Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

ВЫПУСКНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА

На тему _Исследование особенностей самовосприятия женщины в зависимости от брачного статуса

Ф.И.О. слушателя:
Жарко М.В.

Астана, 2016 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ страницы

Введение 3

Глава 1. Аналитическое исследование самовосприятия женщин с различным брачным статусом (на примере организации сеть учреждений образования "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус") 5

1.1. Краткая характеристика организации и выборки исследования 5

1.2. Диагностика самовосприятия женщин с различным брачным статусом и её результаты 7

1.2.1. Описание методов исследования 7

1.2.2. Результаты исследования и их обсуждение 11

Глава 2. Проектная часть 19

2.1. Концептуальные основы психологической работы с самовосприятием женщин 19

2.2. Механизмы воздействия на самовосприятие женщин в ходе тренинговой работы 24

2.3. Задачи, принципы, структура, этапы курса для женщин «Развитие позитивного самовосприятия» 31

2.4. Содержание работы по развитию позитивного самовосприятия женщин 35

Заключение 42

Список использованной литературы 44

Приложение 48

ВВЕДЕНИЕ

Проект представляет собой курс для женщин «Развитие позитивного самовосприятия». При составлении курса была проведена значительная работа по изучению теоретических основ вопроса, анализу механизмов и методов воздействия на самовосприятие женщин. Курс составлен из трёх блоков и четырёх психологических тренингов. Для курса нами отобраны техники и приёмы, используемые в различных психологических и психотерапевтических школах: телесно-ориентированной терапии, гештальттерапии, трансактном анализе и других. Выбор техник и приёмов обусловлен необходимостью найти психологические средства, направленные на достижение главной цели курса, – развитие позитивного самовосприятия женщин.

Сеть учреждений образования по Казахстану "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус" – учреждения, в котором традиционно работают преимущественно женщины. Психологическое состояние, здоровье, а, следовательно, работоспособность и профессиональная эффективность женщин-педагогов зависит от многих факторов, в числе которых не последнюю роль играет брачный статус. Женщина без прочной семейной опоры, любящего окружения становится психологически уязвимой. В частности, в результате психодиагностики женщин из педагогического коллектива нами обнаружены особенности самовосприятия одиноких женщин, по сравнению с женщинами, состоящими в браке.

Предлагаемый проект, оказывая позитивное воздействие на личностную сферу, будет способствовать эффективности профессиональной деятельности и профессионального развития женщин-педагогов. Курс психологических тренингов поможет женщинам начать и затем продолжить процесс развития личности в целом. Позитивное самовосприятие является, на наш взгляд, одним из необходимых компонентов профессионального самосознания современного педагога.

Решение проблемы формирования, развития, коррекции самовосприятия женщин-педагогов является в настоящее время весьма актуальным. Во-первых, внимание к этой проблеме связано с пониманием теснейшей связи между процессами восприятия и познания себя и успешностью в профессиональной деятельности. Во-вторых, практика психологической и кадровой работы постоянно требует разработки технологий и приёмов, направленных на улучшение качества персонала, тесно связанного, в нашем случае, с развитием позитивного восприятия работников. В-третьих, проведённый анализ зарубежной и отечественной литературы показал недостаточную разработанность, отсутствие общепринятых механизмов развития, показателей сформированности позитивного самовосприятия женщин. В психологической науке не исследовано, каким образом и насколько эффективно можно развивать позитивное самовосприятие женщин-педагогов. Всё вышесказанное делает наш проект остроактуальным.

В ходе разработки проекта были сформулированы гипотезы:

- о существовании достоверных различий между особенностями самовосприятия женщин с различным брачным статусом;
- о том, что одним из эффективных методов, обеспечивающих развитие и укрепление позитивного самовосприятия женщин, является специально разработанный курс психологических тренингов.

Структура дипломного проекта представлена введением, двумя главами (аналитической и проектной), заключением, списком использованной литературы (48 наименований), приложением. Объём основного текста работы составляет 47 страниц, приложений – 5 страниц.

ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОВОСПРИЯТИЯ ЖЕНЩИН С РАЗЛИЧНЫМ БРАЧНЫМ СТАТУСОМ (Сеть учреждений образования "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус"филиал в городе Астана)

1.1. Краткая характеристика организации и выборки исследования

Сеть учреждений образования "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус" образовалось в результате слияния образовательных дошкольных и школьных учреждений в 1992 г. Администрация организации находится по адресу: г.Астана, проспект Абылай Хана 28/1, Образовательный комплекс включает в себя ряд филиалов: дошкольных образовательных организаций (8), начальных школ (2), средних и старших школ (2).

Структура управления учреждений образования "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус" – функциональная организационная, в которой есть тесная связь административного управления с осуществлением функционального управления.

Руководство организацией включает в себя: директора учреждений образования "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус" первого заместителя директора, заместителей директора по качеству образования и по содержанию образования, начальника отделения общеобразовательных классов и дистанционного обучения, начальника отдела дошкольного образования, начального образования, дополнительного образования, профильного образования и др. Основные органы управления – управляющий совет (включает 20 человек из администрации, работников, родителей) и педагогический совет.

Функциональные подразделения – кафедры, объединяющих педагогов одной специальности. Это кафедры: русского языка и литературы, математики и информатики, иностранных языков, естественных наук, социальных наук, физической культуры и основ безопасности

жизнедеятельности, начальной школы, классных руководителей и эстетического воспитания, дошкольного образования, психологии. Организационно-управленческая структура организации представлена на рис. 1 (Приложение 1).

Количество педагогических работников в учреждении образования "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус" г.Астана– 53 человека, из них 46 женщин и 7 мужчин. Квалификационные категории: высшая (27 человек), первая (12), отсутствует (8). Средний возраст – 45 лет.

Психологическая работа проводилась нами на базе подразделения средней и старшей школы. Здесь работают 24 женщины. Возраст женщин – от 25 до 52 лет (средний возраст 38 лет), стаж работы в школе – от 2 до 25 лет (средний – 8 лет).

Брачный статус следующий:

- замужем – 13 женщин;
- не замужем – 11 женщин.

Первые образовали контрольную группу исследования, вторые – экспериментальную группу.

Контрольная группа. Замужние женщины находятся в первом либо повторном браке от 2 до 21 года, имеют детей (1–3 ребёнка).

Экспериментальная группа. В этой группе – в разводе после официального брака 8 женщин, из них с детьми 6 женщин (по одному ребёнку). 3 женщины остались одни после распада гражданского брака, детей нет.

Психодиагностика женщин с различным брачным статусом была проведена в мае 2016 г.

1.2. Диагностика самовосприятия женщин с различным брачным статусом и её результаты

1.2.1. Описание методов исследования

В качестве психодиагностических методик при исследовании самовосприятия женщин нами были использованы:

1) Личностный опросник «BigFive»;
2) Гиссенский личностный опросник.

Преимуществом методик является их простота, что позволяет быстро вынести суждение об основных личностных особенностях испытуемых.

1. Личностный опросник «BigFive» (Noumronrgh University, Holland, 1994) является экспресс-опросником на базе Пятифакторной модели личности. Методика представляет собой семибалльную шкалу отношений для каждого из 30 прилагательных Большой Пятёрки. Данный набор прилагательных для факторов Большой Пятёрки был выделен в рамках исследований Универсальной Психолингвистической гипотезы, проходивших в Голландии [47]. Методика переведена на русский язык в Санкт-Петербургском научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева [44]. Список прилагательных, используемых в методике, и их связь с факторами Большой Пятёрки даны в табл. 1 Приложения 2.

Каждый фактор имеет два противоположных полюса. Характеристика одного из полюсов представлена в названии, и высокие баллы по этому фактору представляют собой стремление к этому полюсу. В то же время, низкие баллы представляют собой стремление к противоположным, полярным характеристикам личности.

Обработка результатов. Каждое прилагательное в экспресс-опроснике «BigFive» оценивается испытуемой по семибалльной шкале, как

соответствующее или не соответствующее её представлениям о собственной личности.

Интерпретация результатов. Личностные характеристики женщины в зависимости от больших и малых значений по каждой из шкал факторов представлены в табл. 2.

