (в баллах)

Таким образом, общее значение уверенности в себе после формирующего эксперимента увеличилось с 4,63 балла до 6,3, оставаясь в диапазоне значений среднего уровня уверенности. Статистическая проверка различий в уровнях уверенности в себе до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (расчеты представлены в Приложении Д таб.1).

Рассмотрим подробнее динамику изменений компонентов уверенности в себе в группе формирующего эксперимента. Как мы увидели, средний показатель уверенности в себе до начала эксперимента составлял 4,63 балла, что соответствует среднему уровню уверенности в себе. Стоит отметить, что средний уровень уверенности в тесте В.Г. Ромека покрывает диапазон от 4 до 8 баллов, следовательно можно сказать, что в начале эксперимента средний уровень уверенности группы находился на нижней границе средних значений.

Теперь проанализируем динамику компонентов уверенности в себе в группе испытуемых после эксперимента.

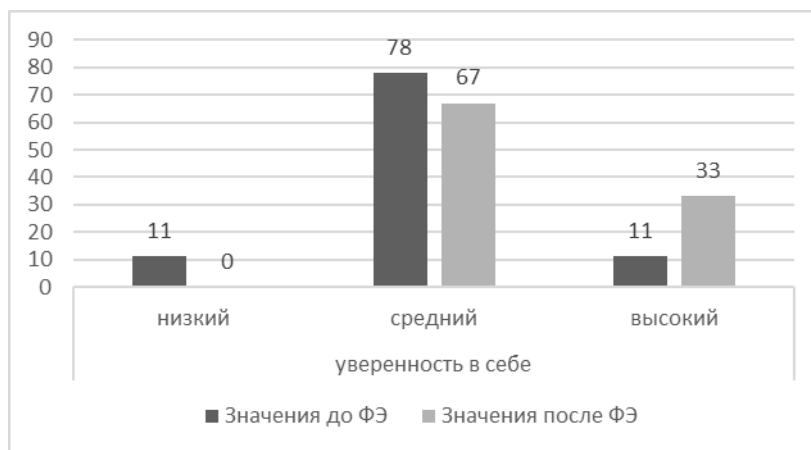


Рисунок 10. Распределение респондентов по уровню выраженности компонента «уверенность в себе» до и после проведения формирующего эксперимента (в процентах)

До начала работы в группе низкий уровень шкалы «уверенность в себе» составлял 11%, средний – 78%, высокий – 11%; после эксперимента показатель низкого уровня стал равен нулю, значение среднего уровня уменьшилось на 11% и равнялось 67%, значение высокого уровня выросло на 22% до 33%. В ходе эксперимента было замечено, как участницы научились применять инструменты, поддерживающие их позитивные самовербализации, как они сами становились своей группой поддержки и опирались на свою позицию более, чем раньше. Это стало возможным благодаря групповой работе по дневникам самонаблюдений в поддерживающей атмосфере группы. Статистическая проверка различий в уровнях уверенности в себе до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (расчеты представлены в Приложении Д, таб. 2).

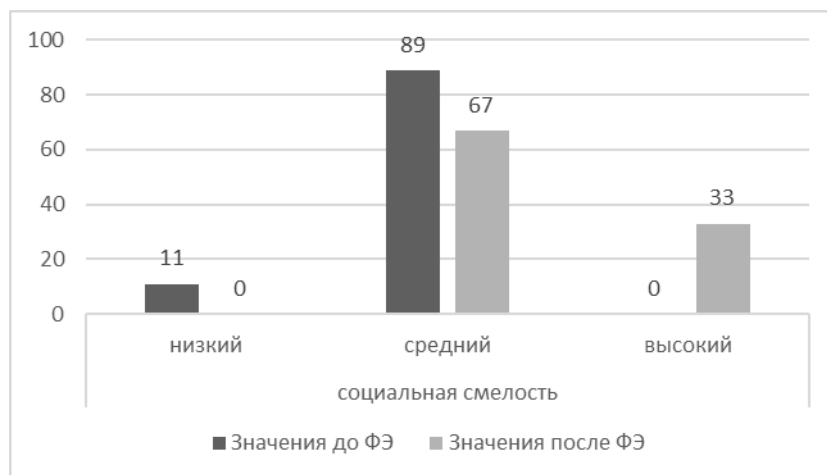


Рисунок 11. Распределение респондентов по уровню выраженности компонента «социальная смелость» до и после проведения формирующего эксперимента (в процентах)

На входе в формирующий эксперимент уровни шкалы «социальная смелость» распределились следующим образом: низкий –11%, средний 89, высокий равнялся нулю. После проведенной работы, значение низкого уровня снизилось до нуля, показатели среднего уровня опустились на 22% и составили 67%, в то время как составляющая высокого уровня выросла с 0% до 33%. Исходя из представленных данных можно говорить о том, что эмоциональные процессы, сопровождающие выбор той или иной альтернативы поведения и возникающие при этом оценки собственных навыков и способностей стабилизировались, уменьшились тревожность, замкнутость, критичность, импульсивность, излишняя строгость в оценке людей, возросла толерантность по отношению к фрустрации. Уровень социальной смелости хорошо иллюстрирует одна многодетная мама, в начале программы не справлявшаяся со своими родительскими обязанностями и готовая отдать детей, которая на выходе из программы похудела, восстановила отношения с мужем и приобщила его к работе над собой. Статистическая проверка различий в уровнях уверенности в себе до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (расчеты

представлены в Приложении Д, таб. 3).

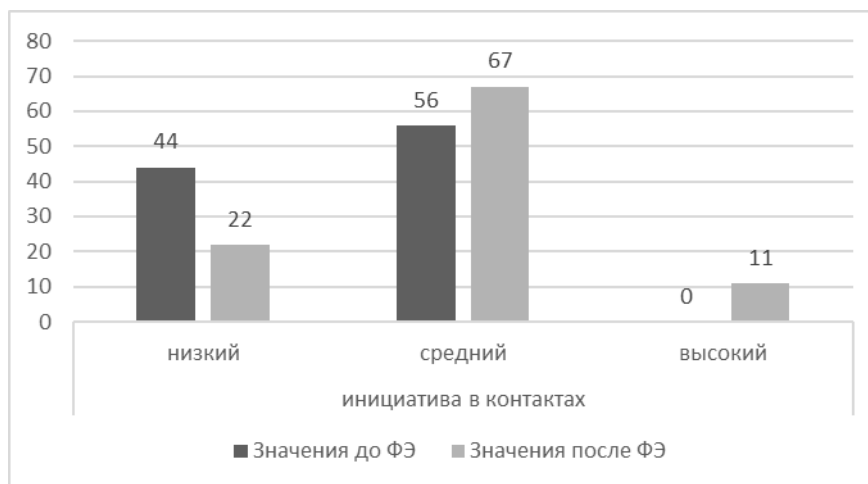


Рисунок 12. Распределение респондентов по уровню выраженности компонента «инициатива в контактах» до и после проведения формирующего эксперимента (в процентах)

Разберем динамику шкалы «инициатива в контактах». На первом этапе значения уровней были представлены следующими показателями: низкий уровень – 44%, средний уровень – 56%, высокий уровень – 0%. При повторном срезе были зафиксированы следующие изменения: показатели низкого уровня уменьшились на 22% и составили 22%, значения среднего уровня увеличились на 21% и равнялись 67%. Важно отметить, что появились представители высокого уровня «инициатива в контактах», их присутствие составило 11%. Хорошим примером, иллюстрирующим данный сдвиг, будет участница, закончившая курсы по специальности, которую прежде даже не рассматривала как возможную, и устроившаяся на новую работу. Статистическая проверка различий в уровнях уверенности в себе до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99% (расчеты представлены в Приложении Д, таб. 4).

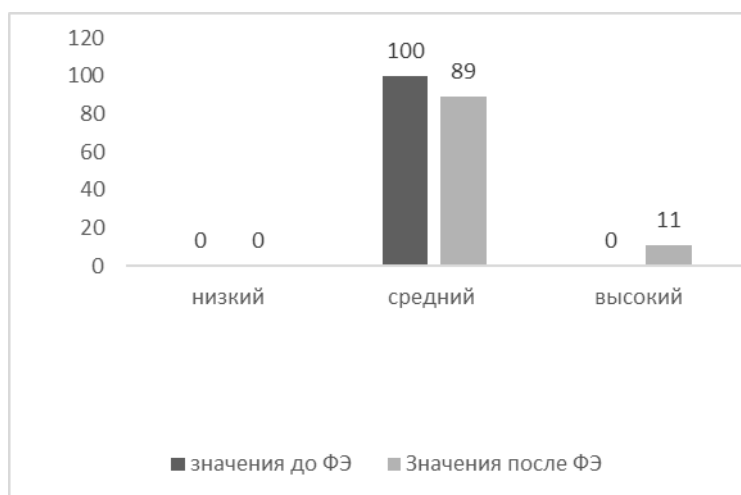


Рисунок 13. Распределение респондентов по уровню общей уверенности в себе до и после проведения формирующего эксперимента (в процентах)

Суммируя вышеизложенное, можно сказать, что по итогам формирующего эксперимента, все участницы (100%) которого обладали средним уровнем уверенности в себе со средним показателем 4,63 балла, был зафиксирован положительный сдвиг как в показателях компонентов уверенности в себе, так и в общем уровне уверенности в себе до 6,3 балла. Процентное соотношение уровней уверенности в себе после проведенной работы распределилось следующим образом: средний уровень уверенности в себе – 89%, высокий уровень уверенности в себе – 11%.

Проанализируем остальные тесты. Результаты исследования индивидуально-психологических свойств женщин средней зрелости по 16-факторному личностному опроснику Р. Кеттела представлены в таблицах 3, 4 Приложения Г.

