Введение

Структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека. Самоотношение играет важную роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования стратегий поведения, разрешения кризисных ситуаций, а также в профессиональном и личностном становлении [25].

Проблема самоотношения является одной из острых на сегодняшний день. Положительное самоотношение обеспечивает личности стабильное развитие. Для того, чтобы сложилось определенное отношение к самому себе необходимо знать свои сильные и слабые стороны. Самоуважение, симпатия, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценка, самоуверенность, самоуничижение, самообвинение - это далеко не полный перечень черт, используемых для обозначения целостного самоотношения или отдельных его аспектов [42].

В современной психологии проблеме самоотношения уделяется пристальное внимание. Среди зарубежных и отечественных исследований можно назвать работы Р. Бернса, С. Куперсмита, С.Р. Пантилеева, М. Розенберга, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколовой, В.В. Столина, Р. Щавельзона, изучавших особенности строения самоотношения. Д.В. Желателев, А.П. Корнилов, М. И. Лисина, Г.И. Морева, К. Роджерс, И. Г. Чеснова, С. Г. Якобсон исследовали взаимосвязи самоотношния с другими проявлениями личности. Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Бернса, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.И. Савонько, В. Сатир, Э. Эриксон выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самоотношения.

Одной из проблем, рассмотренной в научной литературе также является самоотношение беременных женщин. Разные аспекты данной проблемы исследовали Филиппова Г.Г., Брутман В.И., Мещерякова C.Ю., А.С. Батуев и др.

Психологическая готовность к материнству во многом предопределяет поведение женщины во время беременности, настроение на роды, особенности взаимодействия с ребенком до и после его рождения. В то же время менее изученными продолжают оставаться содержательные признаки понятия «психологическая готовность к материнству», факторы, которые определяют его структуру и, главное, динамические характеристики готовности к материнству, которые допускают развитие этого системного свойства человека.

Психологические аспекты материнства изучены преимущественно у взрослых женщин. Поток зарубежных и отечественных исследований в области психологии материнства отличается обширностью, разнонаправленностью концепций и подходов, множественностью культурных и индивидуальных вариантов. Материнство рассматривается с нескольких позиций: как культурно-исторический феномен (Выготский Л.С., Кон И.С., Мид М., Эриксон Э.), биологическое инстинктивное поведение (Лоренц К., Хайнд Р., Харлоу Г.), психофизиологический феномен (Аршавский И.А., Батуев А.С., Вульф Ф.Р., Кушнеренко Е.В., Михайлова Е.Б.), конфликт «идентификации-дифференциации» при формировании зрелой половой идентичности женщины (Винникотт Д., Гроф С., Каплан Г., Фрейд З., Хорни К.), часть личностной сферы женщины (Мещерякова С.Ю., Шерешевский П., Шмурак Ю.И., Филиппова Г.Г.), функция по обеспечению развития ребенка (Авдеева Н.Н., Боулби Д., Брутман В.И., Варга А.Л., Лисина М.И., Мещерякова С.Ю., Мухамедрахимов Р.Ж., Мухина В.С., Спиваковская А.С., Спитц Р., Раттер М., Якобсон Д.).

Беременность в психологии определяется, прежде всего, как этап развития материнской сферы женщины, которая готовят ее к последующему выполнению материнских функций в постнатальном периоде, то есть этап психологической подготовки к материнству. Так же беременность рассматривается как критический период жизни женщины, стадия половой идентификации, особенная ситуация, для адаптации. Исследователями затрагивается вопрос о том, что здоровье и психологическое благополучие ребенка во многом зависит от самоотношения матери.

Наиболее остро проблема становления самоотношения женщин, ожидающих ребенка обнаруживается в студенческом возрасте, когда вопросы осмысления собственного Я и его взаимодействия с миром приобретают новое звучание. Актуальными в этом возрасте становятся изменения в физическом и когнитивном развитии. Поэтому и встает вопрос об особенностях развития самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка.

Цель исследования: выявление особенностей самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка

Объект исследования: самоотношение студенток.

Предмет исследования: особенность самоотношения студенток ожидающих рождение ребёнка.

Гипотеза исследования: самоотношение студенток, ожидающих рождение ребёнка отличается самоуважением, аутосимпатией и низким уровнем внутренней конфликтности.

Задачи исследования:

Теоретически обосновать проблему самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка.

Выявить особенности самоотношения, студенток ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Проанализировать полученные результаты и сделать выводы о наличии особенностей самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка.

Разработать комплекс занятий, с элементами тренинга направленный на закрепление и дальнейшее развитие самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка.

Методы исследования:

.Анализ теоретических источников.

.Тестирование.

.Количественная и качественная обработка эксперимента.

База исследования: исследование проходило на базе педагогического факультета «Алтайской государственной академии образования (АГАО) им. В. М. Шукшина».

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в практике работы психологов высших учебных заведений, психологов-практиков, занимающихся вопросами адаптации студентов и психологов, консультирующих в женской консультации по вопросам перинатальной психологии.

Апробация: результаты исследования докладывались на Всероссийском открытом заочном конкурсе достижений талантливой молодежи «Национальное достояние России» 22 марта 2010; обсуждались на 14 Всероссийской научно-практической конференции аспирантов, студентов и преподавателей г. Бийска.

Структура дипломной работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретическая, практическая), заключение, списка использованной литературы, приложения.

Во введении рассматривается актуальность исследуемой проблемы и методологический аппарат.

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы самоотношения студенток, ожидающих рождения ребёнка» рассматривается понятие «самоотношение», особенности самоотношения молодых женщин, и психофизиологическое состояние молодых женщин, во время ожидания ребёнка.

Во второй главе «Исследование самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка» представлены результаты изучения самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребёнка; предлагается комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на закрепление и дальнейшее развитие самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка; проанализированы и обобщены результаты исследования.

Заключение содержит общие выводы по проблеме исследования.

Список использованной литературы включает 53 источника.

Приложение представлено описанием диагностических методик и конспектами занятий.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка

1.1 Понятие «самоотношение» в психологии

Термин «самоотношение» впервые применили в 1974 г., а до этого термин не встречался в советской психологической литературе. В дальнейших работах многих авторов этот термин регулярно употреблялся и до сих пор пользуется определённой популярностью в различных видах психологического исследования [51].

Личность - это системообразование, не только имеющее определенный статус в системе социальных отношений и установочное отношение к социальному окружению, но и особым образом относящееся к самому себе и характеризующееся особым образованием - подструктурой самоотношения.

Некоторые авторы, характеризуя самоотношение в плане анализа природы самосознания, рассуждают примерно следующим образом: наряду с тем, что человек осознает свои отдельные стороны, самосознание еще включает определенное отношение к себе, выражающееся в самооценке личности и эмоциональном отношении к себе.