Таблица 2

Факторы Большой Пятёрки и черты, входящие в них

Характеристика женщины с высокими оценками по данной шкале	Фактор	Характеристика женщины с низкими оценками по данной шкале
Общительная, активная, разговорчивая, ориентированная на людей, оптимистичная, любящая поговорить, ласковая	1. Экстраверсия	Сдержанная, трезвомыслящая, нежизнерадостная, отчуждённая, ориентированная на дело, тихая, незаметная в компании
Организованная, надёжная, усердная, самодисциплинированная, пунктуальная, педантичная, аккуратная, честолюбивая, настойчивая	2. Самосознание	Нецелеустремленная, ненадёжная, ленивая, беспечная, небрежная, нерадивая, слабовольная, любящая наслаждения
Мягкосердечная, доброжелательная, доверчивая, услужливая, великодушная, легковерная, прямая	3. Сотрудничество	Циничная, грубая, подозрительная, некооперативная, мстительная, безжалостная, раздражительная, манипулирующая другими
Спокойная, расслабленная, неэмоциональная, эмоционально выносливая	4. Эмоциональная стабильность	Беспокойная, нервозная, излишне эмоциональная, неуверенная в себе, неадекватная, ипохондричная
Любопытная, с широким кругом интересов, творческая, оригинальная, нетрадиционная, с богатым воображением	5. Личностные ресурсы	Связанная условностями, приземленная, с ограниченными интересами, не обладающая ни художественным, ни артистичным складом ума

Развёрнутая характеристика личностных качеств, соответствующих показателям факторов, дана в Приложении 2.

Процедура применения данной методики включала в себя последующее обсуждение её результатов с женщинами-испытуемыми.

2. Гиссенский личностный опросник (далее – ГЛО) был разработан в 1968 г. коллективом немецких учёных на базе Психосоматической клиники Гиссенского университета. Опросник широко используется не только для клинических, но и для социально-психологических исследований. Русский вариант ГЛО переведён и стандартизирован на базе Санкт-Петербургского Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева в 1998 г. [9]. Методика в значительной степени учитывает социальные установки и реакции личности.

ГЛО включает три варианта одних и тех же 40 биполярных утверждений соответствия («Я», «ОН», «ОНА»). В ходе исследования нами был использован самооценочный вариант («Я»). Каждое утверждение теста оценивается по семибалльной шкале. Итоговые данные разбиваются на шесть основных шкал.

Каждая из шести шкал имеет два полюса:

1. Шкала социального одобрения – на своём нижнем полюсе подразумевает субъективное представление женщины о своей социальной репутации, непривлекательности, неумении добиться поставленной цели, непопулярности. На полюсе высоких значений находятся женщины, уверенные в своей высокой социальной значимости, привлекательности.

2. Шкала доминантности – имеет на нижнем полюсе властолюбие, нетерпение, желание настоять на своём, на другом – послушание, уступчивость, терпение.

3. Шкала контроля (недостаточный контроль / избыточный контроль) – для нижнего полюса характерны неаккуратность, непостоянство, склонность к беззаботному поведению. Для избыточного контроля характерна педантичность, усердие, правдивость до фанатизма.

4. Шкала № 4 не имеет собственного названия и характеризуется наличием двух полюсов – гипоманиакального и депрессивного. Вопросы

этой шкалы связывают преобладающие настроения с основным для личности направлением развития агрессивности.

5. Шкала открытости – один из полюсов представляет собой высокий уровень экстраверсии, в то время как другой – преобладание интровертивных установок. Эта шкала отражает фундаментальные свойства социальных контактов и социального поведения, развивающиеся из первичного доверия и недоверия.

6. Шкала социальных способностей – на одном полюсе предполагает активную, общительную, непринуждённую, конкурентоспособную личность, с богатым воображением и способностью на сильные чувства. Социальная слабость характеризуется необщительностью, слабой способностью к самоотдаче, неспособностью к длительным привязанностям, бедной фантазией.

В целом, содержание шести стандартных шкал, по замыслу авторов ГЛО, охватывает те внутриличностные и психосоматические переменные, которые имеют центральное значение для современной психологической диагностики расстройств личности.

В исследовании нами использовались результаты только по шкалам № 1 (Шкала социального одобрения), № 3 (Шкала контроля), № 5 (Шкала открытости).

3. Статистические методы обработки результатов.

Результаты исследования были подвергнуты следующим видам статистической обработки: корреляционный анализ Пирсона, определение достоверности различий на основании t-критерия Стьюдента. Использовались программы Excel XP, а также возможности онлайн-расчёта статистической значимости различий в психологических исследованиях [26].

1.2.2. Результаты исследования и их обсуждение

В табл. 3–4 представлены результаты исследования самовосприятия личности и объективного исследования личностных особенностей в контрольной группе.

В табл. 3 показаны данные исследования контрольной группы женщин по методике «BigFive».

Таблица 3

Результаты исследования самовосприятия личности
с помощью методики «BigFive» в контрольной группе (N=13), баллы

	Экстраверсия	Самосозна-ние	Сотрудни-чество	Эмоциональ-ная стабиль-ность	Личностные ресурсы
Средние по факторам	27	26,6	34,4	25,8	28,7
σ (станд. откл.)	4,5	5,7	3,4	5,5	4,3

В табл. 4 представлены результаты по трем шкалам «Гиссенского личностного опросника» для контрольной группы.

Таблица 4

Результаты по трём шкалам «Гиссенского личностного опросника»
в контрольной группе, баллы

Шкалы Гиссенского Личностного опросника	M
Шкала № 1 «Социальное одобрение»	27,68 (σ 4,8)
Шкала № 3 «Контроль»	25,4 (σ 2,8)
Шкала № 5 «Открытость»	19,3 (σ 3,7)

В табл. 5 представлены результаты исследования женщин экспериментальной группы по пяти шкалам методики «BigFive». Здесь же показаны статистически значимые отличия от результатов контрольной группы ($p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$).

Таблица 5

Результаты исследования самовосприятия личности
в экспериментальной группе с помощью методики «BigFive» (N=11), баллы

	Экстраверсия	Самосозна-ние	Сотрудни-чество	Эмоциональ-ная стабиль-ность	Личностные ресурсы
Средние по факторам	29	20,92 (p≤0,01)	36,1 (p≤0,05)	19,2 (p≤0,01)	29,4
σ (станд. откл.)	6,8	5,5	3,3	4,8	5,5

Различие между факторами самовосприятия личности между двумя группами показано на рис. 2.

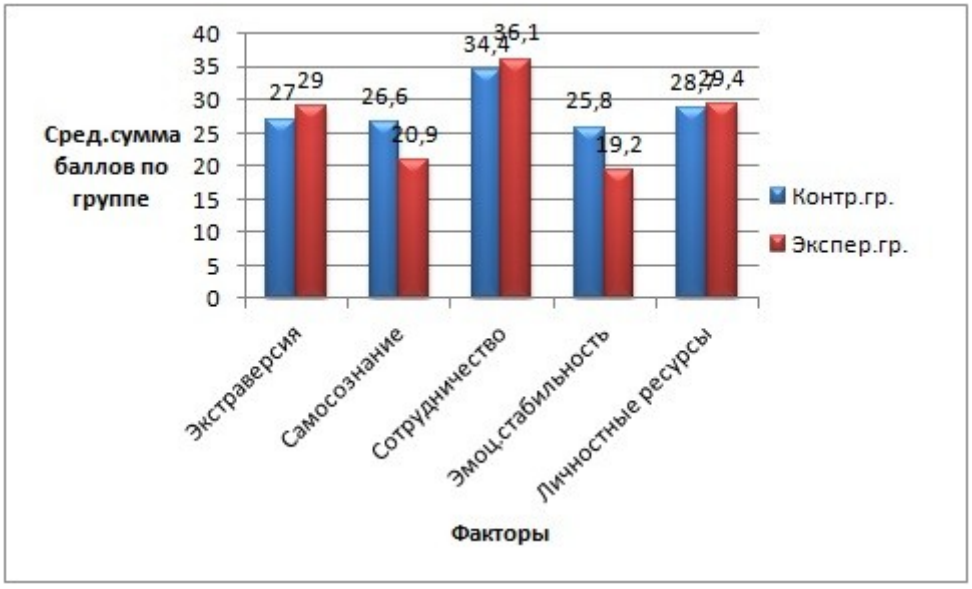


Рис. 2. Показатели факторов самовосприятия у женщин контрольной и экспериментальной группы, баллы

Как видим на рис. 2, показатели экстраверсии и личностных ресурсов в экспериментальной группе не имеют достоверных отличий от контрольной группы. Наиболее значимы различия по факторам «Самосознание» и «Эмоциональная стабильность».

Результаты указывают на наличие специфических особенностей восприятия собственной личности у одиноких женщин (экспериментальная

группа) в сравнении с контрольной группой (замужние женщины). Учитывая результаты лонгитюдных исследований, демонстрирующих высокую стабильность факторов Большой Пятёрки в течение жизни, можно рассматривать их в качестве личностных констант [47].

Далее нами была проанализирована связь самовосприятия и особенностей личности у женщин-испытуемых. В табл. 6 представлены результаты анализа связи данных когнитивной самооценки с помощью методики «BigFive» с результатами по трём шкалам методики ГЛО для контрольной группы.