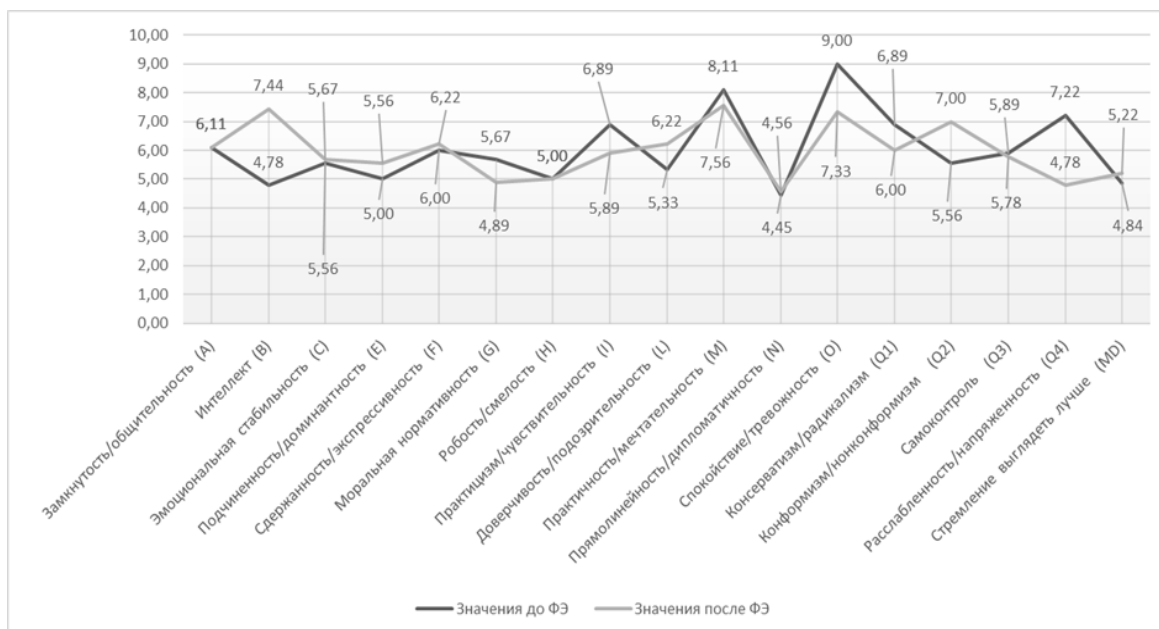


Рисунок 14. Средние значения индивидуально-психологических свойств женщин средней зрелости по 16-факторному личностному опроснику Р. Кеттела до и после формирующего эксперимента (в баллах)

Некоторые показатели факторов остались неизменными, либо не претерпели значимых изменений после проведения формирующего эксперимента: так, например, фактор А «замкнутость – общительность» не изменился и равен 6,11; фактор F «сдержанность – экспрессивность» 6 и 6,22 соответственно, фактор Н «робость – смелость» сохранил значение 5. Факторы А, F, Н, образуют триаду, ответственную за своеобразие и специфику общения личности, определяя направленность на внутреннее или внешнее, то есть экстравертированность – интровертированность. В данном случае значения всех трех факторов лежат в диапазоне средних значений, что позволяет предположить у испытуемых амбиверсию: нахождение между двумя крайностями и сочетание качеств как одного, так и другого. Рассматривая фактор F, полезно помнить о возрасте средней зрелости участниц опроса, так как с годами выражение экспрессивности снижается, что говорит о достижении эмоциональной зрелости.

Одновременно выделяются несколько факторов, значения которых отличаются от исходных. Так, фактор В, ориентированный на измерение

оперативности мышления и общего уровня вербальной культуры и эрудиции, увеличился с 4,78 до 7,44. Стоит отметить этот факт как любопытный, так как целенаправленной работы на улучшение когнитивных способностей не проводилось; с другой стороны, отметка 4,78 по шкале «интеллект» уже находится в диапазоне высоких значений, и его возросшее значение качественно не отражается на интерпретации этого показателя. Значение фактора L «доверчивость – подозрительность», увеличившееся на 0,89 балла, переместилось в диапазон высоких оценок. Он коррелирует с фактором E «доминантность – подчиненность», встречается у людей независимого поведения и отражает эмоциональное отношение к людям. Стоит обратить внимание на показатели факторов O «спокойствие – тревожность», Q2 «конформизм – нонконформизм» и Q4 «расслабленность – напряженность», их значения изменились с 9 до 7,33; 5,56 до 7,00 и 7,22 до 4,78 соответственно. Такая динамика стала возможной за счет включения в программу формирующего эксперимента упражнений, направленных на работу с автоматическими мыслями в когнитивно-поведенческом подходе, медитаций, репетиции поведения асертивного отказа. Расчет значимости различий с помощью T-критерия Вилкоксона показал, что различия по фактору Q4 значимы при $p=0,01$, а различия по факторам O и Q2 значимы при $p=0,05$, что составляет 95% (Приложение Д, таб. 5, 6, 7).

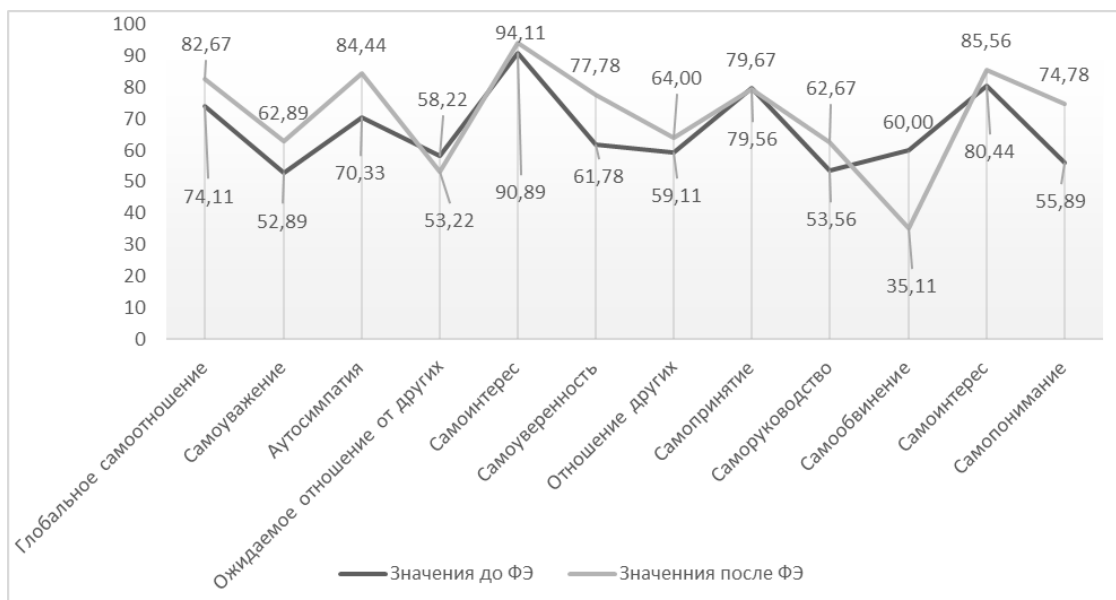


Рисунок 15. Средние значения респондентов по шкалам опросника самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева до и после формирующего эксперимента (накопленные частоты в процентах)

Результаты исследования по опроснику самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева представлены в таблицах 5, 6 Приложения Г.

Анализируя полученные данные опросника В.В. Столина и С.Р. Пантилеева полезно помнить о выделенных авторами уровнях самоотношения, т.е. на первом этаже – генерализованное отношение либо за, либо против себя, затем, спускаясь на уровень ниже, мы рассматриваем самоотношение, условно разделенное на самоуважение, аутосимпатию, ожидаемое отношение от других и самоинтерес, на нижнем этаже находятся шкалы, описывающие выраженность установки на конкретные действия или на готовность к действиям по отношению к своему «Я». Для наглядности предлагаем следующую схему с полученными данными до и после формирующего эксперимента.

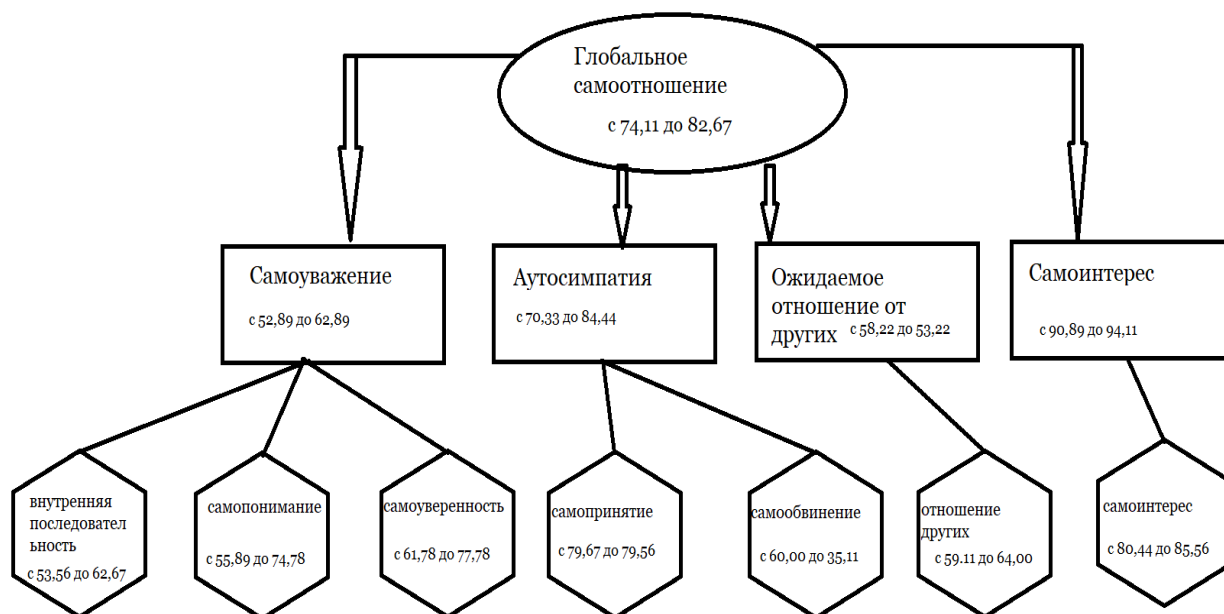


Рисунок 16. Уровни самоотношения опросника В.В. Столина и С.Р. Пантилеева со средними значениями показателей шкал до и после формирующего эксперимента

В гипотезе исследования предполагалось, что уверенность в себе коррелирует с уровнем самообвинения. В рамках работы использовались техники, направленные на самопознание, в частности, обнаружение фигуры внутреннего критика, знакомство с его методами и стилем взаимодействия, последствиями его действий, которые проявляются в виде самоподавляющих мыслей, ограничивающих убеждений, тяжелых затапливающих чувств. Важным этапом в этих занятиях стала рефлексия увиденного и пересмотр собственной позиции, которая высвободила внутренний потенциал участниц на принятие новых решений, не продиктованных критиком и исполняющихся из страха наказания, а самостоятельных, осмысленных. Включение в программу данных упражнений нашло отражение в показателях опросника по шкале «самообвинение», значение которой уменьшилось с 60,0 до 35,11 и перешло с уровня выраженности признака на его невыраженность. Средние показатели шкалы «самопонимание» увеличились с 55,89 до 74,78 и стали ярко выраженными. Так как шкала «самообвинение» входит в более высокий ранг самоотношения «аутосимпатия», то её показатели также возросли.

Расчет значимости различий с помощью Т-критерия Вилкоксона показал, что различия по шкалам «самообвинение» и «аутосимпатия» значимы при $p=0,01$ (Приложение Д, таб. 8, 9, 10, 12).

Показатели шкалы «самопринятие» практически не изменились, мы объясняем это необходимостью более продолжительной работы с целью возможности интегрировать полученные знания о себе.

Рассмотрим шкалы «самоуверенность» и «саморуководство»; их значения выросли с 61,78 до 77,78 и 53,56 до 62,67 соответственно, это означает качественный рост первого признака и перемещение его в ранг ярко-выраженного, что подтверждает расчет коэффициента Вилкоксона. Вышеупомянутые шкалы вместе с признаком «самопонимание» входят в шкалу «самоуважение», чье значение увеличилось на 10 пунктов и достигло отметки 62,89, оставшись в среднем значении выраженности в интерпретации авторов опросника. Расчет значимости различий с помощью Т-критерия Вилкоксона показал, что различия по шкалам «самоуверенность» и «саморуководство» значимы при $p=0,05$ (Приложение Д, таб. 11).

Обе шкалы «самоинтерес» повысили свои значения. Стоит отметить, что участницы эксперимента продемонстрировали высокие показатели по этим шкалам до начала эксперимента, что говорит об их искреннем стремлении возрастать в самопознании и самоисследовании.