Самоотношение при такой формулировке представляется как психологическое образование, расположенное или взаимодействующее с самопознанием, саморегуляцией и самоконтролем. Такая формулировка имеет много слабых сторон: представляется, что способ отношения к себе не стоит в одном ряду с когнитивным, эмоциональным или регулятивным моментами самосознания; напротив, феномен самоотношения в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию, а понятие самоотношения является родовым относительно понятий самопознания, самооценки и других подобных понятий, имеющих приставку «само» и отражающих широкий спектр феноменов внутренней жизни личности [17].

Однако такое утверждение сразу же требует оговорки, что самоотношение личности включено в качестве определенной подструктурной единицы в общую систему отношений человека, а с содержательной и функциональной точек зрения само отношение теснейшим образом связано с особенностями отношения субъекта к внешнепредметному и социальному миру.

Различие между самоотношением и отношением к внешнему миру ограничивается лишь различием в референтах: в одном случае референтом отношения является собственное тело или психосоциальные и личностные особенности, а в другом случае - объекты внешнего мира или другие люди. Что же касается способов отношения к себе и к внешнему миру, то в обоих случаях можно констатировать наличие двух, уже отмеченных при рассмотрении природы аттитюдов, типов отношения - субъект-объектного и субъект-субъектного. Этим последним суждением следует подчеркнуть, что специфика самоотношения не связана со способами отношения, которые указывают как относится субъект к себе и внешнему миру; его специфика связана лишь с референтом отношения, т. е. с тем, на что направлен субъект

Самоотношение личности имеет трёхкомпонентное строение. Оно включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты.

Когнитивный компонент. При анализе когнитивного компонента самоотношения, в первую очередь, возникает вопрос о том, посредством каких психических функций, относящихся к разряду познавательных (ощущение, восприятие, представление, мышление, воображение) реализуется гностическое отношение субъекта к самому себе. Какие психические функции и как выступают в качестве источника и средства информации о самом себе?

Самоощущение, как это показано В. В. Столиным, связано с организмическим уровнем активности человека [44]. В самосознании тело со своими внутренними состояниями презентируется посредством самоощущения и на ее основе формируется «схема тела». В онтогенетическом плане на роль диссоциации ощущение и самоощущения в возникновении самосознания указывал И. М. Сеченов.

Самовосприятие своей внешности играет большую роль на разных этапах жизни человека, а в некоторых периодах развития личности (например, пубертатном и постпубертатном) его функция интенсифицируется и значительно определяет форму и содержание жизнедеятельности личности.

Представление о самом себе выступает необходимым звеном в саморегуляции и самоконтроле поведения на личностном уровне человеческой активности. Представляемое «Я» соотносится с задачей конкретной деятельности и соизмеряется с нею, на основе чего субъект вырабатывает определенную стратегию действия. Представление своих определенных состояний служит эффективным психотерапевтическим средством, например, в технике аутотренинга. Более того, в специфическом человеческом общении роль того, насколько человек может представить себя на месте другого, дает информацию одновременно о состоянии другого и о самом себе. Существуют специфические социально-культурные нормы - «поставь себя на место другого», которые способствуют социальной регуляции межличностных отношений.

Мыслительные процессы, реализующие в гностическом плане функцию самоотношения, образуют «Я» концепцию личности. Посредством операций обобщения, анализа, синтеза, суждения, умозаключения личность вырабатывает устойчивые концепты о самой себе, которые образуют определенную консистентную структуру. Сложные процессы наделения себя определенными свойствами, мотивирование собственного поведения, объяснение другим и себе причин того или иного собственного поступка включается в многогранный процесс самопознания.

Эмоциональный компонент. Самоотношение, понимаемое как установка относительно себя, включает в себя эмоциональный компонент. Человек не только знает что-то о себе, но может любить или презирать себя по поводу знаемого.

Эмоциональное отношение к себе не приравнивается к самоотношению, и первое соотносится со вторым как часть с целым.

В. В. Столин [42] выделяет три эмоциональные оси самоотношения:

) симпатия - антипатия,

) уважение - неуважение

) близость - отдаленность.

Эти оси определяют также строение эмоционально-ценностного отношения человека к другому человеку, а их представленность в самоотношении объясняется указанным Л. С. Выготским [38] механизмом перехода интерпсихических отношений в интрапсихическую сферу.

Конативный компонент. Этот компонент выступает в качестве внутренних действий в собственный адрес или как готовность к таким действиям. В данном случае имеются в виду манипуляторно-инструментальное и диалогическое отношения к себе, самоуверенность (отбрасывание сомнений) и самопоследовательность, самопринятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие) и самообвинение, самоснисходительность и самобичевание, самоконтроль и самокоррекция, ожидаемое отношение от других (отбор информации о себе) и самопредставление другому и т. д.

Способы отношения к себе - «Я» как объект и «Я» как субъект -внутренне дифференцируют не только действия в адрес самого себя, т.е. конативный компонент самоотношения, но и познавательные и эмоциональные отношения ,к себе (когнитивный и эмоциональный компоненты самоотношения). Если предположим теперь, что когнитивное и эмоциональное отношения образуют оценочное отношение субъекта, то графическое изображение представлено на рис. 1.

Рис. 1. Способы отношения к себе

В представленной схеме первичное дихотомическое деление выражает способы отношения к себе - объектный («Я» как объект) и субъектный («Я» как субъект). Как объектное, так и субъектное отношение к себе реализуется когнитивной активностью, эмоциональными реакциями и системами действий или готовностей к действиям в адрес самого себя.

Личность нельзя свести к самосознанию, но и нельзя отрывать одно от другого [41]. Многообразие отношений, определяющее многосторонность и богатство личности как сложнейшего синтетического продукта истории, требует выделения в структуре личности доминирующих отношений. В.Н. Мясищев, наряду с отношением к предметам внешнего мира и отношением к другим людям, особое внимание уделяет категории отношения человека к себе [23].

К.К. Платонов, давая определение личности как человека, являющегося носителем сознания, в качестве высшей формы развития сознания выделяет самосознание личности. Рауте Фон Врихт рассматривает образ «Я» как важнейший компонент структуры личности. Также В.С. Мерлин выделяет самосознание в качестве компонента структуры личности [34].

Самоотношение как часть личности выступает не изолированно, а, как отмечают многие исследователи, в тесной связи с другими личностными образованиями.

А.Г. Ковалев, развивая взгляды СЛ. Рубинштейна, пишет, что синтез различных подструктур личности характеризует целостный духовный облик человека [17]. Однако самоотношение не рядоположно другим частям структуры личности, оно имеет особый статус. На наш взгляд, необходимо подробнее охарактеризовать место самоотношения в структуре личности.

В.С. Мерлин отмечает, что «первый основной источник закономерной связи компонентов самосознания заключается в том, что все они определяются одной общей психологической причиной - направленностью личности» [17].

Таким образом, от направленности личности зависит осознание своего «Я» и, в конечном итоге, направленность выступает общим фактором развития самоотношения в целом.

Определяясь направленностью личности, самосознание, в свою очередь, влияет на формирование и развитие целого ряда личностных образований.