Таблица 6

Корреляционные связи между характеристиками самовосприятия личности («BigFive») и оценочными шкалами ГЛО в контрольной группе (N=13), коэффициенты

	Фактор № 1 Экстравер-сия	Фактор № 2 Самосозна-ние	Фактор № 3 Сотрудни-чество	Фактор № 4 Эмоцио-нальная стабиль-ность	Фактор № 5 Личностные ресурсы
Шкала 1 «Социальное одобрение»	-	p≤0,05	p≤0,05	-	-
Шкала «Контроль»	-	p≤0,05	-	p≤0,01	-
Шкала «Открытость»	p≤0,01	-	-	-	-

Как видно из табл. 6, для испытуемых контрольной группы (замужние женщины) в целом свойственно постоянно соотносить собственное самовосприятие личности с информацией, получъаемой из внешнего мира. Вместе с тем, у женщин данной группы отсутствует жёсткая привязка к внешним оценочным стимулам. Замужние женщины из контрольной группы выстраивают когнитивную картину собственной личности, не только ориентируясь на внешнюю стимуляцию (как это свойственно экспериментальной группе), но также основываясь на внутренних оценочных критериях. Эти критерии никогда не оказываются полностью оторванными

от реальной картины мира (как это свойственно женщинам из экспериментальной группы).

Обращает на себя внимание отсутствие в контрольной группе (замужние женщины) значимых связей между шкалой № 3 «Контроль» ГЛО и факторами «BigFive» «Сотрудничество» и «Самосознание». Это может объясняться тем, что замужние женщины просто не заостряют внимание на контролирующих функциях по причине того, что им всегда хватает тех адаптационных ресурсов, которые у них имеются. То есть эти женщины способны всегда достаточно успешно использовать самоконтроль, и у них не возникает необходимости его постоянно поддерживать на уровне осознания. Вместе с тем, в контрольной группе отмечены сильные связи между шкалой «Контроль» и фактором «Эмоциональная стабильность», которые отсутствуют у женщин экспериментальной группы. Это может быть объяснено тем, что женщины контрольной группы более чётко понимают взаимосвязь между функциями контроля и эмоциональным состоянием, то есть способны контролировать свои эмоции в пределах, необходимых для успешной адаптации.

В табл. 7 представлены результаты анализа связи данных самооценки по методике «BigFive» с результатами по трём шкалам методики ГЛО для женщин из экспериментальной группы.

Таблица 7

Корреляционные связи характеристик самовосприятия личности («BigFive») и шкал ГЛО в экспериментальной группе (N=11), коэффициенты

	Экстравер-сия	Самосозна-ние	Сотрудни-чество	Эмоцио-нальная стабиль-ность	Личностные ресурсы
Шкала 1 «Социальное одобрение»	-	-	$p \le 0,01$	-	-
Шкала № 3 «Контроль»	-	$p \le 0,05$	$p \le 0,05$	-	-
Шкала № 5 «Открытость»	$p \le 0,01$	-	-	-	-

На основании данных табл. 7 можно сказать, что шкала № 3 «Контроль» в экспериментальной группе (незамужние женщины) имеет наибольшее количество связей с самовосприятием. Это указывает на то, что незамужние женщины субъективно рассматривают свой статус как собственную проблему. Решение данной проблемы они видят исключительно в повышении собственного самоконтроля, который призван скрыть от окружающих их слабости. Это выражается в том, что в момент, когда женщины из экспериментальной группы становятся уверенными в собственном самоконтроле, они так же становятся уверенными в собственной социальной адаптации, что выражается в субъективном повышении удовлетворенности собственной личностью.

Шкала № 1 «Социальное одобрение» в экспериментальной группе имеет сильную связь с фактором «Сотрудничество». Во многом это объясняется тем, что практически все прилагательные, характеризующие этот фактор, являются не только социально приемлемыми, но и социально одобряемыми. Факт корреляции фактора «Сотрудничества» «BigFive» в самовосприятии со шкалой «Социальное одобрение» ГЛО во многом перекликается с идеями А. Маслоу, который считал, что человек полностью избавляется от собственных невротических переживаний в тот момент, когда он понимает, что «способен помогать обществу и является важной его частью» [21, с. 114]. Шкала «Сотрудничество» как раз и включает все эти понятия.

Сильная взаимосвязь шкалы «Открытость» ГЛО и фактора «Экстраверсия» «BigFive» указывает на сохранность у женщин из экспериментальной группы адекватного самовосприятия собственных личностно-образующих структур. Именно это можно считать одним из основных доказательств того, что, хотя самовосприятие женщин экспериментальной группы и подверглось некоторым изменениям, оно остаётся в достаточной степени адекватным объективным личностным характеристикам. Женщины из экспериментальной группы (незамужние)

отдают себе отчёт в том, что они эмоционально не настолько стабильны, как большинство людей, и соглашаются с тем, что тщательный самоконтроль здесь не всегда может помочь.

Обсуждение результатов исследования. Результаты психодиагностического исследования свидетельствуют о наличии ярко выраженного критического отношения к себе у женщин из экспериментальной группы. На это указывает значительное статистически значимое снижение показателя по фактору «Самосознание» относительно контрольной группы: экспериментальная группа 20,92±0,28, контрольная группа 26,6±0,75; различия достоверны при $p \leq 0,01$. Психологический смысл данного снижения заключается в том, что женщины экспериментальной группы (незамужние) склонны значительно чаще, чем женщины из контрольной группы (замужние), склонны рассматривать себя как людей неорганизованных, неспособных выполнить какое-либо дело добросовестно, небрежных. Данная установка является достаточно ригидной. Женщина в данном случае находит только один способ решения проблемы – пытаться выполнять свою работу на «достаточно высоком уровне», что активизирует исключительно жёсткий самоконтроль своих действий. Подобный самоконтроль является исключительно волевым действием, на его поддержание тратятся большие внутренние резервы, что приводит к состоянию постоянного повышенного нервно-психического напряжения.

Выявленные особенности самовосприятия собственной личности у женщин экспериментальной группы (незамужних) приводят к формированию внутреннего конфликта – постоянного расхождения притязаний и субъективно оцениваемых возможностей. Конфликт такого уровня еще не является неразрешимым, так как женщина может легко с ним справиться за счёт усиления самоконтроля. Но в случае, если указанное расхождение касается не только субъективных, но и реальных возможностей, данный конфликт с большой вероятностью становится неразрешимым. Женщина сталкивается с проблемой, которая внешне аналогична тем, с

которыми она справляется каждый день, но в данном случае женщина оказывается неспособной её решить.

Проблема неадекватно низкой оценки ресурсов собственных способностей к самоконтролю (фактор «Самосознание») в самовосприятии личности у женщин экспериментальной группы приводит к формированию неразрешимого внутреннего конфликта, который заключается в расхождении притязаний и идеальных возможностей с субъективными представлениями о своих реальных возможностях. В данном случае мы имеем дело с особенностями целостного самовосприятия личности, а не с частными случаями отдельных установок. Женщина обязательно корректирует свой образ в соответствии с происходящим вокруг, если хочет успешно адаптироваться к среде. При этом стоит отметить наличие связи фактора «Самосознание» со шкалой «Контроль» ГЛО (r=0,34), что указывает на то, что данная особенность самовосприятия является в определённой степени осознаваемой. Следовательно, вне сложных ситуаций указанная особенность самовосприятия не оказывает выраженного влияния на психологическую адаптацию.

Второй характерной особенностью самовосприятия у женщин экспериментальной группы (незамужних), следует признать повышенный уровень готовности к согласию, выражающийся в повышении показателей по фактору «Сотрудничество» относительно контрольной группы (замужних): экспериментальная группа 36,1±0,23, контрольная группа 34,4±0,12; различия достоверны при $p \leq 0,05$. Женщины экспериментальной группы (незамужние) часто склонны рассматривать себя исключительно как сопереживающую личность, способную и любящую помогать другим, готовую всегда подать руку помощи окружающим. Такое восприятие себя приводит к тому, что женщины склонны к пассивному решению своих проблем, полагая, что если они готовы принять и понять окружающих людей, то и другие должны отвечать им тем же. Подобные особенности самовосприятия личности могут приводить к следующему результату. С

одной стороны, женщины из экспериментальной группы начинает испытывать огорчение и обиду из-за того, что никто из окружающих не может или не хочет им помочь, когда они нуждается в поддержке. С другой стороны, женщины этой группы склонны занимать пассивную позицию по отношению к самостоятельному разрешению собственного внутриличностного конфликта, направляя все свои силы на поиск помощи со стороны окружающих или на попытки избегания малейших психотравмирующих событий в будущем.

Связь фактора «Сотрудничество» со шкалой «Социальное одобрение» (r=0,35) и шкалой «Контроль» ГЛО (r=0,27) указывает на то, что женщины экспериментальной группы всё же постоянно соотносят самооценку социальных качеств с объективной реальностью. Описанные выше тенденции являются для незамужних женщин скорее желаемыми, чем однозначно признаваемыми, так как данные тенденции постоянно подвержены критике при соотнесении с внешними факторами. Но подобная адекватность не спасает женщин экспериментальной группы от постоянной тревоги, связанной с тем, что их действия могут быть неадекватными. Точно так же, преувеличенная склонность к анализу собственных действий может приводить к формированию навязчивостей.