Значение шкалы «ожидаемое отношение других» уменьшилось на 5 пунктов и стало равняться 53,22; возможной версией происходящего может быть снижение интереса к мнению других и большая концентрация участниц эксперимента на своих приоритетах.

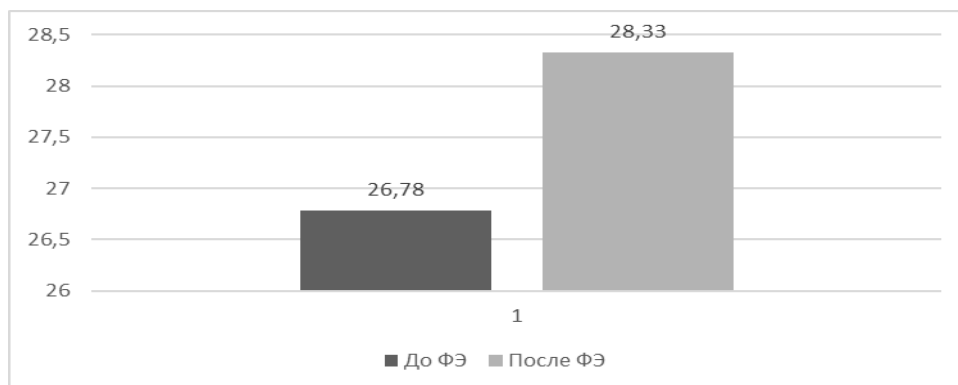


Рисунок 17. Средние значения респондентов по шкале самоэффективности до и после формирующего эксперимента (в баллах)

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам методики можно в приложении Г, таблицы 7, 8. Значения шкалы «самоэффективность» увеличились незначительно и остались в диапазоне средних значений. Все вопросы данного теста нацелены на проверку веры в себя в трудных ситуациях у респондентов, таким образом они попадают в место сформировавшихся негативных убеждений о себе, которые участницы формирующего эксперимента имели долгое время, и несмотря на проведенную работу, новые паттерны мышления не настолько глубоки, их легче усомнить; поэтому, по нашему мнению, динамика несущественна.

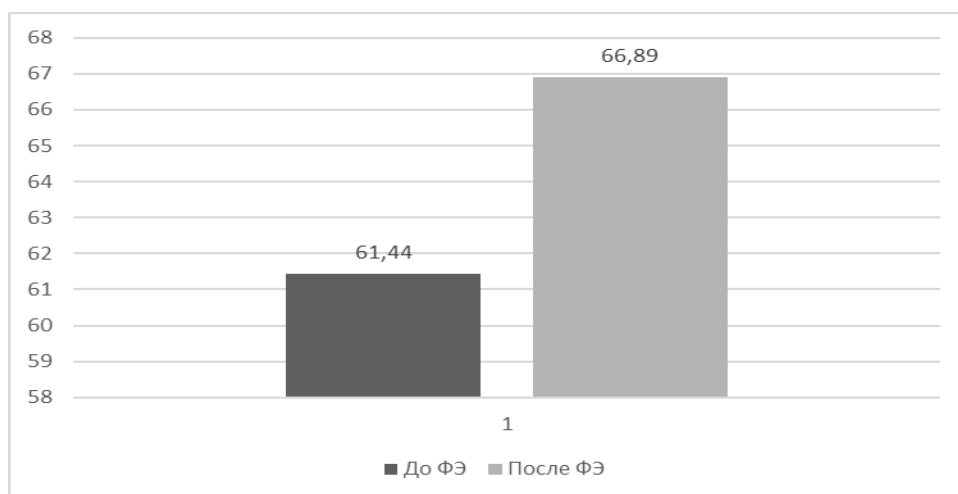


Рисунок 18. Средние значения респондентов по шкале уверенности в себе Рейзаса до и после формирующего эксперимента (в баллах)

Из рисунка 18 видно, что после реализации формирующего эксперимента средние значения уверенности в себе по шкале Рейзаса увеличились с 61,44 до 66,89 баллов. Это стало возможным за счет включения в программу консультативных сессий работы с ассертивными правами и репетицией ассертивного отказа на основе упражнения «Нет». Расчет значимости различий с помощью Т-критерия Вилкоксона показал, что различия по шкале «уверенность в себе» значимо при $p=0,01$. Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам методики можно в приложении В, таблицы 9,10; расчетами критерия Вилкоксона в приложении Д, таб.13.

Таким образом, можно заключить, что предложенная программа положительно сказалась на респондентках, повысив такие компоненты уверенности в себе как самопонимание, самоуверенность, расслабленность, спокойствие. В то же время снизились самообвинение и тревожность, способствуя росту уверенности в себе у женщин средней зрелости. Можно сделать вывод, что предложенная система консультаций была результативна.

Выводы по Главе II

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, в соответствии с которыми выделяются три группы женщин с высоким, средним и низким уровнями уверенности. Женщины с высоким уровнем уверенности в себе составляют 21% от выборки, средний уровень уверенности представлен 61%, низкий – 18%. Для женщин средней зрелости с высоким уровнем уверенности в себе характерны открытость в межличностных контактах, активность, общительность, готовность к вступлению в новые группы, сдержанность и рассудительность в выборе партнеров по общению, склонность к экстраверсии. Их коммуникативные свойства представлены независимостью характера, открытостью. Они стрессоустойчивы и уравновешенны. Им свойственна позитивная самооценка, они легко принимают решения, ставят перед собой сложные задачи и упорно добиваются успеха в своих начинаниях, высокомотивированы. Женщины с низким уровнем уверенности в себе обладают искаженными представлениями о себе, недовольны собой, в общении проявляют конформизм, не идут на конфронтацию, зависимы от мнения группы, часто испытывают чувства вины, стыда и раздражения. Им трудно устанавливать контакт с другими людьми. Они уступчивы, настороженны, тревожны. Для них характерна эмоциональная неустойчивость, низкий уровень самопонимания и высокий уровень самообвинения.

2. В ходе исследования выявлены следующие мишени работы в групповом психологическом консультировании: ошибочные иррациональные суждения о себе, повышенная тревожность, эмоциональная напряженность, низкий контроль эмоций, самообвинение, а также развитие позитивного самоотношения и улучшение самопонимания.

3. Для реализации целей исследования был предложен формат группового психологического консультирования и создана программа по повышению уровня уверенности в себе для женщин среднего возраста, которая осуществлялась в формате очных и онлайн встреч с использованием методов экзистенциального, когнитивно-поведенческого, телесно-ориентированного подходов с элементами арт-терапии. В качестве упражнений участницам эксперимента были предложены дневник самонаблюдений, техники саморегуляции и самопомощи, когнитивная карта.

4. По окончании формирующего эксперимента проведена повторная диагностика испытуемых. Так до начала работы в группе низкий уровень шкалы «уверенность в себе» составлял 11%, средний – 78%, высокий – 11%; после эксперимента показатель низкого уровня стал равен нулю, значение среднего уровня уменьшилось на 11% и равнялось 67%, значение высокого уровня выросло на 22% и составило 33%. Значения шкалы «социальная смелость» после проведенной работы в группе низкого уровня снизились с 11% до нуля, показатели среднего уровня опустились на 22% и составили 67%, в то время как показатели высокого уровня увеличились с 0% до 33%. Показатели шкалы «инициатива в контактах» низкого уровня уменьшились на 22% и составили 22%, значения среднего уровня увеличились на 21% и равнялись 67%, появились представители высокого уровня «инициатива в контактах», их присутствие составило 11%.

5. Статистическая проверка различий в уровнях уверенности в себе до и после эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона показала, что различия по этому критерию достоверны на уровне значимости 99%.

6. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что реализованная программа групповых психологических консультаций с целью повышения уровня уверенности в себе у женщин средней зрелости доказала свою состоятельность, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Заключение

Уверенность в себе является одной из ключевых тем в психологии, и несмотря на обширное количество исследований, посвященных этому понятию, она продолжает оставаться актуальной в современных условиях. В условиях быстро меняющегося мира, где личные и профессиональные требования становятся все более высокими, уверенность в себе играет решающую роль в достижении успеха и благополучия. Исследования показывают, что высокая уверенность в себе способствует не только улучшению качества жизни, но и повышению продуктивности, что делает эту тему важной для дальнейшего изучения.

Кроме того, уверенность в себе тесно связана с другими психологическими конструкциями, такими как самооценка, мотивация и эмоциональное благополучие. В последние годы наблюдается рост интереса к вопросам ментального здоровья, что подчеркивает необходимость глубокого понимания факторов, способствующих формированию уверенности в себе. Психологические исследования показывают, что уверенность в себе может варьироваться в зависимости от контекста, что делает ее изучение особенно важным для разработки эффективных интервенций и программ поддержки.

Наконец, в условиях глобализации и культурного разнообразия уверенность в себе может проявляться по-разному в различных культурах и социальных группах. Это создает необходимость для дальнейших исследований, направленных на изучение культурных и социальных факторов, влияющих на уверенность в себе. Таким образом, несмотря на значительное количество существующих исследований, тема уверенности в себе остается актуальной и требует постоянного внимания со стороны научного сообщества для более глубокого понимания ее многогранности и влияния на личностное развитие.

В данной работе были изучены теоретические основы проблемы уверенности в себе, рассмотрены и описаны подходы, в том числе

поведенческий, представителями которого являются Э. Сальтер, Дж. Вольпе; когнитивно-поведенческий, в котором работали Р. Зигмунд и В.Г. Ромек; онтологический, описанный Н.В. Коптевой, многомерно-функциональный, разработанный А.И. Крупновым. В.Г. Ромек в феномене уверенности в себе выделяет 3 компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий, которым в своем тесте уверенности в себе присваивает названия «уверенность в себе», «социальная смелость» и «инициатива в контактах».

Факторами, лежащими в основе неуверенности, являются социальные страхи, отсутствие социальных навыков, негативные самовербализации и самооценки, нерациональные убеждения.

Рассмотрев возрастные периодизации, мы установили, что женщины в возрасте 35 – 45 лет принадлежат к стадии средней зрелости, для которых характерен ряд кризисных изменений в личностной, социальной, физиологической и социальной сфере, влекущий за собой неустойчивые эмоциональные состояния, сказывающиеся на уровне уверенности в себе.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс для выявления уровней уверенности в себе у женщин средней зрелости.

В результате констатирующего эксперимента было установлено, что 21% опрошенных имеют высокий уровень уверенности в себе, 61% – средний уровень и 18% – низкий уровень уверенности в себе. Женщины средней зрелости с высоким уровнем уверенности в себе общительны, легко устанавливают контакт с другими, мотивированы, уравновешены, готовы к решению сложных задач. Женщинам с низким уровнем уверенности в себе свойственны конформизм, зависимость от мнения других, недовольство собой, чувства вины и стыда, высокая тревожность, напряженность, непонимание себя и негативное отношение к себе.

На основании констатирующего эксперимента были выявлены следующие факторы, работа над которыми стала мишенями работы в психологическом консультировании: ошибочные иррациональные суждения

о себе, которые повышают тревожность и эмоциональную напряженность, низкий контроль эмоций, самообвинение, а также развитие позитивного самоотношения и улучшение самопонимания.