В ходе развития личности формируются разные варианты направленности, тесно связанные с особенностями самоотношения, что определяет характер человека.

Как отмечал А.Л. Свенцицкий, особенности развития могут привести к формированию таких черт как агрессивность, озлобленность или, наоборот, пассивность, неуверенность в себе [38].

Таким образом, сфера «Я» выступает в качестве важнейшего компонента структуры личности, теснейшим образом связанного с другими личностными образованиями. Кроме того, компоненты сферы «Я» оказывают существенное влияние на развитие некоторых других структур личности.

Как отмечает Л.В. Бороздина, в современной психологии проблема самооценки является одной из самых разрабатываемых. Исходным для ее анализа служит традиционное представление о том, что самооценка функционирует как часть самосознания. При всей бесспорности такого положения оно кажется слишком общим, задающим только ракурс анализа [20].

Ни одно из проявлений человека как социального субъекта, ни одно из его отношений к окружающему миру не обходится без включения в эти процессы его отношения к самому себе. Именно отношение к себе, как показывают многочисленные исследования, влияет на психическое здоровье, а также определяет успешность взаимодействия с другими людьми.

Э. Фромм пишет, что любовь к себе выступает основой конструктивных отношений с окружающими и обнаруживается у всех, кто способен любить других [49].

Кроме того, без анализа отношения к себе и процесса самооценивания невозможно развитие личности. Н.И. Сарджвеладзе выделяет два источника стремления к преобразованиям: а) самонепринятие и глубинное чувство неполноценности и б) позитивное начало в человеке, мотивация роста (Маслоу А.), тенденция к саморазвитию (Штерн В.), стремление к росту собственной ценности (Лерш Ф.). Однако, в первом случае, это бегство от недостатков, а во втором ­развитие позитивных начал. Сначала необходимо дать себе «право на существование» такому, каков есть, считает Н.И. Сарджвеладзе, ­разрешить конфликты в своей «внутренней аудитории», обеспечить себе опору в «Я» [37].

К. Роджерс также отмечает огромную важность принятия себя, таким как есть в качестве основы развития: «Когда я принимаю все чувства как факт, как часть меня, мои взаимоотношения с другими становятся такими, какие они есть, и при этом они готовы изменяться и развиваться» [49].

. Фрейд также отмечает важную функцию отношения к себе, он рассматривает самооценку как «механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями».

Р. Бернс к функциям Я-концепции, наряду с обеспечением внутренней согласованности, относит и средство интерпретации опыта, а также Я-концепция рассматривается им как совокупность представлений индивида о том, что должно произойти [49].

Выделяя четкие функции самоотношения, отмечая важность данного образования в структуре личности, М.И. Лисина считает линию отношения к себе определяющей в системе отношений субъекта к миру, задающей смысловые ориентиры жизнедеятельности человека. Однако до сих пор нет четкого определения понятийного аппарата компонентов сферы «Я».

В отечественной психологической литературе наиболее распространено понятие «самооценка»: это оценка себя, своей деятельности, своего положения в группе и отношения к другим членам группы [31]; качество личности, в котором отражается отношение человека к самому себе [41]; результат познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний, включая то или иное отношение к себе, обусловленное мировоззрением [50]; способность человека честно, с любовью и по достоинству оценивать себя и т.д.

Несмотря на такое многообразие подходов, можно выделить конкретные механизмы самооценивания:

. Соотнесение своих качеств и поступков с внутренним эталоном.

. Сравнение себя с другими людьми.

Таким образом, самооценка - это именно оценивание себя с помощью описанных выше механизмов. Кроме того, А.И. Сильвестру предлагает разделить представления субъекта о себе и их оценку, так как представления о себе могут находиться на разных уровнях осознанности, тогда как самооценка всегда осознана

Целый ряд психологов обращаются к иным компонентам сферы «Я», не затрагивая механизмов самооценивания.

Например, И.С. Кон использует понятие «самоуважение», понимая его как принятие себя как личности, признание своей ценности [17].

Л.П. Гримак использует понятие «Я», которое, по его мнению, выражает согласованность личности внутри. Нормальная жизнь человека возможна только тогда, когда стабильны связи со средой, считает Л.П. Гримак. Предпосылка устойчивости этих связей - устойчивость внутреннего «Я»; показатель же устойчивости «Я» - чувство уверенности в себе, которое вырабатывается в освоении различных видов деятельности и социальных контактов [51]. Данное понимание компонентов сферы «Я» весьма эффективно при разработке про грамм бихевиорального тренинга, и не содержательно при анализе понятийного аппарата компонентов сферы «Я».

Заслуживает внимания, соотношение обсуждаемых понятий у В.В. Столина и С.Р. Пантелеева. Самоотношение в виде аутосимпатии непосредственно не связано ни с личностными чертами, характерологическими особенностями, ни с негативными состояниями индивида, такими как чувство неполноценности, тревожности или самоуничижения. Исходя из этого, С.Р. Пантелеев предположил, что связь с динамикой эмоциональных состояний осуществляется через систему самооценок и чувство самоуважения, которые тесно связаны с теми или иными эмоциональными состояниями. Снижение самоуважения приводит к негативным самооценкам, которые сопровождаются негативными эмоциональными состояниями. Это актуализирует механизмы защиты личности, что поддерживает чувство аутосимпатии и, в конечном итоге, стабилизирует систему самоотношения [25; 42].

В понимании Э. Фромма любовь к себе - это прежде всего позитивная установка по отношению к себе, доброжелательность и доверие к себе. Таким образом, с точки зрения Э. Фромма любовь к себе и другим не исключают друг друга, а, напротив, одно невозможно без другого, любовь к себе выступает в качестве основы для позитивного и доброжелательного отношения к другим.

Необходимость позитивного отношения к себе неоднократно отмечал К. Роджерс. «Необходимо, писал он, чтобы человек услышал все противоречивые чувства и отношения в себе. Человек становится адекватным, когда позволяет себе быть тем, что он есть» [49]. В отношении человека к себе К. Роджерс выделил самооценку (это отношение человека к себе как к носителю определенных свойств и достоинств) и самопринятие (принятие себя в целом как монады, вне зависимости от своих свойств и достоинств).

Система самоотношения полифункциональна. Следует выделить следующие функции.

. Функция «зеркала» (отображения себя). Человек со способом своей жизнедеятельности не только отражается в сознании окружающих, но и это «зеркало» переносится вовнутрь, отображая личность как во внешнем (физическое самоотображение ), так и во внутреннем плане. Роль этой функции особо наглядна в онтогенетическом развитии человека.

Ж. Лакан, например, в качестве отдельной выделяет «стадию зеркала» в психическом развитии ребенка. Более того, физическое зеркало во многих исследованиях применялось в качестве экспериментального средства изучения генеза самосознания. Во многих методах группового тренинга взрослых с целью самоотображения и самокоррекции своих поступков применяются различные видеотехнические средства.