Таким образом, можно говорить о некоторых специфических особенностях самовосприятия у женщин экспериментальной группы (незамужних). У них наблюдается:

- пониженный уровень самооценки собственных способностей к систематической деятельности и решению трудных задач;
- высокий уровень готовности к сотрудничеству, который включает такие оценки своей личности, как готовность к согласию, стремление понять и помочь другим людям. Это, в свою очередь, приводит к ожиданию поддержки со стороны окружающих, а также к низкой оценке собственной эмоциональной стабильности.

ГЛАВА 2. ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Концептуальные основы психологической работы с самовосприятием женщин

В психологическом словаре термин «самовосприятие» трактуется как «процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими» [6, с. 61].

Самовосприятие связывается с психологическими особенностями функционирования самосознания, проблематике которого посвящено значительное число работ. Данная проблематика разрабатывалась в зарубежной психологии в рамках различных направлений: интроспективного (А. Пфенер, Т. Липпс и др.); психоаналитического (З. Фрейд, К. Хорни, А. Адлер, К.Г. Юнг, Э. Эриксон); диспозиционно-личностного (Г. Оллпорт); экзистенциально-гуманистического (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, В. Франкл); социально-психологического (Ч. Кули, Д. Мид, Т. Шибутани); когнитивного (Д. Мар, У. Найсер); психолого-педагогического (Р. Бернс). В наибольшей мере изучены такие образования самосознания, как «Я-образ» и «Я-концепция».

У. Джемс (интроспективное направление) замечает, что «Я-личностное» – двойственное образование, так как в нём соединяются две стороны: «Я как сознание» (чистый опыт) и «Я как объект» (содержание этого опыта). «Я как объект – это все то, что человек может назвать своим, а поэтому следует выделять четыре составляющие, располагая их в порядке значимости: “Я-духовное”, “Я-материальное”, “Я-социальное” и “Я-физическое”», – пишет У. Джемс [10, с. 290].

К. Роджерс (гуманистическая психологии) понимает под «Я-концепцией» сложно структурированное образование, отражающее то, как человек видит себя в связи со своими ролями, отношениями, ценностями. По мнению учёного, «Я-концепция» состоит из «Я-реального» и «Я-

идеального», расхождение между которыми регулируется поведением. «Я-концепция» – и результат восприятия человеком самого себя, и механизм, интегрирующий и контролирующий поведение. Человек реагирует на внешние стимулы, выстраивает своё поведение в зависимости от самовосприятия [14, с. 119].

С точки зрения наличия у человека позитивного самовосприятия рассматривает развитие самосознания А. Маслоу [41]. Р. Мэй определяет «Я-образ» как совокупность самовосприятий, поскольку «человек воспринимает различные характеристики собственного “Я”. Эти восприятия организуются в более или менее объективный, связанный, устойчивый, целостный образ» [25, с. 135].

«Я-концепцию» как совокупность всех представлений человека о себе, сопряжённую с их оценкой, определяет Р. Бернс. Описательная (когнитивная) составляющая «Я-концепции» – «Я-образ» – это представление человека о самом себес. Оценочная составляющая – «самооценка». Как считает Р. Бернс, «Я-концепция» определяет не просто то, как представляет себя человек, «но и то, что он о себе думает, как смотрит на своё деятельное начало и возможности развития в будущем» [3, с. 332].

Большинство авторов включают в «Я-концепцию» три компонента: когнитивный, поведенческий, эмоционально-оценочный. Р. Бернс определяет эти компоненты так:

- «Я-образ» – представление человека о самом себе, психологические, ролевые, статусные характеристики, жизненные цели;
- самооценка – аффективная оценка этого представления, совокупность оценочных характеристик и связанных с ними переживаний;
- потенциальная поведенческая реакция, конкретные действия, вызываемые «Я-образом» и самооценкой [3, с. 346].

Р. Бернсом выстроена иерархическая структура «Я-концепции». Её вершину составляет «Глобальная Я-концепция» – совокупность установок

человека, направленных на себя. «Глобальная Я-концепция» включает три модальности:

- «Я-Реальное» – представления индивида о том, каков он на самом деле;
- «Я-Идеальное» – представления о том, каким бы индивид хотел быть;
- «Я-Зеркальное» – представления о том, каким его видят другие люди.

Каждая модальность имеет физический, социальный, умственный и эмоциональный аспекты [3].

В психоанализе доказано, что значительное расхождение между «Я-реальным» и «Я-идеальным» ведет к невротизации [40]. Самооценочные выводы делаются человеком не только на основе наблюдений за собственным поведением, но и во многом определяются образцами поведения значимых для него людей.

О. Тзенг включает в «Я-концепцию» такие измерения, как «Я-прошлое», «Я-настоящее», «Я-будущее». Эмпирическое исследование показало, что эти три измерения независимы, то есть в самосознании будущее не есть экстраполяция настоящего, а настоящее не выводимо из прошлого [37, с. 67].

Когнитивная теория самовосприятия разработана Д. Бемом. Для этого учёного самовосприятие – склонность человека, на основании рефлексии собственных устойчивых предпочтений и поведенческих паттернов, делать обобщающий вывод о своих личностных особенностях. Самовосприятие, наряду с рефлексией и самоанализом, является для Д. Бема ведущим источником самопознания. Человек действует как внешний наблюдатель, старается взглянуть на себя «со стороны». Объектом анализа становится внутренний мир человека [38, с. 161].

Особый интерес для нас представляют работы пластического хирурга М. Мольца – автора теории «психокибернетики». Ему удалось объяснить,

каким образом самовосприятие влияет на изменение человека, особенно при достижении им поставленной личной цели. Как отмечает исследователь, самовосприятие состоит из большого количества представлений, многие из которых сохранились на подсознательном уровне, причём с учётом прошлого опыта успехов и неудач, а также в результате общения с другими людьми. Самовосприятие контролирует действия человека, мотивы поведения, способности, и поэтому может, – как помочь в достижении целей, так и воспрепятствовать. В случае закрепления позитивной самооценки у человека усиливается позитивное самовосприятие, что способствует самоактуализации личности. Если самовосприятие максимальным образом соответствует своему «Я-реальному», то происходит обретение адекватной и реалистичной «Я-концепции», и на этой основе самореализация и самораскрытие личности. Своей многолетней практикой в качестве пластического хирурга М. Мольц доказал, что изменение самовосприятия позволяет человеку реализовать потенциальные возможности. Поэтому следует согласиться с выводом, что человек может изменить себя посредством самовосприятия. А для этого нужно, прежде всего, создать в собственном сознании новый, более идеальный и более продуктивный «Я-образ». Необходимо скорректировать самовосприятие так, чтобы оно соответствовало поставленной задаче [24].

В российской науке проблематика самосознания сосредотачивается вокруг трёх групп вопросов:

1) историко-культурные, философские аспекты самосознания, связанные с моральным самосознанием, выбором, ответственностью (И.С. Кон, А.Г. Спиркин) [16; 35];
2) становление самосознания в контексте развития личности (Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова) [4; 32; 43];
3) социально-перцептивные аспекты, связанные с особенностями самооценки, ее связью с оценками окружающих, с самосознанием других людей (А.В. Захарова, А.И. Липкина, В.В. Столин и др.) [12; 18; 37].

Самосознание как структура, по В.С. Мерлину, образовано компонентами: 1) сознание своей тождественности; 2) сознание собственного «Я» как деятельного и активного начала; 3) осознание своих психических качеств и свойств; 4) определённая система социально-нравственных самооценок» [23, с. 225]. Согласно М.И. Лисиной, «Я-образ» имеет сложную архитектонику. Имеется центральное «ядро», в котором в наиболее переработанной форме представлено знание о себе как субъекте, на основе чего формируется самооценка. Есть также «периферия», куда поступают свежие сведения человека о себе, что влияет на изменение представлений о себе [19].

Ещё С.Л. Рубинштейн отмечал: «Развитие самосознания проходит через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении самого себя к более углублённому самопознанию, соединяющемуся затем со всё более определённой и иногда резко колеблющейся самооценкой» [33, с. 332]. Э. Эриксон рассматривал развитие самосознания личности как последовательную смену стадий со своими особенностями. «Я-образ» формируется на основе эго-идентичности, возникающей на биологической основе под воздействием определённой культуры [45]. Как показали лонгитюдные исследования, основы самовосприятия формируются у детей уже к семи – восьмилетнему возрасту и далее на протяжении всей жизни человека демонстрируют достаточно высокую стабильность и устойчивость к изменениям [47].

В качестве общего момента, который отмечают зарубежные и российские психологи, выступает признание того, что самовосприятие развивается и как интраиндивидуальный (присущий личности), и как интерсубъективный (возникающий в процессе взаимодействия) процесс. В связи с необходимостью адекватной адаптации человека в меняющихся социальных условиях, он должен всё время обращаться к своему «Я», углублять знания о себе.

