

*Аникина Ксения Ивановна
студентка магистратуры
факультет психологии
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет
Россия, г. Челябинск
e-mail: anikina_ksenya@list.ru*

*Научный руководитель: Шаяхметова Валерия Каусаровна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры теоретической и прикладной психологии
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет
Россия, г. Челябинск
e-mail: valesha3004@mail.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН 30-45 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

Аннотация: Статья посвящена рассмотрению результатов изучения актуальной проблемы современной теоретической и возрастной психологии. В статье рассматриваются результаты исследования формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Ключевые слова: самоотношение, позитивное самоотношение, самооценка, гендер.

*Anikina Xenia Ivanovna
master student
psychology faculty
South Ural State Humanitarian Pedagogical university
Russia, Chelyabinsk*

*Scientific adviser: Shayakhmetova Valeria Kausarovna
candidate of pedagogical sciences
Associate Professor, Department of Theoretical and Applied Psychology
South Ural State Humanitarian Pedagogical University
Russia, Chelyabinsk*

FORMATION OF A POSITIVE SELF-ATTITUDE OF WOMEN AGED 30-45 IN THE CONDITIONS OF A PSYCHOLOGICAL CENTER

Abstract: *The article is devoted to the consideration of the results of studying the actual problem of modern theoretical and developmental psychology. The article discusses the results of a study of the formation of a positive self-attitude of women aged 30-45 in a psychological center.*

Key words: self-attitude, positive self-attitude, self-assessment, gender.

Актуальность исследования. Спектр взаимодействия людей с социальной средой очень разнообразен. Особенно это касается человеческих отношений. Но в человеческом сознании отражаются и отношения с самим собой. Самоотношение признано одним из наиболее важных факторов саморазвития и самосознания человека.

Самоотношение является базовым компонентом личностного строения. Именно посредством данного феномена человек развивает собственное представление о себе. На основе сформированного представления далее происходит формирование личностных качеств и установок. Самоотношение является одной из предпосылок развития личности человека, которую необходимо адаптировать не только к уровню других, но и к уровню самооценки.

Неопределенность терминологии – серьезная проблема в подходах к изучению самоотношения. В зависимости от исходной общей теории психологии отечественные ученые по-разному трактуют понятие самоотношения (его можно понимать, как отношение, установка, значение личности и т.д.). Различное толкование этой концепции неизбежно приводит к различиям в принципах и инструментах его исследования [1].

По мнению А.В. Захаровой, самоотношение есть «основная стержневая зрелость личности, имеющая целью опосредовать все линии психического развития ребенка, в том числе и формирование личности» [3, с. 19]. И.И. Чеснокова понимала отношение к себе в качестве области личного отношения и самосознания по отношению к эмоциональным ценностям. Самосознание воспроизводит степень самосознания и отношения к себе, что отражено у И.И. Чесноковой, как определение человека и внутреннего психологического состояния, необходимого для его устойчивости [4].

Самоотношение в большинстве случаев не считают отдельным феноменом и часто включается в теорию личности и теорию «Я». Для иностранных психологов характерно его рассмотрение применительно к «Я-концепции», определяемой как «все представления индивида о себе и их оценка» [4]. Я-концепция является более глобальным образованием. Самооценка и самоотношение входят в нее. Отношение к себе изначально основывается на внутренней эмоциональной оценке других людей, то самооценка формируется позже на основе уже имеющегося отношения к себе.

Таким образом, надо понимать, что самоотношение представляют собой упорядоченную систему, в которой все ее компоненты – структурные элементы, формы, виды и показатели – находятся во взаимосвязи и влияют друг на друга.

Самоотношение жизни влияет индивидуально-возрастные характеристики человека, а также гендерные характеристики. Многие психологи рассматривают гендер как социальный пол человека и сосредотачиваются на социально-культурных характеристиках человека. Изучение гендера приобретает важную роль в изучении социальных и психологических характеристик мужчин и женщин. Реформирование социально-культурных норм приводит женщин к внутличностным конфликтам (гендерным, ролевым, возрастным), которые могут негативно сказаться на самоотношении женщины и привести к усилению деструктивных выражений свойств личности, противоречащих женской роли. В возрасте 30-45 лет женщина может войти в состояние возрастного кризиса середины жизни. Кризис среднего возраста, безусловно, носит личный характер. Дополнительные факторы (биологические, социокультурные, индивидуально-психологические) также влияют на течение кризиса и делают его легче или хуже.