. Функция самовыражения и самореализации. По-видимому, было бы излишним отдельно и детально указывать на ту роль, которую система само отношения выполняет в активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

. Функция сохранения внутренней стабильности и континуальности «Я».

Эта функция самоотношения осуществляется по мере и в силу той тенденции к внутренней согласованности к конгруэнтности, которая свойственна когнитивным представлениям о себе, эмоциональным реакциям относительно своих проявлений и действий, адресованных себе.

. Функция саморегуляции и самоконтроля. Лишь имея сложившиеся представления о себе и определенным образом относясь к себе, личность способна регулировать и контролировать свою деятельность.

. Функция психологическои защиты. При получении информации, представляющих угрозу сложившимся представлениям о собственном «Я», и при жизненной неудаче или различающихся по степени интенсивности психотравмах защитные механизмы личности могут быть направлены на рационализацию, создание образа «фальшивого я» и т. д.

. Функция интракоммуникации. Социальная природа личности заключается не только в том, что она включена в процесс постоянного взаимодействия с социальным миром, но и в том, что для себя самой личность выступает в роли социума, взаимодействуя с самой собой и «разыгрывая» коммуникационные процессы на «сцене» внутренней жизни. Базой для таких интракоммуникационных процессов является система самоотношений. [].

Таким образом, самоотношение - психологическое образование, расположенное или взаимодействующее с самопознанием, саморегуляцией и самоконтролем.

Самоотношение личности имеет трёхкомпонентное строение. Оно включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты.

Способы отношения к себе - «Я» как объект и «Я» как субъект -внутренне дифференцируют не только действия в адрес самого себя. Самоотношение как часть личности выступает не изолированно, а в тесной связи с другими личностными образованиями. Однако самоотношение не рядоположно другим частям структуры личности, оно имеет особый статус. От направленности личности зависит осознание своего «Я» и, в конечном итоге, направленность выступает общим фактором развития самоотношения в целом.

Таким образом, сфера «Я» выступает в качестве важнейшего компонента структуры личности, теснейшим образом связанного с другими личностными образованиями. Кроме того, компоненты самоотношения оказывают существенное влияние на развитие некоторых других структур личности.

.2 Особенности самоотношения молодых женщин

В историческом плане проблема самоотношения косвенно рассматривается многими философскими школами, так как она произрастает из более глобальной философской проблемы познания личностью своего «Я», самосознания.

Самоотношение − термин, используемый для обозначения специфики отношения личности к собственному «Я». Строение самоотношения может включать: самоуважение, симпатии, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т.д.

Исследуя категорию самоотношения, данное исследование придерживается отечественного подхода в психологии (научные работы С. Р. Пантилеева, В. В. Столина и др.), где самоотношение рассматривается как специфическая активность субъекта в адрес своего «Я», состоящая в определенных внутренних действиях (и установках на эти действия), характеризующихся как эмоциональной спецификой, так и предметным содержанием самого действия. Основными компонентами самоотношения выступают познавательный (содержащий оценку) и эмоциональный (переживание собтвенного «Я»), а поведенческий компонент не выделяется в качестве самостоятельного, а рассматривается в контексте одного из них. Были выделены уровни самоотношения: уровень глобального (интегрального) самоотношения, уровень, включающий самоуважение, аутосимпатию, самоинтерес, ожидание положительного отношения других людей и уровень внутренних действий в адрес самого себя или готовность к таким действиям [9; 17; 25].

Известно, что самоотношение человека может меняться. Проблемы научного осмысления специфики самоотношения женщины и способов его изменения становятся на сегодняшний день все более актуальными для психологической науки и практики. Это связано с резкими изменениями в системах социальных ролей и общепринятых норм, что, в свою очередь влечет необходимость психологического сопровождения личности на ее жизненном пути. Известно, что отношение человека к себе является базовым конструктом личности, влияющим и на процессы самопознания, и на саморегуляцию и на поведенческие проявления личности. Позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, обусловливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуациях неопределенности. Негативное же самоотношение положительно коррелирует с депрессией, является источником трудностей в общении, связано с различными девиациями [51].

Показано, что, несмотря на большое количество работ, посвященных исследованию самоотношения, ни в них не акцентировалось внимание на гендерных особенностях рассматриваемого феномена. Однако, в последние десятилетия в психологии общеосознанна необходимость учета межполовых (гендерных) различий психических процессов, свойств, личностных образований.

В сознание каждого человека окружающий мир делится на «мужское» и «женское», Это деление пронизывает всю историю человечества, проявляясь в идеальных образах мужественности и женственности, нормах полоролевого поведения, различиях социальных ожиданий по признаку пола и т.п.

С раннего возраста мальчики и девочки отличаются друг от друга по своим интересам и поведению в игровой деятельности [9]. В общении для мужчин характерна прямолинейность взаимоотношений, предметность и инструментальность, тогда как женщины чувствительнее к тонким нюансам общения, тесным межличностным контактам, они больше испытывают потребность в комплиментах [13].

Таким образом, наличие психологических различий между мужчинами и женщинами само по себе ни у кого не вызывает сомнений, но эмпирические данные на этот счет часто противоречивы и не отражают реальных детерминант и механизмов развития личности мужчины и женщины [13].

Одним из первых отечественных психологов, изучавшим проблемы пола и половой дифференциации был Б.Г. Ананьев. В соответствии с его концепцией, явление полового диморфизма прослеживается от самых ранних до самых поздних периодов человеческой жизни, не ограничиваясь периодами полового созревания и половой зрелости. Кроме того, проблемам половой зрелости в России в начале 20 века уделял ось внимание в работах И.М. Сеченова, ИЛ. Павлова, А.А. Ухтомского, В.М. Бехтерева, М.А. Челнова и др.

В настоящее время, в России проблемам пола в той или иной степени уделяют внимание следующие авторы: А.Г. Асмолов, А.И. Белкин, Т.Л. Бессонова, ля. Гозман, Д.Н. Исаев, И.С. Кон, В.Е. Каган, Д.В. Колесов, О.Г. Лопухова, В.С. Мухина, Е.т. Соколова, Т.И. Юферева. Традиционно, в современной науке принято выделять биологический пол личности и психологический или социальный пол личности. При этом биологическое в такой же мере является условием реализации социального, в какой социальное условием реализации биологического. Биологические предпосылки формирования психологических особенностей женщин.

Биологические различия мужчин и женщин ни у кого не вызывают сомнения. И понятно, что они не могут не оказывать влияние и на психофизиологические, психологические и поведенческие особенности личности.

По психофизиологическим параметрам И.М. Владимировой были выявлены различия в свойствах темперамента юношей и девушек. По ее данным среди юношей вдвое больше лиц сенсорно-планирующего типа и вчетверо - интуитивно-рационального; среди девушек - вдвое больше лиц интуитивно-эмоционального типа.