2.2. Механизмы воздействия на самовосприятие женщин в ходе тренинговой работы

Перспективной формой психологической помощи женщинам является метод интенсивного группового общения. Интенсивный групповой опыт позволяет перестроить существующие установки, практически овладеть спектром оптимального участия в общении, развить положительное отношение к себе и другим, понять перспективы собственной самореализации [3, с. 366].

Активная групповая работа (Л.А. Петровская относит все её проявления к «социально-психологическому тренингу») может включать в себя спектр форм: ролевое обучение, невербальные методики, групповой анализ самооценок и оценок, видеотренинг и др. [28]. Личностно-развивающие методики носят общее название тренинга личностного роста. Не менее эффективным средством развития самовосприятия признаны методы модификации поведения на основе бихевиористских методик. В последнем случае «Я-концепция» женщин совершенствуется в результате достижения большего соответствия между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Тренинг уверенности приводит к более позитивному самовосприятию [3, с. 375].

Участницам тренинга сначала следует глубже понять себя как индивидуальность. Участвуя в работе, женщины постепенно понимают, что главное – принять себя такой, какая она есть сегодня. Принимая себя со всеми недостатками и слабостями, признав их и поняв одновременно свои сильные стороны, женщины могут двигаться вперед, к тренингу личностных качеств. В то же время, индивидуальность и самооценка женщин будет развиваться в контексте успешного социального взаимодействия. То есть активные методы групповой работы оказывают влияние не только на поведенческую, но и на эмоциональную и когнитивную сферу «Я-концепции».

Человеку, с точки зрения гуманистической психологии, присуще стремление к актуализации собственных потенциальных возможностей. Но выбор методов, путей, способствующих достижению этой цели, как замечает А. Маслоу, часто даётся с трудом. Поэтому развитие осознания собственных способностей должно идти параллельно логическому анализу мыслей, чувств, поведения, взаимодействия с другими людьми. Необходимо формировать у женщин осознание себя как субъектов выбора, отвечающих за свои эмоции, мысли, поведение. Важно и развитие такого качества, как умение логически определять, насколько реалистичны собственные цели и планы [22]. Рассматривая возможности развития у человека позитивного самовосприятия, К. Роджерс отмечает: результатом должно быть принятие себя, вера в свои силы, способность сделать верный выбор в отношении самого себя, брать на себя ответственность за свою жизнь [30].

Начало нашего курса «Развитие самовосприятия» строится как система психологических ситуаций, в которых женщинам предоставляется свобода выбора – выбора личностных смыслов, средств для самоопределения и самореализации. Такой тренинг строится совместными усилиями психолога и клиенток. В качестве базовых тренинговых методик нами выбраны: ролевой тренинг – модификация психодрамы Я.Л. Морено, «теория действий» П.М. Ершова – последователя идей К.С. Станиславского.

Заметим, что ещё Л.С. Выготским и А.Р. Лурией ролевые игры и игры-драматизации были отнесены к художественным играм, в которые люди играют с большей убедительностью, чем актёр в пьесе [8]. Действует правило: человек легче усваивает динамичные процессы, когда сам в них активно участвует (М. Форверг). Драматизация способствует чувственно-познавательной вовлечённости, включает все системы психического функционирования. Возбуждение или, напротив, скованность, характерные для человека в ролевой игре, связаны с претворением «Я» в новую социальную форму, нарушением привычной самотождественности,

необходимостью применения активного воображения в конструировании нового варианта своей личности [11, с. 25–26].

К группе художественно-ролевых игр относят подражательные, режиссёрские, импровизационные игры; в их процессе женщина может освоить различные роли и опыт конкретных людей, развить продуктивное воображение. К таким играм относится, например, импровизационная игра, где участницы импровизируют на заданный сюжет, тему. В ролевых играх находит выход эмоциональный характер восприятия, а драматическое искусство даёт возможность проявить себя разносторонне (в качестве актёра, автора, зрителя). В условиях ролевой игры женщин сталкивают с ситуациями, сходными со случаями, характерными для их реальной жизни. Так участницы тренинга начинает осознавать необходимость изменения своих установок, совершенствования коммуникативных навыков.

Театр стал «лабораторией», откуда получили начало: ролевая теория, сценическая модель и подходы к изучению самосознания человека, теория символического взаимодействия, методы психотерапевтической драматизации и др. Так, в практике актёрского тренинга по системе К.С. Станиславского особым образом переработанный приём «физических действий» становится проводником в глубину психической жизни актёра. Но великий режиссёр также отмечал, что «суть не в физическом действии, а в тех условиях, предлагаемых обстоятельствах, которые его вызывают» [36]. Физические действия, выполненные в известных и предлагаемых обстоятельствах, при повторении могут вернуть ощущение данных обстоятельств, поскольку моторная и эмоциональная стороны психики органически взаимосвязаны.

В качестве самостоятельной техники широко используются психодрама или ролевая игра. В нашем случае метод заключается в импровизированном разыгрывании женщинами заданной проблемной ситуации, в ходе которой они исполняют различные роли, становятся персонажами ситуации. Помимо «действенного» осознания проблем, метод помогает участницам отработать

на практике и закрепить более эффективные, новые формы поведения в значимых ситуациях [39].

Особо подчеркнём необходимость использования вербальных средств как знаковых опосредований психических процессов. Вербальные средства, как подчеркивал Л.С. Выготский, связаны с разумным пониманием и намеренной передачей мыслей [7]. Вербализация знаний о себе позволит женщинам развивать способность анализировать и объяснять своё поведение и поведение других людей.

Объединяет блоки нашего тренинга то, что почти во всех упражнениях используется лексика, несущая положительную информацию. Это способствует стабилизации психологических структур, упрочению у женщин чувства личной идентичности. Ведь неадекватное самовосприятие может быть устранено в ходе тренинга путём формирования умения воспринимать и ценить положительные стороны собственной личности. Как показывает опыт, этому может способствовать специальный отбор языковых средств, которые психолог использует в ходе коррекции самовосприятия участниц группы. Слова способствуют переориентации психики с отрицательного самовосприятия на положительное. Язык является формой, через которую человек может осознавать и изменять себя. То, что личность может обозначить словом, назвать, выразить, приобретает для неё большее значение, чем явления неназванные [1; 42]. Чем больше женщина использует слова и выражения, относящиеся к особенностям её личности и внутреннему миру, тем эффективнее процесс понимания и описания себя, больше возможностей сознательной коррекции самовосприятия,

В диалогически ориентированном тренинге чрезвычайно важны профессионализм и личность психолога.

Основные принципы, по которым работает практический психолог, таковы:

- принцип профессиональной компетентности – владение приёмами, инструментарием, технологиями реализации своих обязанностей;

- принцип ненанесения ущерба подопечным – ни процесс, ни результаты работы не должны наносить вред здоровью, интересам, социальному положению человека;
- принцип беспристрастности – не допускать предвзятое отношение, исключать формирование выводов, осуществление действий, противоречащих научным данным;
- принцип конфиденциальности – любой материал не подлежит никакому распространению;
- принцип позитивно ориентированной, гуманистической направленной активности [13; 20; 29].

Наиболее значимыми специфическими психологическими качествами психолога-профессионала являются:

- эмоционально-волевая стабильность и терпеливость, устойчивость к стрессам;
- эмпатия и рефлексия, чуткость и проницательность;
- аналитико-конструктивный склад мышления и самостоятельность суждений;
- общая психофизическая активность [29; 30].

К. Роджерс подчёркивал: содержанием процесса полноценного становления личности является возрастание соответствия (конгруэнтности) между «Я» и опытом. Для этого необходимы определённые условия:

- должно уменьшиться обусловленное принятие человека;
- должно увеличиться безусловное уважение к себе.

На тренинге создаётся атмосфера безусловного позитивного отношения «значимого другого», эмпатического понимания. Благодаря этому «…угроза редуцируется, процесс защиты устраняется, и обычно угрожающие опыты точно символизируются и интегрируются в Я-концепцию» [48, p. 23]. «Я всегда страстно желаю создать в группе психологически безопасную атмосферу для человека. Мне кажется, я всегда чувствую, если кто-то из участников испуган или обижен, и именно в такие моменты я подаю ему знак

(словом, жестом, мимикой и т.п.), что я его понимаю и переживаю вместе с ним его страх или обиду. Я всегда необычайно терпелив как к целой группе, так и с отдельными участниками», – пишет К. Роджерс [30, с. 21].