Для реализации целей исследования был предложен формат группового психологического консультирования и создана программа по повышению уровня уверенности в себе для женщин среднего возраста, которая осуществлялась в формате очных и онлайн встреч с использованием методов экзистенциального, когнитивно-поведенческого, телесно-ориентированного походов с элементами арт-терапии. В качестве задания участницам эксперимента был предложен дневник самонаблюдений, техники саморегуляции и самопомощи. Работа на самопознание осуществлялась посредством обсуждения сказки «Синяя Борода», после которого были оформлены 2 когнитивные карты, описывающие процессы и состояния участниц. Во время встреч использовался включённый диалог.

Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику изменений уровня уверенности в себе. Это подтвердилось статистической проверкой различий с применением Т-критерия Вилкоксона на уровне значимости 99%.

Результаты исследования могут быть использованы в групповом психологическом консультировании. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов.

Список используемых источников

1. Абдиламитова Ж.Т., Эфилти, Э. Исследование потребности в социальном одобрении и уровня уверенности в себе у студентов ВУЗов по некоторым демографическим характеристикам [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-potrebnosti-v-sotsialnom-odobrenii-i-urovnya-uverenosti-v-sebe-u-studentov-vuzov-po-nekotorym-demograficheskim/viewer> (дата обращения 04.09.2023).
2. Альбуханова-Славская, К. А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991.
3. Ананьев Б.Г. Человека как предмет познания. – Питер, 2018. – 288 с.
4. Бедрикова Е. Г. Психологическая программа формирования самооценки женщин среднего возраста, не состоящих в браке: магистерская диссертация. - Красноярск: КГПУ, 2020.
5. Боделла Д. Биосинтез. Потоки жизни: [пер. с англ.] / Под ред. В.Б. Березкиной-Орловой. — Москва, 2016. — 448 с.
6. Большакова Е. Ю., Сафонова М.В. Личностные профили женщин средней зрелости с разным уровнем уверенности в себе.
7. Большакова Т. Ю., Гусарик, О. В. Особенности удовлетворенности жизнью женщин 30-40 лет / Т. Ю. Большакова, О. В. Гусарик // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сб. ст. и тез. - Т. 5. – М.: Московский психолого-социальный университет, 2021. – С. 22-25. – EDN FHROCU. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46426379_88334939.pdf
8. Будич Н. Ю. Исследование уверенности в себе // Социальная работа в Сибири: сб. науч. тр. - Кемерово, 2004.
9. Власова О. А. Социальная адаптация женщин в условиях переходного периода. М., 2004. 86 с.
10. Володарская И. А., Митина, А. М. Педагогические цели обучения в высшей школе. - М.: Знание, 1988. - 194 с.

11. Вороня В., Проненко, Е. Адаптация студентов-первокурсников высших учебных заведений: смысловые аспекты и связь с онтологической уверенностью, декабрь 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/369138847_Adaptacia_studentov-pervokursnikov_vyssih_ucebnyh_zavedenij_smyslovy_e_aspekty_i_svaz_s_ontologiceskoj_uverennostu
12. Герасименко В.А., Бендрикова, А.Ю. Уверенность как необходимое качество будущего врача [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uverennost-kak-neobhodimoe-kachestvo-buduschego-vracha> (дата обращения 04.09.2023).
13. Головина Е. В. Взаимосвязь уверенности в себе с эмоциональностью и агрессивностью [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-uverennosti-v-sebe-s-emotsionalnostyu-i-agressivnostyu/viewer> (дата обращения: 10.10.2023).
14. Головина Е. В. Психологические особенности людей, обращавшихся за помощью к священнику и к психологу // Прикладная юридическая психология. 2015. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lyudey-obraschavshih-sya-za-pomoschyu-k-svyaschenniku-i-k-psihologu/viewer> (дата обращения 10.10.2023).
15. Головина Е. В. Уверенность: познавательный и индивидуально-личностный аспекты. Москва: Институт психологии РАН, 2020. 250 с. Доступ: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695551> (дата обращения: 12.11.2024).
16. Головина Е. В. Уверенность: познавательный и индивидуально-личностный аспекты / Е.В. Головина; Институт психологии Российской академии наук. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – 232 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695551> (дата обращения: 11.12.2023).

17. Гомезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Возрастная психология. Личность от молодости до старости. М., 2001.

18. Григорян О.Р., Андреева Е.Н. Современные представления о менопаузальном синдроме у женщин с нарушениями углеводного обмена: взгляд гинеколога-эндокринолога. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-predstavleniya-o-menopauzalnom-sindrome-u-zhenschin-s-narusheniyami-uglevodnogo-obmena-vzglyad-ginekologa-endokrinologa/viewer> (дата обращения: 10 сентября 2024 года).

19. Дервянко С.П., Андреева, И.Н., Примак, Ю.В. Взаимосвязь между уверенностью в себе и эмоциональной креативностью у лиц с разной сиблинговой позицией [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mezhdu-uverennostyu-v-sebe-i-emotsionalnoy-kreativnostyu-u-lits-s-raznoy-siblingovoy-pozitsiey> (дата обращения: 04.09.2023).

20. Джудит Бек. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. 3-е изд. СПб.: Питер, 2024.

21. Замалдинова Г.Н. Уверенность, самоактуализация и эффективность профессиональной деятельности сотрудников коммерческих организаций // Актуальные проблемы современной психологии: материалы Всероссийской конференции молодых ученых. Москва, РУДН, 23–24 октября 2014 г. – Москва: РУДН, 2014. – С. 5-10.

22. Згарова Г.А. Методы психологического воздействия при формировании уверенности в себе детей-подростков [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-psihologicheskogo-vozdeystviya-pri-formirovanii-uverennosti-v-sebe-detey-podrostkov/viewer> (дата обращения: 28.02.2023).

23. Зобков В. А. Содержательные характеристики уверенности человека в себе // Вестник Удмуртского университета. 2019. Т. 29, вып. 1. Серия философия. Психология. Педагогика. С. 28-36.

24. Иващенко Ф. И. Развитие уверенности в своих силах у

слабоуспевающих школьников: дис. канд. психол. наук. - М.: Изд-во МГУ, 1952.

25. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие. - СПб: Питер, 2001. - 752 с.

26. Казанцева Е. В., Холина О. А. Осознанность (mindfulness) как практика познания чувственного «я» [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49916104_89857919.pdf (дата обращения: 12.10.2023).

27. Канушкина Е. О., Медведева, С. А. "Исследование уверенности в себе у женщин среднего возраста" // Modern Science. – 2021. – № 10-1. – С. 351-355. – EDN EXPMJW.

28. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб., 2001. С. 55 -81, 96-97.

29. Карцева М.А. Занятость и здоровье «сэндвич-поколения» в России: эмпирический анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 5. С. 324—344. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.5.1844> (дата обращения: 10 сентября 2024 года).

30. Ковалева А.В., Мартынова М.А., Гайдаренко С.М. Система работы по развитию уверенности в себе у студентов с помощью библиотерапии (на примере книги Д. Сеттерфилд «Тринадцатая сказка») [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-raboty-po-razvitiyu-uverennosti-v-sebe-u-studentov-s-pomoschyu-biblioterapii-na-primere-knigi-d-setterfild-trinadtsataya/viewer> (дата обращения 04.09.2023).

31. Коптева Н.В. Онтологическая уверенность и уверенность в себе / Н.В. Коптева // CyberLeninka. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ontologicheskaya-uverennost-i-uverennost-v-sebe> (дата обращения: 15.11.2023).

32. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия. М.:Когито-центр, 2015. – 526 с.

33. Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. М.: Изд-во Эксмо, 2003. 640 с. (Серия "Искусство консультирования").

34. Королёва А.А. "Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни" // Ярославский педагогический вестник – 2013 – № 1 – Том II (Психолого-педагогические науки). – URL: https://vestnik.yvspu.org/releases/2013_1pp/47.pdf

35. Корчагина Т. Д., Орлов Ю. М. "Уверенность в успехе и эффективность учебной деятельности студентов мед. вузов" // Психолого-педагогические исследования организации обучения. М., 1980.

36. Коссов Б.Б. "Самоконтроль и мастерство в спорте" // Познавательные процессы у спортсменов: Сб. науч. трудов: В 2 т. М.: ВНИИФК, 1976. Т. 2. С. 7–38.

37. Кочюнас Р. Психологическое консультирование: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академический проект, 2021. – 222 с.

38. Крупнов А. И., Селиверстова М. А. "Психологическая структура уверенности личности" // Индивидуальные различия и проблема индивидуальности: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (16—18 окт. 2003 г.). М.: Уникум-Центр, 2003.

39. Кудинов С.И., Кудинов, С.С. Психодиагностика личности. Тольятти: ТГУ, 2012.

40. Лазарус А. Мысленным взором: образы как средство психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.

41. Мануэль Дж. Смит. ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. URL: https://royallib.com/book/smit_manuel/trening_uverennosti_v_sebe.html (дата обращения: 01.10.2024).

42. Махова И.Ю. "Отечественные теории периодизации психического развития" // Психология развития: теоретические основы: учеб. пособие. – Хабаровск: ДВГУПС, 2006. Архивная копия от 6 января 2015 на Wayback Machine. URL:

<https://web.archive.org/web/20150106081756/http://educational.org.ru/makhova-psikhologija-razvitija-teoreticheskie-osnovy.pdf>

43. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия онлайн. – М.: Академический проект, 2023. – 606 с.

44. Наговец Л. Ю. "Уверенность личности как психологический феномен" // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. – С. 58-61. – EDN OYSBPR. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uverennost-lichnosti-kak-psihologicheskij-fenomen/viewer>

45. Наенко Н.И. "Психическая напряженность". М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. 112 с.

46. Ослякова И. В. О психологическом феномене уверенности // Человеческий капитал. 2019. № 4(124). С. 40-47.

47. Остроушко К.В. Теоретические основы проблемы развития уверенности в себе у сотрудников банка в процессе психологического консультирования [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-problemy-razvitiya-uverenosti-v-sebe-u-sotrudnikov-banka-v-protse-psihiologicheskogo-konsultirovaniya/viewer> (дата обращения: 28.02.2023).

48. Папура А. А. Формирование уверенности в себе у подростков // Вестник ТГПУ. 2010. Вып. 5(95). Психология.

49. Паршикова О. В., Смирнов О. В. Показатели уверенности в себе в структуре личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1(3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.06.2024).

50. Пахольчук К.Ю. Осознанность как психологическая характеристика личности / К.Ю. Пахольчук // eLibrary. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45324268> (дата обращения: 15.11.2023).

51. Поливанова К. Н. "Психология возрастных кризисов" [Текст] / К. Н. Поливанова. – М.: ACADEMIA, 2000. – 182 с.

52. Прангишвили А. С. К проблеме основ уверенности в воспоминании // Труды Ин-та психологии им. Д. Н. Узнадзе. 1956. Т. 10. С. 112-130.
53. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 440 с.
54. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений / авт.-сост. В. А. Межериков. Ростов н/Д: Феникс, 1998. 544 с.
55. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Пер. с англ. В 2 т. Т. 2. М.: АСТ: Вече, 2001. 560 с.
56. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.
57. Ромек В. Г. Понятие уверенности как социально-психологическая характеристика личности: дис. канд. психол. наук. Ростов н/Д, 1997. 180 с.
58. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 250 с.
59. Рюмина И.М. Формирование уверенности в себе у молодых людей средствами социально-психологического тренинга / И.М. Рюмина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017.
60. Самофалова А. Г. ВКР Формирование уверенности в себе подростков на занятиях танцевальной студии. КГПУ, 2019.
61. Саунин Е. В. Теоретико-методологическая и практическая составляющая феномена ассертивности [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskaya-i-prakticheskaya-sostavlyayuschaya-fenomena-assertivnosti/viewer> (дата обращения: 11.12.2023)
62. Селиверстова М.А. Сравнительная характеристика уверенности старших школьников и студентов: автореф. дис. ...канд. псих. наук: 19.00.01 /Селиверстова Марина Александровна, РУДН. – М.,2007 – 18 с.
63. Серебрякова Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования

у школьников: дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 1955. 200 с.

64. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 1. С. 52–60.

65. Скотникова И. Г. Экспериментальное исследование уверенности в решении сенсорных задач // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 4. С. 54–66.

66. Скрипачева Е. Н. Психические состояния женщин в кризисе середины жизни и возможности их акмеопсихологической коррекции: дис. канд. психол. наук. Томск, 2014. 250 с.

67. Соловьева О.В., Папура А.А. (Ставрополь) "Феномен уверенности: понятие, подходы, составляющие". URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-uverennosti-ponyatie-podhody-sostavlyayuschie/viewer>

68. Сорокина И. С., Куртова А. А., Солодовник Е. М. Определение взаимосвязи уверенности в себе и локуса контроля личности студентов [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-vzaimosvyazi-uverennosti-v-sebe-i-lokusa-kontrolya-lichnosti-studentov/viewer> (дата обращения: 15.07.2023).

69. Стайн М. В середине жизни. Юнгианский подход. М.: Когито-Центр, 2009. 320 с.

70. Суюнов О. Ж. Взаимосвязь между уверенностью в себе и личностными особенностями у студентов [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mezhdu-uverennostyu-v-sebe-i-lichnostnymi-osobennostyami-u-studentov/viewer> (дата обращения: 28.02.2023)

71. Терешонок Т.В. Особенности самооценки женщин среднего возраста с различным социальным статусом / Т.В. Терешонок, Л.Ю. Айснер // Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского государственного аграрного университета. – 2016.

72. Усанина Я. О. ВКР Взаимосвязь социальной смелости и уверенности в себе старших школьников. КГПУ, 2018.

73. Фролова С. В. Групповое психологическое консультирование. Саратов: Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского, 2018. 145 с.
74. Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1 / Х. Хеккаузен. – М.: Прогресс, 1986.
75. Холлис Джеймс. Жизнь между мирами. Как найти внутреннюю опору во времена перемен. – М.: Бомбора, 2024. – 288 с.
76. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. СПб.: Питер, 2019.
77. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / сост. Ильясов И.В., Ляуди К.И.; под ред. Ильясова И.В. – М.: Просвещение, 1980
78. Шептура А.В. Психологические особенности уверенности и адаптивности иностранных студентов: дис...канд. псих. наук: 19.00.01/ Шептура Анна Владимировна; РУДН, науч. рук. А.И. Крупнов. – М., 2015. – 195 с.
79. Шимке Е.В., Дарижапова М.Н. Социально-психологический тренинг в системе современных средств повышения уверенности личности в себе [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskii-trening-v-sisteme-sovremennyh-sredstv-povysheniya-uverennosti-lichnosti-v-sebe/viewer> (дата обращения: 02.02.2023).
80. Шихи Гейл. Возрастные кризисы. – М. Ювента, 1999. – 254 с.
81. Щербаков Е.П. Уверенность: состояние, свойство и качество / Е.П. Щербаков // Психология спорта. – 1981.
82. Эриксон Э. Идентичность. Юность и кризис. – М.: Прогресс, 2006. – 352 с.
83. Эстес К.П. Бегущая с волками. Женские архетипы в мифах и сказаниях / К.П. Эстес; пер. с англ. Т. Науменко. – СПб.: София, 2002.
84. Ялом И. Групповая психотерапия. 5-е изд. – Питер, 2024. – 624 с.
85. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Т. 84, № 2. С. 191–215. DOI:

<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

86. Iain McCormick. A simple version of the Rathus Assertiveness Schedule. URL:

https://www.researchgate.net/publication/291429141_A_simple_version_of_the_Rathus_Assertiveness_Schedule (дата обращения: 15.11. 2024).

87. Rathus S. A. A 30-item schedule for assessing assertive behavior. This week's citation classic. №17, 23/04/1984.

88. Twenge J. M., Carter N. T., Campbell W. K. Age, time period, and birth cohort differences in self-esteem: Reexamining a cohort-sequential longitudinal study.

Приложение А

Таблица 1. – Исследование уверенности в себе у женщин среднего возраста.
Данные теста Уверенности в себе В. Г. Ромека

№ п/п	Уверенность в себе	Социальная смелость	Инициатива в контактах
1	8	8	8
2	5	4	1
3	7	6	2
4	7	4	4
5	8	8	4
6	6	5	3
7	3	4	4
8	6	8	7
9	5	2	1
10	6	3	2
11	6	4	4
12	7	7	4
13	5	10	9
14	5	7	3
15	4	2	1
16	7	7	6
17	8	5	2
18	8	8	9
19	10	8	7
20	8	8	5
21	8	7	7
22	10	9	5
23	7	4	3
24	8	7	7
25	9	10	10
26	5	6	2
27	5	6	8
28	4	7	6
29	4	4	4
30	8	6	6

Таблица 2. – Исследование индивидуально-психологических свойств женщин среднего возраста. Результаты теста Р. Кеттела

№ п/п	Замкнутость/общительность (А)	Интеллект (В)	Эмоциональная стабильность (С)	Подчиненность/доминантность (Е)	Сдержанность/экспрессивность (F)	Моральная норма (G)	Робость/смелость (H)	Практицизм/чувствительность (I)	Доверчивость/позитивность (L)	Практичность/мечтательность (M)	Прямолинейность/дипломатичность (N)	Спокойствие/тревожность (O)	Консерватизм/революционизм (Q1)	Конформизм/нонконформизм (Q2)	Самоконтроль (Q3)	Расслабленность/напряженность (Q4)	Стремление выглядеть лучше (MD)
1	9	5	8	5	5	5	6	5	7	10	3	3	7	6	6	3	5
2	8	3	5	8	5	6	6	8	4	9	4	7	5	4	3	8	4
3	8	7	11	4	8	3	5	10	2	7	2	8	8	5	2	5	8
4	7	4	8	5	0	9	5	8	6	6	8	9	11	10	6	7	4
5	5	5	5	5	3	9	9	3	7	4	6	6	6	8	6	8	7
6	12	6	8	5	5	3	7	7	8	9	10	7	1	8	8	6	5
7	6	4	5	2	8	8	5	8	4	12	5	10	6	1	7	8	7
8	9	4	6	8	2	2	9	12	5	6	4	6	8	6	6	6	7
9	3	5	8	4	0	8	2	8	8	8	8	10	8	8	7	6	6
10	4	4	5	6	6	6	2	6	7	7	5	11	9	5	8	10	5
11	7	2	9	5	7	9	3	8	5	6	10	6	10	6	5	7	6
12	4	4	5	7	8	3	5	8	5	8	2	9	10	6	6	3	4
13	11	5	3	6	8	10	12	12	7	6	9	12	6	5	6	9	4
14	8	5	6	3	7	2	5	9	6	8	6	8	4	7	8	7	3
15	5	3	7	1	2	9	4	6	7	7	5	12	12	8	7	6	4
16	8	7	7	7	6	7	8	12	5	5	8	6	9	4	9	3	5
17	4	6	5	4	2	4	8	7	5	11	4	9	5	10	9	6	7
18	3	6	7	6	2	12	5	8	9	6	8	12	6	5	4	5	5
19	8	2	9	8	7	9	8	5	5	8	4	6	10	4	10	6	9
20	4	4	8	7	1	2	7	9	2	8	5	7	7	9	6	3	5
21	11	5	6	5	7	8	9	12	6	6	0	9	4	4	8	8	6
22	11	3	7	5	6	6	10	8	6	6	5	10	8	4	6	7	8
23	5	4	3	4	1	5	3	6	5	11	7	10	5	6	7	4	6
24	8	4	9	5	4	3	5	9	7	6	2	8	12	7	1	5	8
25	7	5	10	9	4	3	9	5	5	8	2	3	9	8	5	2	10
26	5	4	8	5	7	8	8	7	4	7	2	9	8	2	8	7	6
27	10	7	8	2	10	6	7	10	6	3	4	10	5	8	8	4	4
28	7	5	5	6	2	7	4	5	7	8	6	9	9	8	9	4	4
29	5	8	4	2	5	4	5	3	5	8	4	10	2	8	5	9	5
30	8	7	4	7	8	5	4	5	7	8	5	8	7	7	2	6	6

Таблица 3. – Исследование самооотношения женщин среднего возраста. Результаты опросника самооотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева

№ п/п	Глобальное самооотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Ожидаемое отношение от других	Самонтерес	Самоуверенность	Отношение к другим	Самопринятие	Саморукводство	Самообвинение	Самонтерес	Самопоимание
1	93	45	97	53	92	81	80	90	38	28	80	43
2	98	80	98	72	100	100	80	100	38	28	100	69
3	34	34	58	40	71	66	51	34	60	61	80	69
4	96	87	86	72	92	81	80	90	60	43	80	84
5	98	87	97	72	100	92	80	71	38	28	100	84
6	80	80	37	53	16	66	80	34	26	97	34	84
7	93	91	70	100	92	81	100	90	80	61	100	69
8	96	87	97	53	92	100	51	90	38	28	100	84
9	74	45	37	53	92	29	51	51	60	61	100	43
10	38	34	28	18	100	29	51	34	60	97	55	21
11	80	34	47	91	71	81	80	71	38	97	80	43
12	63	25	70	9	92	81	7	71	26	97	55	43
13	80	59	97	40	92	81	32	90	60	15	55	43
14	85	45	70	91	50	48	51	90	60	28	100	69
15	55	34	77	72	71	48	80	51	60	43	80	43
16	93	80	77	72	100	81	80	90	80	61	100	43
17	93	71	86	72	100	66	80	100	92	61	100	43
18	88	59	100	27	92	48	15	90	80	5	100	69
19	96	80	100	91	100	81	80	100	60	5	100	69
20	98	91	98	72	92	100	51	100	38	15	100	84
21	97	91	97	72	92	100	80	100	80	43	100	69
22	98	91	91	91	92	100	80	100	80	28	100	69
23	93	59	70	91	100	66	100	71	60	97	100	69
24	91	59	98	72	100	66	80	100	92	28	100	69
25	98	100	98	53	100	100	51	100	60	28	100	94
26	74	25	77	91	100	48	80	71	38	61	100	43
27	91	59	77	91	92	81	100	71	60	43	55	4
28	63	45	86	40	71	66	15	71	60	15	80	21
29	27	9	37	18	92	7	32	71	60	82	34	21
30	93	80	97	53	100	81	51	100	60	43	100	84

Таблица 4. – Исследование
самоэффективности. Шкала общей
самоэффективностиР. Шварцера

№ п/п	Самоэф фективн ость
1	27
2	26
3	28
4	30
5	29
6	22
7	24
8	27
9	23
10	28
11	26
12	28
13	25
14	24
15	25
16	32
17	27
18	32
19	31
20	30
21	33
22	36
23	23
24	31
25	37
26	30
27	28
28	25
29	22
30	29