Что касается специфики самоотношения, женщин, исследований, посвященных этому вопросу встречается крайне мало, что подчеркивает, актуальность данного исследования. Так, по данным А.В. Визгиной и С.Р. Пантилеева, в самоописаниях женщины представляют себя через импульсивно-капризное «хочу» и «не могу», что соответствует женскому варианту инфантильного типа личности - капризного существа с приоритетом желаний эмоций, либо растерявшегося и беспомощного, нуждающегося в поддержке [9].

Мужчины в видении себя больше опираются на «объективные» критерии: стремление следовать установленным социальным требованиям, деятельностная вовлеченность, ориентация на успех. У женщин позитивная самооценка связана не столько с наличием социально желательных черт, сколько с отношением к себе в целом [42]. О.М. Мороз выявил, что юноши 16-17 лет дают в большинстве случаев завышенные самооценки; девушки оценивают себя либо адекватно, либо обнаруживают неадекватно заниженную самооценку. Н.Н. Обозов считает, что мужчинам присуща объективность при оценке восприятия мира, в то время как для женщин характерна субъективность и впечатлительность, так как при восприятии мира они больше ориентированы на свое состояние, настроение. Об этом же говорят данные И.В. Тельнюк: мальчики дошкольного возраста более критично оценивают результаты своей деятельности, у девочек же преобладает эмоциональная оценка своих результатов.

Д.В. Желателевым была исследована взаимосвязь образа тела и самоотношения у девушек старших классов. Его исследование показало, что у девочек-старшеклассниц отношение к себе зависит в основном от мнения окружающих в отношении их внешности [9].

В целом можно отметить что многими авторами подчеркивается значимость для психологического благополучия женщины, принятие своего тела, своей половой принадлежности, наряду с этим при описании фемининности, женственности выделяются такие психологические качества как эмоциональность, экспрессивность и развитость коммуникативных способностей.

Так как отношение человека к себе является базовым конструктом личности, взаимосвязанным со многими другими личностными проявлениями и с психологическим благополучием личности в цепом, то можно сделать вывод о том, что положительное отношение к телу, принятие своей половой принадлежности, эмоциональное самораскрытие, эмпатийность (как важнейшая характеристика коммуникативных способностей женщины), являются факторами, оказывающими решающее влияние на специфику самоотношение личности у женщин.

Основными параметрами, влияющими на развитие самоотношения у женщин являются отношение к своему телу, а также такие элементы самосознания, как степень принятия половой принадлежности и осознанность эмоциональной составляющей личности, которые могут выступать в качестве мишеней психологического воздействия. Можно также говорить о стремлении личности женщины к независимости, поиску собственной индивидуальности, в этом возрасте возникает желание быть значимым для других.

.3 Беременность как психологическое и физиологическое состояние

Особенности психического состояния женщин в период беременности на протяжении многих лет привлекают внимание специалистов. При этом отмечается как эмоционально отрицательная роль беременности, так и положительная. О благоприятном влиянии беременности писал еще Гиппократ.

При беременности у женщины изменяется психика, ее отношение к окружающим, беременная по-особенному реагирует на внешние и внутренние раздражители. Психика беременной женщины заполнена своими собственными ощущениями, она влияет на функцию нейрогуморальной системы, нейротрофический метаболизм, а также на синтез ферментов и др. биохимические показатели. В значительной степени изменяется реактивность всего организма женщины, включая и психическую форму [2].

Как и все времена интенсивного изменения, беременность ставит перед нами новые, порой совсем непростые задачи. Сам факт ее наступления зачастую заставляет испытать целую бурю эмоций, в которой трудно разобраться. Эмоции приходят совсем разные, противоречивые, даже если женщина беременность планировала, предчувствовала и ждала. Часто в представлении беременность бывает счастливым временем, лишенным забот и проблем, а в реальности оказывается, что вместе с ее наступлением и трепетной радостью приходит и тревога, страх изменения жизни, отношений в семье и с мужем, сожаление о чем-то недоделанном. При этом женщина продолжает жить свою жизнь, полную разных переживаний, проблем. Еще сложнее может выглядеть ситуация, когда беременность неожиданная, а семейная ситуация не так устойчива, как могла бы быть. С точки зрения физиологии начало беременности тоже непростое время: в организме женщины происходит мощная гормональная перестройка, темпы формирования и развития дитя очень высоки, все это влияет на самочувствие будущей мамы [15].

Проблема материнства и, в частности, такого важного этапа подготовки к материнству как беременность в научной литературе представлена не очень полно, внимание ей стало уделяться только в последнее десятилетие и рассмотрение этой проблемы можно найти у ограниченного количества авторов (Брутман В.И., Вагнер В.А., Винникот Д., Мещерякова, С.Ю., Филиппова Г.Г., Эриксон Э. и др.).

Период беременности во всех отношениях является для женщины периодом серьёзных изменений в жизни. Меняется её социальный статус: женщина готовится к новой роли - роли матери. Происходят существенные изменения в организме беременной, меняется психологическое состояние и восприятие себя, происходит переоценка личностных ценностей. Психологические исследования показывают, что для женщины ситуация беременности, всегда является кризисной, может переживаться с разной остротой и беременная может демонстрировать различные стратегии адаптации к этой ситуации.

Беременность в психологии рассматривается, прежде всего, как этап развития материнской сферы женщины подготавливающий её к дальнейшему выполнению материнских функций в постнатальном периоде, т.е. этап психологической подготовки к материнству [48]. Этот процесс перехода к материнству протекает на всех уровнях: физическом, ментальном, эмоциональном, преображается тело и душа женщины. Гормональный фон беременности может привести к частым сменам настроения, повышению тревожности, изменениям либидо, утомляемости и слезливости, к другим неожиданным эмоциональным изменениям [12].

По определению отечественных авторов, беременность - это физиологический процесс развития в организме оплодотворенной яйцеклетки, в результате которого формируется плод, способный в дальнейшем к внеутробному существованию.

Рассматривая беременность как стадию развития, можно выделить основные отличительные характеристики этого периода. Изменения затрагивают три уровня человеческой жизни: физиологический, психофизиологический и психологический.

В первые месяцы беременности наиболее заметные изменения происходят с сенсорным восприятием женщины. Практически каждая беременная сообщает об измененном восприятии запаха и вкусов, что может наблюдаться очень рано, уже со второй недели беременности. Помимо этого, у беременных может наблюдаться измененное восприятие звуков, цветов, зрительных образов. Беременным не нравится громкая музыка, они начинают предпочитать классическую или медитативную музыку. Многим беременным не нравится определенная пища и напитки. Появляется более дифференцированное чувство обоняния. Многие женщины сообщают об изменениях в зрительном восприятии, в частности, эмоциональных реакциях на визуальные стимулы, такие, как изображение уродств, жестокости; в то же время беременные начинают глубже чувствовать красоту и гармонию. Они также более чувствительны к цветовым сочетаниям.

Психологические изменения во время беременности проявляются в так называемом синдроме беременности - это новое психогенное состояние, ограниченное определенным периодом времени, который начинается не в день зачатия, а при осознании женщиной своего нового положения и заканчивается не родами, а в момент «пигмалионизации» своего ребенка. Синдром беременности переживается женщиной на бессознательном уровне, имеет определенные временные границы и характеризуется следующими симптомами [21].