Для психолога, ведущего тренинг по развитию самовосприятия женщин, важно самому иметь позитивное самовосприятие: это является важнейшим фактором эффективности работы. Во-первых, понимание участниц группы возможно только путём вхождения в их внутренний мир через эмоциональное сопереживание. Это возможно только для психолога с собственной положительной «Я-концепцией». Во-вторых, посредством установления изоморфии (одинакового настроя на уровне чувств) расширяется консенсуальная область психологического пространства, что позволяет участницам постепенно принять изменяющийся «Я-образ» [46]. Такая настройка может иметь место только вследствие самообновления, саморазвития личности психолога – руководителя тренинговой группы. То есть психолог должен представлять собой модель соответствующего самоощущения и поведения. Психолог (ведущий группы), в соответствии с идеалами гуманистической психологии, является для подопечных моделью самораскрывающейся личности, рассказывая о себе откровенно, как и остальные участники [5, с. 20].

В качестве таких эталонов психолог-ведущий демонстрирует модели вступления в контакт, ориентации в проблеме партнера, ведения диалога и т. п. Участницы сознательно, а чаще бессознательно подражают образцам поведения, поскольку усвоение новых коммуникативных навыков происходит через моделирование. Лидерство рассматривается как один из процессов межличностного влияния участников групповой деятельности – идентификации. З. Фрейд рассматривал идентификацию в качестве решающего условия группообразования. Причём первичным моментом образования группы является идентификация её членов с лидером, а уже затем – и друг с другом [17].

Помочь женщинам преодолеть эмоциональные барьеры, а также осознать структуру своей личности можно на основе трансактного анализа. Э. Берн отметил существование в сфере межличностных отношений игр особого класса, которые люди используют для манипулирования поведением друг друга, преследуя при этом неосознаваемые и осознаваемые цели. Эти игры включают элементы неосознаваемого самоизменения, эффект маски, поддельного самопредъявления. Манипуляции препятствуют доверительным и откровенным взаимоотношениям, отнимают много сил и ресурсов. Но люди играют в них, потому что это помогает заполнить психологическое время, привлечь внимание, сохранить привычный уровень самоуважения и др. Трансакция, по Э. Берну, – это соизменение партнёров по общению в ходе не только общей деятельности, но и взаимодействия их мыслей и чувств по отношению к себе и другим. Понять динамику трансакций (положительных и псевдотрансакций) помогает учёт трёх эго-состояний (Родитель – Взрослый – Ребёнок). У одних людей преобладает состояние «Родитель», они постоянно дают наставления и советы, донимают окружающих различными указаниями, но также готовы бескорыстно помочь. Состояние «Взрослый» делает людей объективными, серьёзными, несколько суховатыми. Человек с преобладающим состоянием «Ребёнок» будет самонадеян, хвастлив, эмоционально неустойчив [2].

На заключительных этапах работы тренинговой группы возникают проблемы, связанные с дальнейшим будущим её участников, с применением нового опыта в реальной жизни. Внимание на важности данного момента акцентировал К. Роджерс, который указывал, что основной заботой руководителя группы являются те поведенческие изменения, которые происходят после работы с ней [30]. Главными критериями эффективной деятельности психолога является сохранение и перенос клиентами в реальную жизнь полученных умений и навыков, позитивных личностных изменений, сохранение тенденций к саморазвитию и самосовершенствованию.

Следует учитывать, что «пульт управления» механизмом самоотношения может иметь у разных индивидов разную локализацию по отношению к внешнему и внутреннему «локусу контроля». Женщины с внешним локусом контроля (экстерналы) больше зависят от ситуативных факторов (нормативные модели, мнения других участниц группы); тогда как интерналы опираются на внутренний локус контроля и собственные ощущения и мнение. Следовательно, групповые методы имеют у различных участниц разный эффект. Экстерналы больше подвержены групповому воздействию, чутко реагируют на обратную связь, податливы к воздействиям психолога. Однако приобретаемые ими поведенческие навыки нестабильны. Интерналы, показывая в группе низкий уровень обучаемости, обнаруживают затем стойкий отсроченный эффект тренингового воздействия.

Рассмотренные выше механизмы и закономерности развития восприятия в групповой работе стали основанием для разработки курса «Развитие самовосприятия» для женщин.

2.3. Задачи, принципы, структура, этапы курса для женщин «Развитие позитивного самовосприятия»

Цель работы в рамках проекта: формирование позитивного самовосприятия женщин в ходе специально разработанного психологического курса.

Курс направлен на развитие всех структур самовосприятия женщин:

- когнитивной – уточнение знаний о себе, своём «Я-образе»;
- аффективной – позитивное самоотношение, адекватное оценивание своих возможностей;
- поведенческой – закрепление собственной «Я-концепции» в конкретных ситуациях межличностного взаимодействия и общения, отработка навыков эффективной саморегуляции.

Курс «Развитие позитивного самовосприятия» направлен на развитие важных коммуникативных задач:

- развитие представлений женщин о себе и других людях, развитие психологической наблюдательности;
- пробуждение интереса к другой личности, развитие умений вести диалог с позиции личностного роста и равенства;

Результаты тренинга зависят и от соблюдения общепринятых принципов:

- активности на занятиях;
- открытой обратной связи. Обратная связь – открытое и аргументированное высказывание каждой участницей группы своих соображений об аспектах, способах разрешения проблем и т. д. К обратной связи предъявляются требования: конструктивного характера; избегания прямых оценок и категоричности суждений; ориентировка на лучшее в человеке; помощь товарищам по группе; неотсроченность. Руководитель группы корректирует содержание высказываний от оценочных категорий к описательным;
- «здесь и теперь» – обсуждаются только личностные проявления и характеристики участников группы, наблюдаемые в ходе занятия [29, с. 329];
- доверительности в общении. Создание доверительной, доброжелательной атмосферы в группе – важнейшая задача психолога [2; 20; 31; 34].

Кроме основных принципов, необходимо соблюдать и принципы, обуславливающих успешность проведения тренинга:

- добровольность и конфиденциальность участия в тренинге;
- безопасность участников, их защищённость от грубости;
- одобрение, взаимная поддержка участников;
- гибкость ролевой тактики;

- «экологичность» коммуникаций, в том числе право участниц отвечать на некоторые вопросы только «с глазу на глаз»; невторжение в личное пространство без специальной просьбы [29, с. 331].

Программа курса для женщин «Развитие самовосприятия» состоит из трёх взаимосвязанных тематических блоков: 1) вводно-мотивационного; 2) деятельностно-реконструктивного; 3) эмоционально-познавательного. Каждому блоку соответствует ряд тренингов, направленных на решение частных задач и работающих на достижение общей цели – формирование положительного самовосприятия женщин. Общая структура курса представлена на рис. 3.



Рис. 3. Структура курса для женщин «Развитие позитивного самовосприятия»

Первый блок (вводно-мотивационный) включает комплекс упражнений, направленных на формирование личного идеала, на осознание

себя «автором собственной биографии». На этом этапе также закладываются основы ролевого тренинга в форме свободных игр-драматизаций, направленных на создание особой творческой атмосферы в группе, а также на осознание своих личностных особенностей, оптимизацию отношения женщин к себе.

Участницам предоставляется возможность спонтанной игры. Необходимо соблюдать требование о минимальном количестве ограничений; техника психолога наименее директивна. Во время ролевых игр психолог наблюдает и отмечает особенности поведения женщин, подлежащие психологической коррекции.

Второй блок (деятельностно-реконструктивный) направлен на осознание женщинами себя в системе межличностного общения, оптимизацию межличностных отношений в семье, на работе и т. д. В рамках этого блока особое внимание уделяется развитию психологических возможностей личности, её коммуникативных и социально-перцептивных способностей, осознанию привычных способов общения женщин, анализу ими ошибок в межличностном взаимодействии.

Третий блок (эмоционально-познавательный) ориентирует на развитие личностной идентичности, формирование творческой индивидуальности женщин. На данном этапе у женщин закрепляются новые поведенческие паттерны, отрабатываются умения самоанализа. Здесь в большей мере, чем в предыдущих блоках, используются вербальные средства, широко используются слова и выражения с положительным значением. В ходе психологического тренинга, благодаря системе специальных упражнений, позитивные стороны личности получают более отчётливое и точное выражение.

На этом следует сосредоточить особое внимание. Известно, что формулирование желаний и целей через грамматическую форму отрицания способствует усилению состояния негативной оценки личности. Нельзя также обозначать нежелательные состояния не глаголами и

прилагательными, а существительными, поскольку это закрепляет у человека отрицательное отношение к себе. Поэтому в процессе тренинга необходимо вырабатывать у женщин умение использовать существительные для обозначения и закрепления положительных состояний и качеств.

Рассмотрим далее содержание работы в рамках каждого этапа, стадии и цикла занятий.

2.4. Содержание работы по развитию позитивного самовосприятия женщин

Групповая динамика следует следующим стадиям и включает соответствующие тренинги (циклы занятий):

- стадия знакомства (тренинг «Мы – актёры и режиссёры»);
- стадия агрессии («Тренинг уверенного поведения»);
- стадия работоспособности (тренинг «Сам себе Взрослый, Ребёнок и Родитель»);
- стадия угасания (тренинг «Формирование индивидуальности»).