В рамках работы составлено «Дерево целей» исследования процесса формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра. Построение дерева осуществлялось от общего к частному [2]. Для построения модели выделена генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях

психологического центра. Построенное деловое целое привело к созданию модели, состоящей из 4 этапов: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

В практической части работы мы провели экспериментальное исследование, посвященное вопросам изучения формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра. Выборку эмпирического исследования составили 20 женщин, которые обратились в различное время за психологической помощью с запросом улучшения отношений со своим партнером, родителями, детьми, коллегами.

После проведения начальной диагностики была составлена программа формирования позитивного самоотношения женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Цель программы: формирование позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра.

Данная программа основана на представлении о том, что каждый человек как можно более полно реализовать себя, добиться успеха, конечно, очень по-разному понимаемого) в жизни, развить реалистичную самооценку в конкретных видах деятельности и т. п.

Всего в программе 14 занятий. Занятия проводятся два раза в неделю. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. Продолжительность одного занятия 1 – 1,5 часа.

Для проверки эффективности программы формирования позитивного самоотношения у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра была организована контрольная диагностика по тем же методикам, что и на начальном этапе.

Диагностика, проведенная на контрольном этапе показала, что изменилось самоотношение женщин, измеренное по методике С.Р. Пантилеева. Женщины стали лучше относиться к собственной личности. Снизилась показатели замкнутости, отраженного самоотношения, внутренней конфликтности,

самообвинения. Напротив, повысились средние баллы по шкалам самоуважения, самооценности, самопринятия, самопривязанности. Женщины научились ценить собственные качества, свою личность в целом.

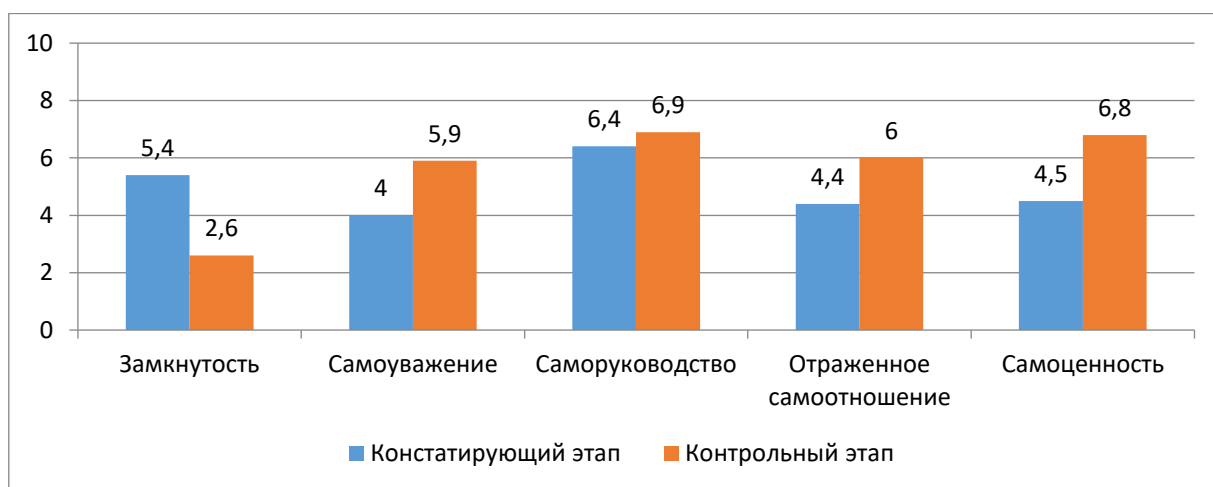


Рисунок 1. Результаты распределения показателей самоотношения по методике МИС С.Р. Пантилеева (средний балл) до и после реализации программы коррекции