На первом этапе чаще всего испытывается аффект осознания себя беременной. В рамках этого симптома, как правило, проявляется следующее различие: чем выше у беременной женщины социальный и интеллектуальный уровень, чем более она независима и профессионально успешна, тем больше вопросов о смысле деторождения будет поставлено ею перед собой, тем труднее ей будет решиться стать матерью.

Следующим этапом развития синдрома беременности является рефлексивное принятие нового собственного образа: «Я - в положении». Этот этап характеризуется признанием физиологических изменений в своем организме. Реальные биологические и нейроэндокринные изменения, сопровождающие беременность, могут оказывать глубокое психологическое влияние на ожидающих матерей. Так как эти изменения носят интенсивный характер в начале беременности, и требуется некоторое время для адаптации к ним, вероятно, что эмоциональные переживания женщины в течение первого стресса, характеризующегося такими проявлениями, как тошнота, рвота, головокружение, головные боли и нарушение аппетита [22].

Особого внимания заслуживает симптом эмоциональной лабильности, который, в той или иной степени присущ для всего периода беременности. Под этим симптомом подразумевается эмоциональная дезадаптивность, которая проявляется в колебаниях фона настроения. У некоторых женщин возрастает пассивность и появляется ощущение высшей удовлетворенности и наслаждения. У других в это время наступает легкая депрессия и усиливается физическая активность, возможно, потому что беременная пытается отрицать новое ощущение собственной пассивности. Колебание настроения могут выражаться в различной степени внутреннего напряжения: в ощущениях скуки, в медлительности, в возрастающем недовольстве собой, в вербализованном чувстве угнетенности.

С момента осознания и внутреннего и принятия себя беременной у женщины обнаруживается симптом противоречивого отношения к беременности. В.И. Брутман и М.С. Радионова считают, что даже самая желанная беременность окрашивается противоречивым аффектом, в котором одновременно присутствуют радость, оптимизм, надежда и настороженное ожидание, страх, печаль. Здесь и опасения, и страхи, связанные с предстоящими родами, доходящие до паники - «вынесу ли я роды?»; и неуверенность в своих способностях родить и стать полноценной матерью; и страх за здоровье будущего ребенка, обеспокоенность перед ухудшением материального положения своей семьи, перед возможным ущемлением личной свободы; и наконец, переживания своей телесной метаморфозы и связанной с этим сексуальной непривлекательности [7].

Далее возникает характерная для беременности психическая перестройка самосознания женщины с постепенным включением в него образа ребенка. В этот момент будущей матерью переживается симптом новой жизни в себе. Этот этап чаще всего наступает тогда, когда женщина начинает ощущать первые шевеления плода. Ребенок своими движениями как бы заставляет признать себя отдельным человеческим существом со своей собственной жизнью, которой мать управлять не может. По мере роста плода, чувственный компонент этих ощущений становится более ярким, приобретает оттенок предметности. Женщина в этот период обычно начинает трактовать поведение будущего младенца: «проснулся», «веселится», «беспокоится» и т.п. Наделенная смыслом беременность воодушевляет будущую мать, создает соответствующий аффективный фон, которым она одухотворяет своего будущего младенца, его присутствие вызывает чувство нежности, окрашивается в теплые эмоциональный тона. Некоторые женщины настолько погружены в эти переживания, что в их поведении также начинают появляются черты детскости. Они становятся более сензитивными и внушаемыми, беспомощными и размягченными.

Как считают исследователи, в этот период беременности обычно возникает внутренний диалог матери с ребенком. Особое эмоциональное состояние способствует формированию образа ребенка, который включается в самосознание женщины. Этот образ наполняется особым чувственно - смысловым содержанием, которое можно охарактеризовать как «соединство», «сроднение». Симптом принятия новой жизни в себе представляет собой вершину синдрома беременности, являясь своеобразным индикатором восприятия, переработки и оценки женщиной опыта этого психофизиологического состояния. Он характеризуется надвигающейся ответственностью за судьбу ребенка, снами, мечтами и фантазиями о нем [5].

Следующим и одним из самых ярких и эмоционально насыщенных симптомов является симптом страха перед родами. Вероятно, каждая женщина в некоторой степени испытывает внутренний конфликт, который выражается, с одной стороны, в желании, наконец, родить, а с другой стороны, избежать родов. С одной стороны, она ожидает благополучного завершения беременности, с другой стороны, роды вызывают страх и беспокойство.

Завершающим симптомом синдрома беременности является пигмалионизация родившегося ребенка: переход в восприятии матери от его фантастического образа к реальному.

Описанный выше синдром, является типичным для периода беременности у всех женщин. Вместе с тем, его симптомы в конкретных случаях могут быть представлены с различной степенью выраженности в каждом конкретном случае. Наиболее ярко вышеуказанные симптомы, усиленные страхом перед неизвестным, проявляются в течение первой сохраненной беременности [29].

Таким образом, можно считать беременность качественно новым состоянием организма и психики женщины. Субъектное отношение к ребенку является стержневым фактором в структуре психологической готовности к материнству. Поэтому основным показателем успешного течения беременности является процесс поступательных конструктивных изменений в психологии женщины в ее отношении к самой себе и приобретение ею нового качества материнства.

Выводы по первой главе

Самоотношение - психологическое образование, расположенное или взаимодействующее с самопознанием, саморегуляцией и самоконтролем.

Самоотношение личности имеет трёхкомпонентное строение. Оно включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты.

Способы отношения к себе - «Я» как объект и «Я» как субъект -внутренне дифференцируют не только действия в адрес самого себя. Самоотношение как часть личности выступает не изолированно, а в тесной связи с другими личностными образованиями. Однако самоотношение не рядоположно другим частям структуры личности, оно имеет особый статус. От направленности личности зависит осознание своего «Я» и, в конечном итоге, направленность выступает общим фактором развития самоотношения в целом.

Таким образом, сфера «Я» выступает в качестве важнейшего компонента структуры личности, теснейшим образом связанного с другими личностными образованиями. Кроме того, компоненты самоотношения оказывают существенное влияние на развитие некоторых других структур личности.

Отношение человека к себе является базовым конструктом личности, взаимосвязанным со многими другими личностными проявлениями и с психологическим благополучием личности в цепом, то можно сделать вывод о том, что положительное отношение к телу, принятие своей половой принадлежности, эмоциональное самораскрытие, эмпатийность (как важнейшая характеристика коммуникативных способностей женщины), являются факторами, оказывающими решающее влияние на специфику самоотношение личности у женщин.

Основными параметрами, влияющими на развитие самоотношения у женщин являются отношение к своему телу, а также такие элементы самосознания, как степень принятия половой принадлежности и осознанность эмоциональной составляющей личности, которые могут выступать в качестве мишеней психологического воздействия. Можно также говорить о стремлении личности женщины к независимости, поиску собственной индивидуальности, возникновении желания быть значимой для других.