Группа, составленная из людей, ранее незнакомых друг другу, обозначается в литературе термином «stranger groups». Длительно функционирующие группы имеют уже определённую структуру межличностных и ролевых отношений и называются «family groups» [15].

Стадия знакомства в нашей программе носит условное название: «Мы – актёры и режиссёры». Ролевой тренинг обогащает участниц новыми представлениями о них самих; в игре есть возможность получить новое, эмоционально прочувствованное знание – коллективный продукт творческих усилий. Женщины начинают понимать многомерность собственного «Я-образа», множественность ролевых самопроявлений, обогащают представления о себе на основе сопоставляемых оценок

Снятию аутоагрессии способствует следующий цикл занятий – «Тренинг уверенного поведения», где роль «агрессора» позволяет женщинам в определённой мере выразить негативные чувства.

В следующий цикл – «Сам себе Взрослый, Ребёнок и Родитель» включены проблемные ситуации. Доверительная атмосфера группы позволит перейти на более глубокий уровень самораскрытия участниц, что способствует увеличению самопринятия, создает основу для построения более полного «Я-образа».

Последней стадии работы – «стадии угасания» соответствует цикл занятий «Формирование индивидуальности», где женщины обучаются также упражнениям для самостоятельной домашней работы.

Занятия вводно-мотивационного блока направлены на формирование личного идеала женщины.

Первое занятие «Мой идеал женщины» – одно из самых жёстко структурированных. На первом занятии женщины знакомятся с групповыми нормами, здесь же ставится задача создания психокоррекционного эмоционального потенциала. Задача психолога – задать тон последующим занятиям, сделать прорыв к активности, к вере в свои возможности.

По мнению К. Роджерса, каждый имеет представление о себе, которому он хотел бы соответствовать («Я-идеальное»), и реальный образ, вытекающий из собственного опыта («Я-реальное»). Для личностей с положительной «Я-концепцией» характерно более высокое совпадение идеального и реального образов [30]. Данный механизм сокращения расстояния между идеальным и реальным «Я» и необходимо задействовать в тренинге. В ходе работы расхождение у женщин между «Я-идеальное» и «Я-реальное» необходимо сократить.

В первой части занятия задаётся идеальный образ того, к чему следует стремиться в ходе всего тренинга. Вначале участницы, анализируя свой собственный опыт, находят у себя недостатки, несовершенства (в личностном, коммуникативном и других планах). О своих затруднениях

каждая участница рассказывает группе. Затем психолог предлагает создать образ идеальной женщины в двух аспектах: представление о женщине, наиболее принимаемом сознанием участниц группы, обладающей, по мнению участниц, качествами настоящей, «идеальной женщины». Первый «портрет» рисуется вербальными средствами и анализируется в группе совместно. Затем каждая женщина «рисует» в своём воображении портрет идеальной женщины визуальными средствами. Такое «рисование» совершается под музыку. По окончании занятия участницы делятся с группой чувствами, которые вызвало это упражнение.

Во второй части занятия проводится сеанс положительной обратной связи – обмен письмами-сообщениями между участницами группы. В каждой необходимо найти положительные личностные черты. Это упражнение в конце занятия позволяет участницам получить о себе некоторый багаж знаний, первоначальный импульс, необходимый для веры в себя, даёт мотивацию для последующих занятий.

В рамках ролевого тренинга женщинам может быть предложено провести инсценировку басни И.А. Крылова «Ворона и лисица» (в любом ключе – трагическом, комическом, лирическом и др.). Участницы разбиваются на триады, где две участницы – «актёры» (Лисица, Ворона), а третья – «режиссёр». Психолог наблюдает, какими приёмами пользуются «режиссёры», показывая «актёрам» трактовку образов, отмечает стиль руководства (либеральный, авторитарный, демократический). Каждая из участниц триады должна побывать в роли «режиссёра». После показа инсценировок все участницы группы комментируют работы каждой триады; обсуждается также логика аргументов и стиль «режиссёров».

Деятельностно-реконструктивный блок включает в себя тренинг уверенного поведения, на котором отрабатываются элементы межличностной коммуникации, даются упражнения по овладению системой общения в заданных ситуациях. На этом этапе позиция психолога более активна. Психолог применяет различные приёмы: отражения, интерпретации,

демонстрации более адекватных способов поведения и т. д. Женщины учатся осознавать свои трудности, преодолевать их на рациональной и волевой основе. В этом блоке тренинга женщины сталкиваются с необходимостью коллективно анализировать наиболее значимые для них проблемные ситуации, в которых они часто совершают типичные ошибки.

На этом этапе можно опираться на технологическую схему, разработанную М.В. Осориной и Е.В. Сидоренко [27]. В качестве материала здесь берутся конкретные жизненные ситуации, трудные ситуации общения (на основе теста Розенцвейга). Последовательность работы:

1. Знакомство с проблемой. Психолог делает краткое вступление, называя тему предстоящей работы и её цель, предлагает конкретную ситуацию, которая будет предметом анализа. Формы предъявления ситуации различны: чтение описания ситуации, показ отрывка видеозаписи, воспроизведение сценки в лицах. Ситуация должна быть короткой, с малым числом персонажей (два – три лица), давать возможность выбора различных вариантов решения. Например, психолог предлагает проанализировать, от чего зависит успех либо неуспех просьбы, обращенной женщиной к мужчине и т. п. Описывается ситуация, психолог предлагает участницам придумать несколько реплик от лица женщины.

2. Сбор «банка» типичных реакций женщин. Собираются разные предложенные варианты поведения женщин в предложенной ситуации, выявляются наиболее характерные. Каждая участница даёт свой вариант того, что бы она сказала, будучи на месте персонажа ситуации. После того, как все высказываются, психолог пополняет «банк» наиболее интересными предложениями. Всё это будет материалом для последующего анализа. В некоторых случаях материал может быть собран психологом заранее и предложен группе в игровой форме.

Психологические задачи этого этапа: знакомство участниц с широким спектром ответов людей на заданную ситуацию, обогащение поведенческого опыта, эмоциональное прочувствование ситуации; сравнение участницами

множества решений, выбор и его обоснование на основе определённых критериев.

3. Обсуждение и анализ предложенных вариантов решения проблемной ситуации. Критерии оценки эффективности действий женщин двуедины: во-первых, успешное выполнение практической задачи; во-вторых, сохранение либо формирование положительного отношения друг к другу. Негативны реплики, пренебрегающие интересами другой стороны, не ценящие время другого, содержащие манипуляции (попытка разжалобить, напугать), не доверяющие другому самому принять решение.

Психологические задачи: научить рассматривать ситуации общения как коммуникативные задачи, имеющие условия, правила, модели поведения, предсказуемые последствия отдельных ходов; повысить самоконтроль участниц группы в ситуациях общения; научить различать внутреннюю психологическую структуру ситуации (позиции участников, их мотивы и цели, отношение партнеров и др.) сквозь внешнюю оболочку конкретных взаимодействий персонажей; воспитать наблюдательность и точность в обработке психологической информации (на основе пофразового разбора ответов).

4. Обобщение результатов анализа ситуации и постановка глубинной психологической проблемы. Материал, полученный группой на предыдущих этапах, показывает, что человек может добиваться своего по-разному. Психолог должен научить участниц осознавать свои цели и значимость взаимодействия с партнером. Важно сформулировать глубинную проблему, лежащую в основе трудной ситуации. Например, неуспех ситуации может быть связан с внутренним ощущением превосходства (или, напротив, подчинённого положения). Женщины узнают, что поведение в ситуации без осознания того, «кто я и для чего я это делаю», обречено на неуспех.

5. Создание группой идеальной модели поведения. Группа обсуждает и принимает новую, более адекватную установку в отношении разбираемой ситуации и действующих лиц и формирует идеальную модель поведения в

рассматриваемой ситуации. Например, не смешивать ситуацию просьбы с ситуацией требования, отчётливо формулировать объём просьбы, учитывать возможности партнёра и его интересы и др. Данную модель участницы под руководством психолога могут начать осваивать в процессе тренировочных упражнений.

В целом, в течение тренинга уверенного поведения женщины отрабатывают умение действовать в общении с пяти позиций: «Жертвы», «Обвинителя», «Компьютера», «Флюгера», позиции равенства и личностного роста. Особенно важно формирование последней позиции, предполагающей принятие и понимание ценностей своей и другого человека.

После тренинга уверенного поведения проводится устная беседа о самочувствии участниц во время выработки новых навыков коммуникативного поведения. Известно, что формированию новых навыков общения мешают эмоциональные барьеры – страх, стыд, смущение. Одно из средств избавления от барьеров – самораскрытие.

Следующий цикл занятий – «Сам себе Взрослый, Ребёнок и Родитель» – направлен на помощь женщинам в преодолении эмоциональных барьеров. Цель этого цикла – через концепцию трансактного анализа Э. Берна помочь женщинам осознать структуру своей личности.