Таблица 5. – Исследование
уверенности у женщин средней
зрелости. Шкала Рейзаса

№ п/п	
1	66
2	71
3	76
4	55
5	64
6	46
7	74
8	91
9	32
10	53
11	60
12	62
13	92
14	59
15	29
16	82
17	48
18	49
19	78
20	65
21	79
22	84
23	58
24	86
25	95
26	58
27	71
28	67
29	49
30	72

Приложение А

Таблица 6. – Сводная таблица распределения средних величин шкал опросника Р. Кеттела, опросника В.В. Столина и С.Р. Пантилеева, шкалы Р. Шварцера, шкалы С. Рейзасав зависимости от уровня уверенности по тесту В.Г. Ромека

у в е р е н н о с т ь	Шкала Рейзаса	Замкнутость/общительность (А)	Интеллект (В)	Эмоциональная стабильность (С)	Подчиненность/доминантность (Е)	Сдержанность/экспрессивность (F)	Моральная нормативность (G)	Робость/смелость (H)	Практицизм/чувствительность (I)	Доверчивость/позрительность (L)	Практичность/мечтательность (M)	Прямолинейность/дипломатичность (N)	Спокойствие/тревожность (O)	Консерватизм/радикализм (Q1)	Конформизм/нонконформизм (Q2)	Самоконтроль (Q3)	Расслабленность/напряженность (Q4)	Стремление выглядеть лучше (MD)	Глобальное самоотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Ожидаемое отношение от других	Самонтерес	Самоуверенность	Отношение к другим	Самопринятие	Саморуководство	Самообвинение	Самонтерес	Самопоимание	Самоэффективность	
высокий	8,39	77,33	8,17	4,33	7,33	6,50	5,33	7,50	8,33	7,17	6,50	7,33	5,17	7,67	7,67	5,33	6,17	5,33	6,83	92,17	72,33	97,17	59,17	94,67	81,83	56,33	95,00	63,00	18,17	89,17	64,50	31,33
средний	5,78	66,29	7,18	4,88	6,88	5,12	4,71	5,29	6,29	8,35	5,35	7,00	5,06	8,00	7,18	6,71	6,59	5,47	5,59	83,82	62,29	78,12	67,88	84,18	75,82	67,41	77,94	55,65	53,12	86,12	59,12	27,82
низкий	3,13	51,80	5,20	3,80	6,00	4,20	4,20	7,40	3,80	7,20	6,00	8,60	5,40	10,00	8,00	5,20	6,40	7,60	5,20	71,60	56,80	62,00	63,00	91,00	57,40	72,40	65,20	59,60	58,00	87,00	49,00	25,20

Таблица 1. – Тематический план консультативных встреч

№п/п	Тема	Цели и задачи	Приемы, упражнения, техники, методы
1	Вводная часть.	Познакомиться, прояснить запрос, договориться о правилах, обсудить организационные моменты, войти в тему «Уверенность в себе».	Установление контакта, создание безопасной, доверительной атмосферы активного слушания, уточняющие вопросы, прояснение запроса, групповая дискуссия, открытые вопросы, исследование жизненной ситуации, перефразирование, резюмирование, шэринг.
2	Знакомство.		
3			
4	Мои чувства.	Познакомиться со своими чувствами и эмоциями, как о них говорить, узнать для чего они, научиться их распознавать, обсудить проявление эмоций, способы их выражения. Объяснить цель дневника самонаблюдений. Развивать коммуникативные навыки, культуру общения.	Отражение чувств, информирование, активное слушание, Я-высказывание, создание безопасной, доверительной атмосферы, дневник чувств, групповая дискуссия, самораскрытие, обобщение, возможность участников получать поддержку сверстников. Чувство принадлежности к группе, снижение одиночества. Альтернативные точки зрения, новые перспективы. резюмирование, шэринг.
5	Дневник		
6	самонаблюдений, начало.		
7	Автоматические мысли,	Познакомиться с понятием «автоматическая мысль», научиться их вычленять, узнать о когнитивных искажениях. Продолжить работу с дневником самонаблюдений, добавив в него раздел про автоматические мысли. Развивать коммуникативные навыки, культуру общения.	Создание безопасной, доверительной атмосферы, информирование, активное слушание, отражение эмоций, Я-высказывания, дневник самонаблюдений, анализ установок, убеждений, развитие рефлексивных навыков, перефразирование, формирование альтернативных убеждений когнитивная реструктуризация, шэринг.
8	когнитивные искажения. Дневник самонаблюдений, продолжение		

Продолжение таблицы 1

9 10	Мои потребности и способы их удовлетворения	Узнать какие потребности у меня есть, как я могу определить свою потребность и как ее удовлетворить. Продолжение работы с дневником наблюдений. Развивать коммуникативные навыки, культуру общения.	Создание безопасной, доверительной атмосферы информирования, Активное слушание, уточнение, перефразирование, отражение чувств, открытые, закрытые, альтернативные вопросы, групповая рефлексия, формирование альтернативных убеждений шэринг.
11 12	Мое тело и ощущения	Узнать свои ощущения, какие они бывают, понаблюдать за своим телом с целью создания контакта с собой. Познакомить с дыхательными практиками, медитацией. Развивать коммуникативные навыки, культуру общения.	Создание безопасной, доверительной атмосферы, телесные дыхательные практики, групповая дискуссия, Я-высказывания, уточняющие вопросы, активное слушание, информирование, шэринг
13 14	Неструктурированная встреча	Сплотить группу, развивать коммуникативные навыки, выходить из изоляции, получать поддержку и принятие, проявляться участницам	Создание безопасной, доверительной атмосферы, Я-высказывания, открытые вопросы, альтернативные и закрытые вопросы, уточнение, шэринг
15	Рабочее собрание	Установить правила входа и выхода из группы	Активное слушание, уточняющие вопросы, перефразирование, отзеркаливание чувств, открытые вопросы эмпатическое слушание, резюмирование, шэринг
16 17	Затапливающие чувства	Познакомиться с техниками самопомощи телесно-ориентированного подхода при затапливающих чувствах, отрепетировать их, проинформировать о «нормальности» таких событий, дать поддержку и принятие	Создание безопасной, доверительной атмосферы, информирование, активное слушание, отражение эмоций, Я-высказывания, дневник самонаблюдений, анализ установок, формирование альтернативных убеждений убеждений, развитие рефлексивных навыков, перефразирование, когнитивная реструктуризация, шэринг. шэринг

Продолжение таблицы 1

18	Мой заботливый взрослый	Ввести понятие фигуры внутреннего взрослого, который служит опорой и антидотом внутреннему критику	Создание безопасной, доверительной атмосферы информирование, шэринг
19			
20			
21	Неструктурирован- ная встреча	Сплотить группу, развивать коммуникативные навыки, выходить из изоляции, получать поддержку и принятие, проявляться участникам	Создание безопасной, доверительной атмосферы, Я -высказывания, открытые вопросы, альтернативные и закрытые вопросы, уточнение, шэринг
22			
23	Мой внутренний ребенок	Познакомиться с фигурой внутреннего ребенка, его проявлениями, участвовать в управляемой медитацией, арт-терапия «Мой цветок», поделка из ниток «Мой внутренний ребенок»	Создание безопасной, доверительной атмосферы информирование, рисунок, поделка из ниток «внутренний ребенок», Я- высказывание, отзеркаливание чувств, идентификация, самораскрытие, шэринг
24			
25			
26			
27	Неструктурирован- ная встреча	Сплотить группу, развивать коммуникативные навыки, выходить из изоляции, получать поддержку и принятие, проявляться участникам	Создание безопасной, доверительной атмосферы, Я -высказывания, открытые вопросы, альтернативные и закрытые вопросы, уточнение, шэринг
28			
29	Самообвинение	Познакомиться с фигурой внутреннего критика на основе сказки «Синяя Борода», обсудить сказку, увидеть мотивы и способы взаимодействия внутреннего критика, последствия его вмешательства, осознать свои дефициты, чувства, ощущения в теле, убеждения в ситуации. Изобразить своего Синюю Бороду. Создать когнитивные карты «Во власти Синей Бороды» и «Протокол освобождения от Синей Бороды».	Создание безопасной, доверительной атмосферы информирование, групповая дискуссия, открытые, альтернативные, закрытые вопросы, конфронтация, самораскрытие, групповая рефлексия, обобщение, диалоги о смысле, рисование, составление когнитивной карты, когнитивная реструктуризация, валидация, шэринг
30			
31			
32			

Окончание таблицы 1

33	Ассертивные права. Ассертивный отказ. Упражнение «Нет»	Узнать про стили общения, познакомиться с ассертивными правами, познакомиться с различными способами сказать «Нет», тренироваться в ассертивном отказе, тренировать коммуникативные навыки.	Создание безопасной, доверительной атмосферы информирование, коммуникативные практики, тренировка навыков общения, ролевая игра, шэринг
34	Подведение итогов	Отрефлексировать итоги программы, увидеть свои результаты, получить обратную связь от участниц группы, утвердиться на пути самопознания.	Создание безопасной, доверительной атмосферы, обобщение, Я-высказывания, групповая дискуссия, резюмирование, открытые, закрытые и альтернативные вопросы, шэринг
35			

Иллюстративный материал к консультативным встречам

Рис. 1. Работа участницы на занятии по знакомству с внутренним ребенком



Рис. 2. Работа участницы на занятии по знакомству с внутренним ребенком



Рис. 3. Работа участницы на занятии по знакомству с внутренним ребенком



Рис. 4. Работа участницы на занятии по знакомству с внутренним ребенком

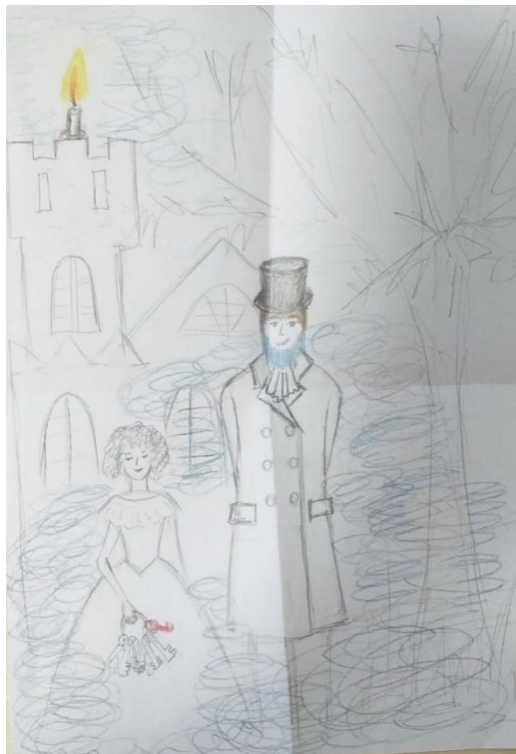


Рис. 5. Работа участницы на тему «Синяя Борода»