Беременность - качественно новое состояние организма и психики женщины. Субъектное отношение к ребенку является стержневым фактором в структуре психологической готовности к материнству. Поэтому основным показателем успешного течения беременности является процесс поступательных конструктивных изменений в психологии женщины в ее отношении к самой себе и приобретение ею нового качества материнства. В этой связи важно закреплять положительное самоотношение женщины, ожидающей ребенка и закреплять ее самоуважение, симпатию к себе и снижать уровень внутренней конфликтности.

Глава 2. Исследование самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка

2.1 Организация и методы исследования самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка

База исследования: исследование проходило на базе педагогического факультета АГАО им. В. М. Шукшина.

В исследовании приняло участие 30 студенток, ожидающие рождения ребёнка и 30 студенток, не ожидающих рождение ребёнка.

Сроки проведения исследования: 2009 - 2012 гг.

Цель исследования: выявление особенностей самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка.

Задачи исследования:

Подобрать методики для определения самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Выявить особенности самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребёнка.

Проанализировать полученные результаты и сделать выводы о наличии особенностей самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Разработать комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на закрепление и дальнейшее развитие самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка.

Для выявления уровня самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка была использована методика «Исследование самоотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева [43]. Методика состоит из 110 утверждений, с которыми можно согласиться или нет и из 9 шкал: открытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самоценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение.

Открытость: в данной шкале выражено глубокое или поверхностное проникновение в себя, открытое или закрытое (защитное) отношение к себе.

Самоуверенность: данная шкала задает отношение к себе как уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать. Положительный полюс соответствует самоуверенности, высокому самоотношению, ощущению силы своего «Я». Отрицательный полюс связан с неудовлетворенностью своими возможностями, ощущением слабости, сомнением в способности вызывать уважение.

Саморуководство: данную шкалу можно интерпретировать представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам. Человек с высоким баллом по шкале отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий еголичность, деятельность и общение; считает, что его судьба находится в его собственных руках, испытывает чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Противоположный полюс фактора связан с верой субъекта в подвластность его «Я» внешним обстоятельствам, плохой саморегуляцией, размытым локусом «Я», отсутствием тенденции искать причины поступков, результатов и собственных личностных особенностей в себе самом.

Отраженное самоотношение: содержание данной шкалы отражает представление субъекта о том, что его личности, характер и деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание и т.п. или противоположные им чувства. Важно подчеркнуть, что речь идет не о действительном отношении других людей, а о предвосхищаемом,- отраженном отношении других людей, то есть о самоотношении самого субъекта.

Самоценность: положительный полюс отражает ощущение ценности собственной личности и, одновременно, предполагаемую ценность своего «Я» для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства. Противоположный полюс шкалы говорит о сомнении в ценности собственной личности, недооценке своего духовного «Я», отстраненности и безразличии к своему «Я», потере интереса к своему внутреннему миру.

Самопринятие: в основе шкалы лежит чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Фактор связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе.

Самопривязанность: данная шкала, отражает некоторую ригидность Я- концепции, консервативную самодостаточность, отрицание возможности и желательности развития собственного «Я» (даже в лучшую сторону). Общий фон отношения к себе положительный, полностью принимающий, даже с оттенком некоторого самодовольства. Даже переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному образу «Я». В последнем случае, тенденция к сохранению такого образа один из защитных механизмов самосознания. Противоположный полюс связан с сильным желанием изменений, неудовлетворенностью собой, тягой к соответствию с идеальным представлением о себе.

Внутренняя конфликтность: шкала связана с наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. В них просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. Отрицание данных качеств может говорить о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного «Я».

Самообвинение: в содержание данной шкалы вошли пункты, связанные с самообвинением, отрицательными эмоциями в адрес «Я». Индивид, соглашающийся с этими утверждениями, готов поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки.

Все компоненты самоотношения тесно взаимосвязаны между собой.

На основании этой взаимосвязи В.В. Столин объединил все девять шкал в три обобщенных фактора.

Первый обобщенный фактор по содержанию определяется следующими шкалами: саморуководство, самоуверенность, закрытость, отраженное самоотношение. Все эти шкалы выражают оценку собственного «Я» индивида по отношению к социально-нормативным критериям: целеустремленности, воли, успешности, моральности, социального одобрения и т. п. Данный фактор В.В. Столин назвал «самоуважение».

Второй обобщенный фактор составили такие шкалы, как: самопринятие, самопривязанность, самоценность. Данный фактор называется «аутосимпатия». В основе фактора лежит некоторое обобщенное чувство симпатии, которое может существовать наряду и даже вопреки той или иной обобщенной самооценке, выражающейся в переживании самоуважения.

Третий обобщенный фактор, который называется «самоуничижение», представлен всего двумя шкалами: «самообвинение» и «внутренняя конфликтность». В один фактор их объединяет наличие негативного эмоционального тона самоотношения, содержащегося в каждой из этих шкал.

Результаты, полученные после проведения методики со студентками, ожидающими и не ожидающими рождение ребёнка, заносятся в таблицу 1.

Таблица 1

Самоотношение студенток, ожидающих рождение ребёнка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы самоотношения | Обобщённые факторы самоотношения | Колличество испытуемых (%) |
| Саморуководство | самоуважение |  |
| Самоуверенность |  |  |
| Закрытость |  |  |
| Отраженное самоотношение |  |  |
| Самопринятие | аутосимпатия |  |
| Самопривязанность |  |  |
| Самоценность |  |  |
| Самообвинение | самоуничижение |  |
| Внутренняя конфликтность |  |  |
| Не выявлено преобладающих параметров | |  |

Результаты, полученные после проведения методики со студентками, не ожидающими рождение ребёнка, заносятся в таблицу 2.

Таблица 2

Самоотношение студенток, не ожидающих рождение ребёнка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы самоотношения | Обобщённые факторы самоотношения | Колличество испытуемых (%) |
| Саморуководство | самоуважение |  |
| Самоуверенность |  |  |
| Закрытость |  |  |
| Отраженное самоотношение |  |  |
| Самопринятие | аутосимпатия |  |
| Самопривязанность |  |  |
| Самоценность |  |  |
| Самообвинение | самоуничижение |  |
| Внутренняя конфликтность |  |  |
| Не выявлено преобладающих параметров | |  |

Далее проводится сравнение и анализ особенностей самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка, и студенток, не являющихся таковыми.

Особенности самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка заносятся в таблицу 3.