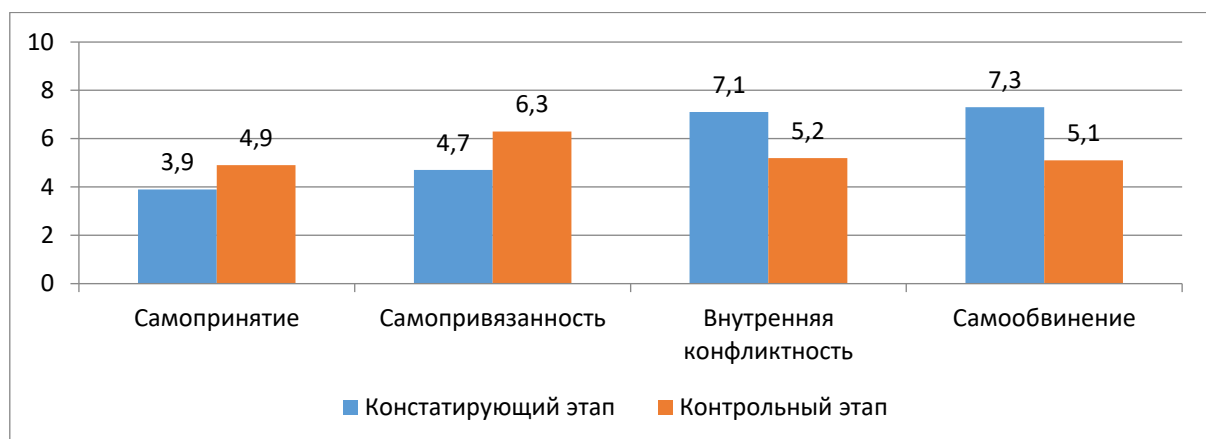


Рисунок 2. Результаты распределения показателей самоотношения по методике МИС С.Р. Пантилеева (средний балл) до и после реализации программы коррекции

Обработка данных по методике Г. Н. Казанцевой также показала положительные тенденции. Женщины повысили свой уровень самооценки по сравнению с результатами, полученными на начальном этапе.

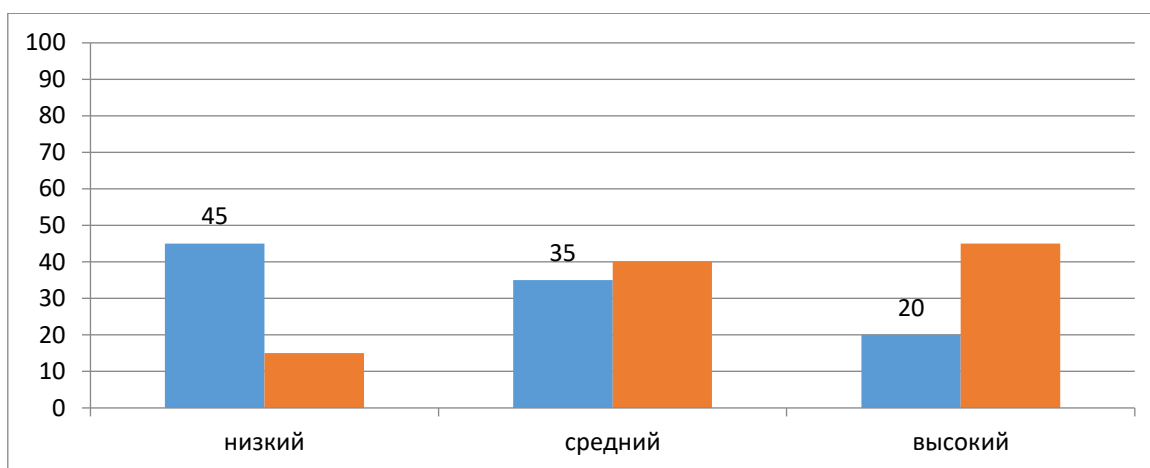


Рисунок 3. Результаты распределения показателей самооценки по методике Г. Н. Казанцевой до и после реализации программы коррекции

Результат диагностики по методике УСЦД показал, что количество женщин с внутриличностным конфликтом снизилось. Только для 45 % опрошенных (9 женщин) на контрольном этапе характерен высокий уровень внутриличностного конфликта. Их средний R-индекс составляет 46,6, что свидетельствует о высоком уровне мотивационного и личностного рассогласования. У данных испытуемых было выявлено несоответствие между феноменами ценностно-смысловой сферы, такими как «хочу» и «могу», «желаю» и «реально».