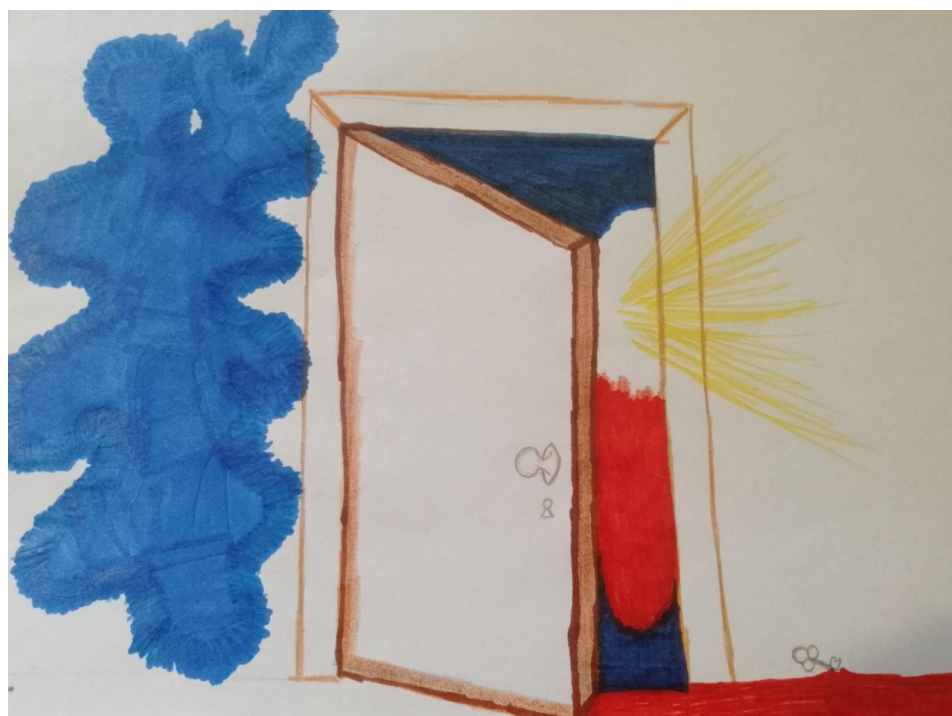


Рис. 6. Работа участницы на тему «Синяя Борода»

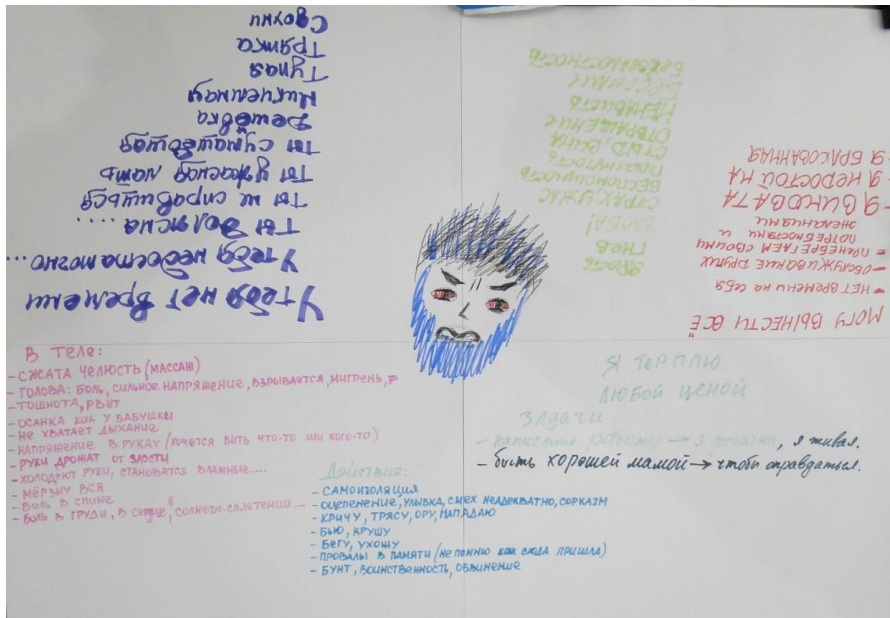


Рис. 7. Когнитивная карта «Когда я во власти Синей Бороды»

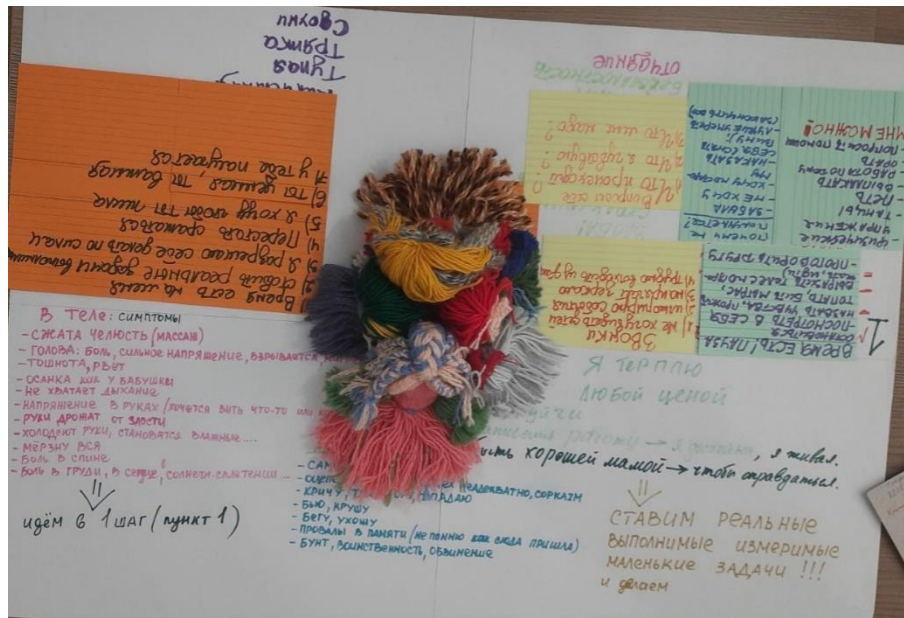


Рис. 8. Когнитивная карта «Протокол спасения от Синей Бороды»

Приложение Г

Таблица 1 – Исследование уверенности в себе у женщин средней зрелости. Данные теста Уверенности в себе В. Г. Ромека (до формирующего эксперимента)

№ п/п	Уверенность в себе	Социальная смелость	Инициатива в контактах	
1	7	4	4	
2	5	4	1	
3	3	4	4	
4	6	3	2	
5	7	7	4	
6	5	7	3	
7	5	6	2	
8	4	4	4	
9	8	6	6	
	5,56	5,00	3,33	4,63

Таблица 2 – Исследование уверенности в себе у женщин средней зрелости. Данные теста Уверенности в себе В. Г. Ромека (после формирующего эксперимента)

№ п/п	Уверенность в себе	Социальная смелость	Инициатива в контактах	
1	8	8	7	
2	7	6	3	
3	8	5	7	
4	6	4	3	
5	7	8	4	
6	7	9	8	
7	6	6	4	
8	7	5	5	
9	9	7	6	
ср ар	7,22	6,44	5,22	6,30

Приложение Г

Таблица 3 – Исследование индивидуально-психологических свойств женщин средней зрелости. Результаты теста Кеттела (до формирующего эксперимента)

№ п/п	Замкнутость/общительность (А)	Интеллект (В)	Эмоциональная стабильность (С)	Подчиненность/доминантность (Е)	Сдержанность/экспрессивность (F)	Моральная нормативность (G)	Робость/смелость (H)	Практицизм/чувствительность (I)	Доверчивость/позрительность (L)	Практичность/мечтательность (M)	Прямолинейность/дипломатичность (N)	Спокойствие/тревожность (O)	Консерватизм/радикализм (Q1)	Конформизм/нонконформизм (Q2)	Самоконтроль (Q3)	Расслабленность/напряженность (Q4)	Стремление выглядеть лучше (MD)
1	7	4	8	5	0	9	5	8	6	6	8	9	11	10	6	7	4
2	8	3	5	8	5	6	6	8	4	9	4	7	5	4	3	8	4
3	6	4	5	2	8	8	5	8	4	12	5	10	6	1	7	8	7
4	4	4	5	6	6	6	2	6	7	7	5	11	9	5	8	10	5
5	4	4	5	7	8	3	5	8	5	8	2	9	10	6	6	3	4
6	8	5	6	3	7	2	5	9	6	8	6	8	4	7	8	7	3
7	5	4	8	5	7	8	8	7	4	7	2	9	8	2	8	7	6
8	5	8	4	2	5	4	5	3	5	8	4	10	2	8	5	9	5
9	8	7	4	7	8	5	4	5	7	8	5	8	7	7	2	6	6
	6,11	4,78	5,56	5,00	6,00	5,67	5,00	6,89	5,33	8,11	4,56	9,00	6,89	5,56	5,89	7,22	4,89

Приложение Г

Таблица 4 – Исследование индивидуально-психологических свойств женщин средней зрелости. Результаты теста Кеттела (после формирующего эксперимента)

№ п/п	Замкнутость/общительность (А)	Интеллект (В)	Эмоциональная стабильность (С)	Подчиненность/доминантность (Е)	Сдержанность/экспрессивность (F)	Моральная нормативность (G)	Робость/смелость (H)	Практицизм/чувствительность (I)	Доверчивость/позрительность (L)	Практичность/мечтательность (M)	Прямолинейность/дипломатичность (N)	Спокойствие/тревожность (O)	Консерватизм/радикализм (Q1)	Конформизм/нонконформизм (Q2)	Самоконтроль (Q3)	Расслабленность/напряженность (Q4)	Стремление выглядеть лучше (MD)
1	7	7	6	3	4	6	6	6	5	8	3	6	8	7	9	5	4
2	8	8	6	5	5	4	5	5	7	4	5	8	2	6	5	5	5
3	6	8	7	5	8	6	7	6	2	9	7	10	7	10	7	2	6
4	4	7	5	10	5	8	3	4	9	6	7	10	7	8	7	7	4
5	4	8	6	5	7	3	3	8	7	8	2	6	5	7	6	2	7
6	7	9	7	6	6	3	4	7	5	6	4	3	6	6	5	2	5
7	7	7	5	7	9	6	8	6	7	8	4	8	8	5	5	6	5
8	5	5	2	1	5	4	4	4	7	10	3	10	6	7	3	9	5
9	7	8	7	8	7	4	5	7	7	9	6	5	5	7	5	5	6
	6,11	7,44	5,67	5,56	6,22	4,89	5,00	5,89	6,22	7,56	4,56	7,33	6,00	7,00	5,78	4,78	5,22

Приложение Г

Таблица 5 – Результаты исследования компонентов самооотношения женщин средней зрелости по опроснику самооотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева (до формирующего эксперимента)

№ п/п	Глобальное самооотношение	Самоуважение	Аутоэмпатия	Ожидаемое отношение от других	Самоинтерес	Самоуверенность	Отношение к другим	Самопринятие	Саморукводство	Самообвинение	Самоинтерес	Самопонимание
1	96	87	86	72	92	81	80	90	60	43	80	84
2	98	80	98	72	100	100	80	100	38	28	100	69
3	93	91	70	100	92	81	100	90	80	61	100	69
4	38	34	28	18	100	29	51	34	60	97	55	21
5	63	25	70	9	92	81	7	71	26	97	55	43
6	85	45	70	91	50	48	51	90	60	28	100	69
7	74	25	77	91	100	48	80	71	38	61	100	43
8	27	9	37	18	92	7	32	71	60	82	34	21
9	93	80	97	53	100	81	51	100	60	43	100	84
ср ариф	74,11	52,89	70,33	58,22	90,89	61,78	59,11	79,67	53,56	60,00	80,44	55,89