Первые занятия («Я люблю тебя, Малыш!») направлены на приведение в состояние любви, покоя, комфорта состояние «Я-Ребёнка», которое продуцирует чувство вины, неуверенности, иррациональные страхи. Участницы подводятся к мысли о том, что следует взять ответственность за формирование собственной личности на себя самих.

На втором занятии цикла участницы цикла анализируют состояние «Я-Родитель». Далее с помощью упражнений женщинам предоставляется возможность закрепления в сознании полезных качеств состояния «Родитель», отрицательные стороны – осознать и контролировать при общении с другими людьми.

Участницам предлагается вспомнить идеальный образ женщины, созданный в начале тренинга, и включать в этот образ качества из своего состояния «Я-родитель», а также из состояния «Родителя» друзей, близких людей. Разыгрывание ролевых ситуаций и упражнения помогают сознательно сосредоточить внимание на потребностях других и пытаться ответить на эти потребности соответствующим образом. Новое состояние «Я-Родитель» обеспечивает потребность «Я-Ребёнка» в доверии, что создаёт эмоциональную основу для саморазвития участниц тренинга.

На следующем занятии блока женщинам даётся информация о том, как следует формировать состояние «Я-Взрослый». Сила Взрослого проявляется в обуздании автоматических реакций, в выдержке. После упражнений для укрепления «Я-Взрослого» женщинам предлагаются ситуации, в которых ключевой является позиция равенства и личностного роста.

Заключительный цикл занятий «Формирование индивидуальности» направлен на помощь женщинам в осознании индивидуального и неповторимого в своей личности. Открытие «Я» связано с открытием собственного авторства в индивидуальном способе жизни, в реализации собственного взгляда на жизнь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выполненный дипломный проект, посвящённый проблеме изучения особенностей самовосприятия женщин в зависимости от брачного статуса, развития позитивного самовосприятия в процессе курса психологических тренингов, позволил сделать ряд выводов.

Позитивное самовосприятие связано с осознанием смыслов и ценностей своего существования, соответствием способа бытия человека в мире внутренней природе его личности. На основе данных самовосприятия осуществляется самопознание, когда человек производит сознательную оценку своего поведения и себя в целом. В связи с необходимостью адекватной адаптации женщины в меняющихся социальных условиях, она должна всё время обращаться к своему «Я», углублять знания о себе.

В ходе психодиагностики нами были исследованы особенности самовосприятия женщин с различным брачным статусом. Исследование проходило на базе филиала учреждений образования "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус" г.Астана . Для исследования особенностей самовосприятия женщин нами была применена методика «Личностный опросник “BigFive”», для исследования связи самовосприятия с личностными особенностями – Гиссенский личностный опросник.

Результаты исследования двух групп – контрольной (статус – замужем) и экспериментальной (незамужние женщины) – позволили сформировать представления о самовосприятии, о том конструкте собственной личности, который сформировался у женщин с различным брачным статусом. У женщин с различным брачным статусом есть сходство и стабильность в личностных факторах «Экстраверсия» и «Личностный рост». В то же время, у женщин экспериментальной группы значительно снижены, неустойчивы факторы «Самосознание» и «Эмоциональная стабильность», значительно завышен фактор «Сотрудничество». Самовосприятие личности у незамужних женщин представляет особый интерес в связи с тем, что данной категории женщин свойственны определённые установки в отношении себя, в частности, пониженная самооценка.

Спроектированный курс «Развитие позитивного самовосприятия» способствует переходу самовосприятия женщин-педагогов на новый, более высокий уровень. Для психолога (ведущего группы) необходима специальная профессиональная и личностная подготовка, как необходимое условие для успешной работы. Он сам должен обладать позитивным самовосприятием и стать для участниц группы идеалом самоактуализирующейся личности.

Психологическая коррекция происходит тогда, когда женщины осуществляют новые формы поведения, накапливают новый опыт общения. Эта работа настраивает участниц на построение более положительного «Я-образа», подводит их к пониманию того, что положительное самовосприятие и ощущение собственной ценности – основа успеха во всех сферах жизни.

Результаты курса «Развитие позитивного самовосприятия» должны выразиться:

- во-первых, в значительном углублении представлений женщин о себе, в конкретизации и корректировке собственного «Я-образа»;
- во-вторых, во внутренних изменениях, касающихся опыта позитивного отношения к себе и другим, смены внутренних установок и появления чувства удовлетворенности собой;

- в-третьих, в развитии коммуникативных способностей, закреплении навыков самоанализа и саморегуляции.

Перечисленные психологические качества, несомненно, повысят качество персонала филлиала – учреждения образования "Көгілдір желкен - Blue sail - Голубой парус" в г.Астане

Представленный проект для женщин «Развитие позитивного самовосприятия» может стать моделью групповой работы для психологов различных организаций, а полученный опыт – быть использованным и учтённым в практике управления персоналом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как её создать. М.: Просвещение, 1991. 176 с.
2. Берн Э. Групповая терапия и трансактный анализ. 3-е изд. М.: Академический проект, 2013. 384 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М. Гнедовского. М.: Прогресс, 1986. 422 с.
4. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
5. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 384 с.
6. Большой толковый психологический словарь: В 2-х т. / Ребер Артур; пер. с англ. Е. Чеботарёвой. Т. 2 (П-Я). 2-е изд. М.: АСТ, 2000. 580 с.
7. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2003. 1136 с.
8. Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 224 с.

9. Гиссенский личностный опросник (использование в психодиагностике для решения дифференциально-диагностических и психотерапевтических задач): Метод. пособие. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1993. 18 с.
10. Джемс У. Психология. М.: Академический проект, 2011. 320 с.
11. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. 2-е изд. СПб.: Питер, 2005. 156 с.
12. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. М.: Б.и., 1993. 100 с.
13. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. 2-е изд. СПб.: Питер, 2002. 672 с.
14. Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / Под ред. Д. Брэзиера; пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2005. 315 с.
15. Ковальчук М.А., Петровская Л.А. Проблема группового тренинга в зарубежной психологии [Электронный ресурс]. URL: http://www.voppsy.ru/issues/1982/822/822140.htm (дата обращения 10.06.2016).
16. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978. 368 с.
17. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. М.: Аспект пресс, 2009. 320 с.
18. Липкина А.И. Как формировать и изменять самооценку // Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Академия, 1999. С. 272–278.
19. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 1986. 144 с.
20. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. Л. Мошинской. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 368 с.
21. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2011. 352 с.
22. Маслоу А. Психология бытия / Пер. с англ. О. Чистякова. М.: Ваклер, 1997. 304 с.
23. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. 2-е изд. М.: МПСИ, 2009. 544 с.
24. Мольц М. Новая психокибернетика. М.: АСТ, 2003. 448 с.

25. Мэй Р. Различные аспекты Я // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. Вып. 4. М.: Прогресс, 1970. С. 134–138.
26. Онлайн-расчёты статистической значимости различий в психологическом исследовании [Электронный ресурс]. URL: http://www.psychol-ok.ru/statistics/student/ (дата обращения 10.05.2016).
27. Осорина М.В., Сидоренко Е.В. Анализ трудных ситуаций общения в малой группе в процессе психологической подготовки // Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии. 2-е изд. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. С. 510–515.
28. Петровская Л.А. Педагогические и методические проблемы социально-психологического тренинга [Электронный ресурс]. URL: http://www.twirpx.com/file/483115/ (дата обращения 10.06.2016).
29. Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. 640 с.
30. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
31. Роджерс К.Р. О групповой психотерапии / Пер. с англ. М.: Гиль-Эстель, 1993. 225 с.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 718 с.
33. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976. 416 с.
34. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия / Пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2006. 384 с.
35. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М.: Изд-во политической литературы, 1972. 304 с.
36. Станиславский К.С. Работа актёра над ролью. [Электронный ресурс]. URL: http://az.lib.ru/s/stanislawskij_k_s/text_0080.shtml (дата обращения 10.06.2016).
37. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 288 с.

38. Тейлор Ш., Пипло Л., Сирс Д. Социальная психология. 10-е изд. СПб.: Питер, 2004. 768 с.
39. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. М.: Издатель В.П. Ильин, 1998. 352 с.
40. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. М.: Восточно-европейский институт психоанализа, 2000. 318 с.
41. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
42. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. М.: Интерпракс, 1995. 288 с.
43. Чеснокова И.И., Шорохова Е.В. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.
44. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. СПб.: Речь, 2002. 480 с.
45. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: МПСИ, 2006. 352 с.
46. Brocher Fobias C. Psychoanalyse und Neurobiologie. Stuttgart-Bad Cannstadt, 1986. 240 p.
47. McCrae R., Costa Jr. H. Personality Trait Structure as Human Universal. Available at: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9145021 (accessed 20 May 2016).
48. Rogers C.R. The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness // M.Jones (ed). Nebraska symposium on motivation. Vol. 2. Lincoln: University of Nebraska Press. 1963. Pp.1–24.