Вторую группу составили участники эксперимента без внутриличностных конфликтов. Их количество на контрольном этапе составило 55 % от общего числа испытуемых (11 женщин), по сравнению с 30% (6 женщин) на начальном этапе. Средний R-индекс этих респондентов составляет 28,5.

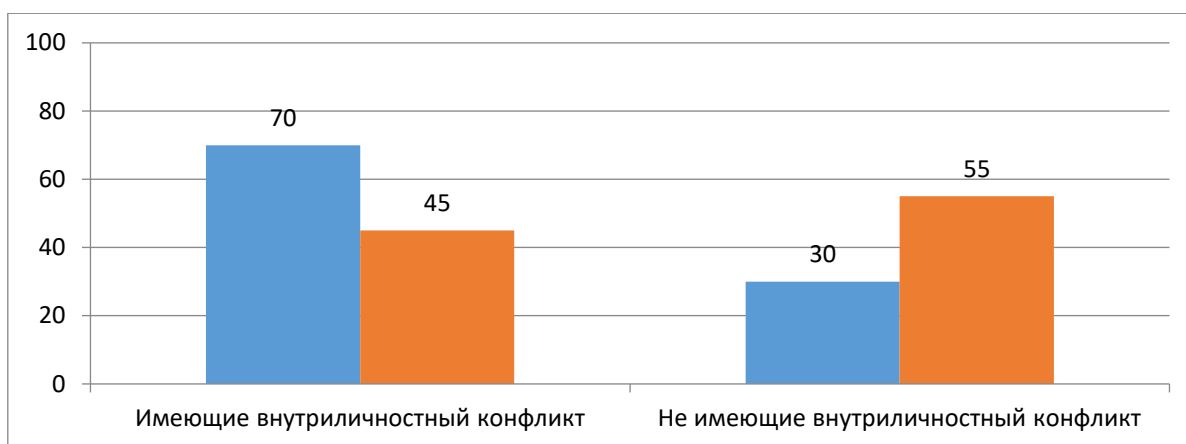


Рисунок 4. Результаты распределения показателей наличия внутриличностного конфликта по методике УСЦД Е.Б. Фанталовой до и после реализации программы коррекции

Для проверки достоверности результатов использовался критерий Стьюдента.

Применение метода математической статистики показало, что достоверные результаты (1%) получены по следующим показателям: закрытость, самоуверенность, самооценność, внутренняя конфликтность, самообвинение, внутриличностный конфликт. По показателям: отраженное самоотношение, самопринятие, самопривязанность, самооценка достоверность составляет 5%. Только по показателю саморуководство не выявлено достоверных положительных сдвигов.

Это подтверждает правильность выдвинутой исследовательской гипотезы.

Таким образом, проведение контрольного этапа экспериментальной работы показало, что у женщин 30-45 лет в условиях психологического центра наблюдается более высокий уровень самоотношения, чем на констатирующем этапе работы. Это объясняется результатом проведения тренинговой работы, позволившей женщинам лучше узнать собственные сильные стороны, принять себя и свою личность.

Нами были подготовлены рекомендации по повышению уровня самоотношения женщин. Следование предложенным рекомендациям способствует тому, что поведение женщины становится более естественным,

более уверенным, они становятся более открытыми и уверенными, овладевают навыками позитивного общения, снижается уровень тревоги. В целом это положительно скажется на уровне самооотношения женщины.

Список литературы:

1. Астрецов Д.А. Методологические подходы к изучению самооотношения в психологии // Теоретическая и экспериментальная психология. 2015. №1. С. 67-71.
2. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография. М.: КДУ, 2012. 228 с.
3. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск: РБПК «Белинкоммаш», 2017. 99 с.
4. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Флинта, 2019. 144 с.