Таблица 6 – Результаты исследования компонентов самооотношения женщин средней зрелости по опроснику самооотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева (после формирующего эксперимента)

№ п/п	Глобальное самооотношение	Самоуважение	Аутоэмпатия	Ожидаемое отношение от других	Самоинтерес	Самоуверенность	Отношение к другим	Самопринятие	Саморукводство	Самообвинение	Самоинтерес	Самопонимание
1	97	97	100	53	100	100	80	100	80	15	80	90
2	97	45	98	72	100	92	80	90	26	28	100	84
3	98	100	98	72	100	100	80	100	80	28	100	94
4	49	37	37	27	92	48	51	34	60	61	55	69
5	85	59	86	53	100	92	51	71	80	28	80	69
6	96	59	97	100	92	66	100	90	60	15	100	72
7	91	80	97	40	100	92	51	90	60	43	100	60
8	38	9	47	9	71	29	32	51	38	60	55	43
9	93	80	100	53	92	81	51	90	80	38	100	92

Приложение Г

Таблица 7 – Результаты исследования общей самооффективности женщин средней зрелости (до формирующего эксперимента)

№ п/п	Самоэф фективн ость
1	30
2	26
3	24
4	28
5	28
6	24
7	30
8	22
9	29
ср ар	26,78

Таблица 8 – Результаты исследования общей самооффективности женщин средней зрелости (после формирующего эксперимента)

№ п/п	Самоэф
1	34
2	29
3	31
4	30
5	28
6	27
7	24
8	22
9	30
ср ар	28,33

Приложение Г

Таблица 9 – Результаты исследования уверенности по шкале Рейзаса женщин средней зрелости (до формирующего эксперимента)

№ п/п	
1	55
2	71
3	74
4	53
5	62
6	59
7	58
8	49
9	72
	61,44

Таблица 10 – Результаты исследования уверенности по шкале Рейзаса женщин средней зрелости (после формирующего эксперимента)

№ п/п	
1	66
2	76
3	74
4	55
5	64
6	75
7	68
8	50
9	74
	66,89

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

Таблица 1. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по средним значениям показателя «Общая уверенность» до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
5	7.6	2.6	2.6
3.33	5.3	1.97	1.97
3.6	6.6	3	3
3.6	4.3	0.7	0.7
6	6.3	0.3	0.3
5	8	3	3
4.3	5.3	1	1
4	5.6	1.6	1.6
6.6	7.3	0.7	0.7

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
5	7.6	2.6	2.6	7
3.33	5.3	1.97	1.97	6
3.6	6.6	3	3	8
3.6	4.3	0.7	0.7	2
6	6.3	0.3	0.3	1
5	8	3	3	8
4.3	5.3	1	1	4
4	5.6	1.6	1.6	5
6.6	7.3	0.7	0.7	2
Сумма				43

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$, что тождественно 99%. Показатели после эксперимента

превышают значения показателей до опыта.

Таблица 2. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «уверенность в себе» до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
7	8	1	1
5	7	2	2
3	8	5	5
6	6	0	0
7	7	0	0
5	7	2	2
5	6	1	1
4	7	3	3
8	9	1	1

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1.5
2	0	1.5
3	1	4
4	1	4
5	1	4
6	2	6.5
7	2	6.5
8	3	8
9	5	9

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
7	8	1	1	4
5	7	2	2	6.5
3	8	5	5	9
6	6	0	0	1.5
7	7	0	0	1.5
5	7	2	2	6.5
5	6	1	1	4
4	7	3	3	8
8	9	1	1	4
Сумма				45

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 (p\leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ что составляет 99%. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 3. – Расчет T-критерия Вилкоксона по шкале «социальная смелость» до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
4	8	4	4
4	6	2	2
4	5	1	1
3	4	1	1
7	8	1	1
7	9	2	2
6	6	0	0
4	5	1	1
6	7	1	1

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1
2	1	4
3	1	4
4	1	4
5	1	4
6	1	4
7	2	7.5
8	2	7.5
9	4	9

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
4	8	4	4	9
4	6	2	2	7.5
4	5	1	1	4
3	4	1	1	4
7	8	1	1	4
7	9	2	2	7.5
6	6	0	0	1
4	5	1	1	4
6	7	1	1	4
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$, что составляет 99%. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 4. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «инициатива в контактах» до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
4	7	3	3
1	3	2	2
4	7	3	3
2	3	1	1
4	4	0	0
3	8	5	5
2	4	2	2
4	5	1	1
6	6	0	0

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1.5
2	0	1.5
3	1	3.5
4	1	3.5
5	2	5.5
6	2	5.5
7	3	7.5
8	3	7.5
9	5	9

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
4	7	3	3	7.5
1	3	2	2	5.5
4	7	3	3	7.5
2	3	1	1	3.5
4	4	0	0	1.5
3	8	5	5	9
2	4	2	2	5.5
4	5	1	1	3.5
6	6	0	0	1.5
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=9:

$$T_{кр}=3 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 5. – Расчет T-критерия Вилкоксона по фактору О «тревожность» 16-факторного личностного опросника Кеттела до и после формирующего эксперимента

До измерения, t _{до}	После измерения, t _{после}	Разность (t _{до} -t _{после})	Абсолютное значение разности
9	6	-3	3
7	8	1	1
10	10	0	0
11	10	-1	1
9	6	-3	3
8	3	-5	5
9	8	-1	1
10	10	0	0
8	5	-3	3

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1.5
2	0	1.5
3	1	4
4	1	4
5	1	4
6	3	7
7	3	7
8	3	7
9	5	9

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	6	-3	3	7
7	8	1	1	4
10	10	0	0	1.5
11	10	-1	1	4
9	6	-3	3	7
8	3	-5	5	9
9	8	-1	1	4
10	10	0	0	1.5
8	5	-3	3	7
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 4 + 1.5 + 1.5 = 7$$

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону неопределенности: $T_{эмп} < T_{кр}(0,05)$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 6. – Расчет T-критерия Вилкоксона по фактору Q2 «Конформность – неконформность» 16-факторного личностного опросника Кеттела до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
10	7	-3	3
4	6	2	2
1	10	9	9
5	8	3	3
6	7	1	1
7	6	-1	1
2	5	3	3
8	7	-1	1
7	7	0	0

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1
2	1	3
3	1	3
4	1	3
5	2	5

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	7	-3	3	7
4	6	2	2	5
1	10	9	9	9
5	8	3	3	7
6	7	1	1	3
7	6	-1	1	3
2	5	3	3	7
8	7	-1	1	3
7	7	0	0	1
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 7 + 3 + 3 = 13$$

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону незначимости:

$T_{эмп} > T_{кр}(0,05)$. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 7. – Расчет T-критерия Вилкоксона по фактору Q4 «Расслабленность – напряжённость» 16-факторного личностного опросника Кеттела до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
7	5	-2	2
8	5	-3	3
8	2	-6	6
10	7	-3	3
3	2	-1	1
7	2	-5	5
7	6	-1	1
9	9	0	0
6	5	-1	1

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1
2	1	3
3	1	3
4	1	3
5	2	5
6	3	6.5
7	3	6.5
8	5	8
9	6	9

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
7	5	-2	2	5
8	5	-3	3	6.5
8	2	-6	6	9
10	7	-3	3	6.5
3	2	-1	1	3
7	2	-5	5	8
7	6	-1	1	3
9	9	0	0	1
6	5	-1	1	3
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 1 = 1$$

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 8. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «Глобальное самоотношение» опросника самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности
96	97	1	1
98	97	-1	1
93	98	5	5
38	49	11	11
63	85	22	22
85	96	11	11
74	91	17	17
27	38	11	11
93	93	0	0

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	1.5
2	1	1.5
3	5	3
4	11	5
5	11	5
6	11	5
7	17	7
8	22	8

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
96	97	1	1	1.5
98	97	-1	1	1.5
93	98	5	5	3
38	49	11	11	5
63	85	22	22	8
85	96	11	11	5
74	91	17	17	7
27	38	11	11	5
Сумма				36

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 1.5 = 1.5$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=8$:

$$T_{\text{кр}}=1 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=5 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону

неопределенности: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,05)$. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 9. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «аутосимпатия» опросника самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}}-t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности
86	100	14	14
98	98	0	0
70	98	28	28
28	37	9	9
70	86	16	16
70	97	27	27
77	97	20	20
37	47	10	10
97	100	3	3

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}}-t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
86	100	14	14	5
98	98	0	0	1
70	98	28	28	9
28	37	9	9	3
70	86	16	16	6
70	97	27	27	8
77	97	20	20	7
37	47	10	10	4
97	100	3	3	2
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{\text{кр}}=3 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}}=8 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 10. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «самопонимание» опросника самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
84	90	6	6
69	84	15	15
69	94	25	25
21	69	48	48
43	69	26	26
69	72	3	3
43	60	17	17
21	43	22	22
84	92	8	8

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
84	90	6	6	2
69	84	15	15	4
69	94	25	25	7
21	69	48	48	9
43	69	26	26	8
69	72	3	3	1
43	60	17	17	5
21	43	22	22	6
84	92	8	8	3
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 \quad (p \leq 0.01)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 11. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «самоуверенность» опросника самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
81	100	19	19
100	92	-8	8
81	100	19	19
29	48	19	19
81	92	11	11
48	66	18	18
48	92	44	44
7	29	22	22
81	81	0	0

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1
2	8	2
3	11	3
4	18	4
5	19	6
6	19	6
7	19	6
8	22	8
9	44	9

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
81	100	19	19	6
100	92	-8	8	2
81	100	19	19	6
29	48	19	19	6
81	92	11	11	3
48	66	18	18	4
48	92	44	44	9
7	29	22	22	8
81	81	0	0	1
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 2 = 2$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 \text{ (} p \leq 0.01 \text{)}$$

$$T_{кр}=8 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Показатели после эксперимента превышают значения

показателей до опыта.

Таблица 12. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале «самообвинение» опросника самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
43	15	-28	28
28	28	0	0
61	28	-33	33
97	61	-36	36
97	28	-69	69
28	15	-13	13
61	43	-18	18
82	60	-22	22
43	38	-5	5

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
43	15	-28	28	6
28	28	0	0	1
61	28	-33	33	7
97	61	-36	36	8
97	28	-69	69	9
28	15	-13	13	3
61	43	-18	18	4
82	60	-22	22	5
43	38	-5	5	2
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 1 = 1$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таблица 13. – Расчет Т-критерия Вилкоксона по шкале С. Рейзаса «уверенность в себе» до и после формирующего эксперимента

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
55	66	11	11
71	76	5	5
74	74	0	0
53	55	2	2
62	64	2	2
59	75	16	16
58	68	10	10
49	50	1	1
72	74	2	2

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1
2	1	2
3	2	4
4	2	4
5	2	4
6	5	6
7	10	7
8	11	8
9	16	9

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
55	66	11	11	8
71	76	5	5	6
74	74	0	0	1
53	55	2	2	4
62	64	2	2	4
59	75	16	16	9
58	68	10	10	7
49	50	1	1	2
72	74	2	2	4
Сумма				45

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{кр}=3 \text{ (} p \leq 0.01 \text{)}$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.