Таблица 3

Самоотношение студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребёнка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы самоотношения | Обобщенные факторы самоотношения | Студентки, ожидающие рождение ребёнка (%) | Студентки, не ожидающие рождение ребёнка (%) |
| Саморуководство | самоуважение |  |  |
| Закрытость |  |  |  |
| Самоуверенность |  |  |  |
| Отраженное самоотношение |  |  |  |
| Самопринятие | аутосимпатия |  |  |
| Самопривязанность |  |  |  |
| Самоценность |  |  |  |
| Самообвинение | самоуничижение |  |  |
| Внутренняя конфликтность |  |  |  |
| Не выявлено преобладающих параметров | |  |  |

Таким образом, были определены этапы и методы проведения исследования самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребёнка.

.2 Анализ результатов исследования

Для определения самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка и студенток, не ожидающих рождение ребёнка, была использована методика «Исследование самоотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева.

В результате проведения методики со студентками, ожидающими появление ребенка, были получены результаты, которые занесены в таблицу 4, наглядно изображены на рисунке 2.

Таблица 4

Самоотношение студенток, ожидающих рождение ребенка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы самоотношения | Обобщенные факторы самоотношения | Колличество испытуемых (%) |
| Саморуководство | самоуважение | 33% |
| Закрытость |  |  |
| Самоуверенность |  |  |
| Отраженное самоотношение |  |  |
| Самопринятие | аутосимпатия | 67% |
| Самопривязанность |  |  |
| Самоценность |  |  |
| Самообвинение | самоуничижение | 0% |
| Внутренняя конфликтность |  |  |
| Не выявлено преобладающих параметров | | 0% |



Рис. 2. Гистограмма самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка

В результате проведённого анализа компонентов самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка, было выделено 2 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам:

группа - 33% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение».

Студентки, ожидающие рождение ребенка и вошедшие в эту группу отличаются открытостью по отношению к себе, глубоким проникновением в себя. Они самоуверенны, считают себя самостоятельными, волевыми и надежными людьми, которым есть за что себя уважать.

Основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, студентки, ожидающие рождение ребенка считают самих себя. Действительно, беременная женщина идет на поводу желаний своих и своего неродившегося ребенка. Поэтому и считает, что ее судьба и судьба неродившегося ребенка находится в ее собственных руках.

При этом студентки, ожидающие рождение ребенка испытывают чувство обоснованности и последовательности всех своих внутренних побуждений и целей. Они отчетливо полагают, что их личность, характер, деятельность и положение беременной женщины вызывает у других уважение, симпатию, одобрение, понимание

группа - 67% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия», в который входят шкалы «самопринятие», «самопривязанность», «самоценность».

В данной группе студентки, ожидающие рождение ребенка испытывают чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя, даже с некоторыми недостатками, например, полнота, скованность некоторых движений и др. Несмотря на какие-то неудобства, связанные с беременностью (приходится учиться в ВУЗе, в то время, когда хочется отдохнуть, одышка, отеки, снижение работоспособности и др.) студентки, ожидающие ребенка одобряют свои планы, желания, снисходительны к себе.

Общий фон отношения у них к себе положительный, полностью принимающий, даже с оттенком некоторого самодовольства. Известно, что каждая беременная женщина считает, что делает самое важное дело в своей жизни - рождение ребенка. Поэтому и относится к себе чрезвычайной удовлетворенностью, имеет идеальные представления о самой себе.

По результатам диагностики могло быть добавлено еще 2 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам. Например, с преобладающими параметрами по фактору «самоуничижение», в который входят шкалы «самообвинение» и «внутренняя конфликтность», и респонденты, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов.

Группу с преобладающими параметрами по фактору «самоуничижение» объединяет наличие негативного эмоционального тона самоотношения, что связано с наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. Судя по результатам данного исследования, ни одна студентка, ожидающая ребенка не склонна к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. У респондентов отсутствует конфликтность с собственным «Я», его непрятие и акцентирование на промахах и неудачах.

В результате проведения методики со студентками, не ожидающими появление ребенка, полученные результаты были занесены в таблицу 5, наглядно изображены на рисунке 3.

Таблица 5

Самоотношение студенток, не ожидающих рождение ребенка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы самоотношения | Обобщенные факторы самоотношения | Колличество испытуемых (%) |
| Саморуководство | самоуважение | 33% |
| Закрытость |  |  |
| Самоуверенность |  |  |
| Отраженное самоотношение |  |  |
| Самопринятие | аутосимпатия | 20% |
| Самопривязанность |  |  |
| Самоценность |  |  |
| Самообвинение | самоуничижение | 30% |
| Внутренняя конфликтность |  |  |
| Не выявлено преобладающих параметров | | 17% |



Рис. 3. Гистограмма самоотношения студенток, не ожидающих рождение ребенка

В результате проведённого анализа компонентов самоотношения студенток, не ожидающих рождение ребёнка, было выделено 4 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам:

группа - 33% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение». Все эти шкалы выражают оценку собственного «Я» студенток, не ожидающих рождение ребенка по отношению к социально-нормативным критериям: целеустремленности, воли, успешности, моральности, социального одобрения и т.д.

Они открыты самим себе, уверены, самостоятельны, им есть за что себя уважать. Редко бывают неудовлетворенны своими возможностями, редко ощущают слабости, сомнения. Студентки данной группы, не ожидающие рождение ребенка в поступках руководствуются своими доводами и настроениями. У них отчетливо прослеживается внутренний стержень, интегрирующий и организующий их личность, деятельность и общение. Они считают, что достойны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание

группа - 20% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия», в который входят шкалы «самопринятие», «самопривязанность», «самоценность». Этот фактор, выражает те или иные чувства или переживания в адрес собственного «Я» индивида, на основе эмоционального чувства привязанности и расположенности к себе.

Особенности самопринятия студенток, не ожидающих рождение ребенка из данной группы отличается симпатией к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя, пусть даже с некоторыми недостатками. Фактор связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе. В каких-то случаях это отличается консервативной самодостаточностью, отрицанием возможности и желательности развития собственного «Я» (даже в лучшую сторону).

группа - 30% респондентов показали преобладающими параметры по фактору «самоуничижение», в который входят шкалы «самообвинение» и «внутренняя конфликтность». Их объединяет наличие негативного эмоционального тона самоотношения.

Студентки данной группы, не ожидающие рождения ребенка отличаются внутренней конфликтностью, сомнениями, несогласием с собой, чрезмерным самокопанием и рефлексией, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. Отрицание в себе данных качеств может говорить о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного «Я».

группа - 17% респондентов, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов.

Далее был проведён анализ особенностей самоотношения у студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка. Данные были обобщены и занесены в таблицу 6, наглядно изображены на рисунке 4.

Таблица 6

Самоотношение студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребёнка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы самоотношения | Обобщенные факторы самоотношения | Студентки, ожидающие рождение ребёнка (%) | Студентки, не ожидающие рождение ребёнка (%) |
| Саморуководство | самоуважение | 33% | 33% |
| Закрытость |  |  |  |
| Самоуверенность |  |  |  |
| Отраженное самоотношение |  |  |  |
| Самопринятие | ауто-симпатия | 67% | 20% |
| Самопривязанность |  |  |  |
| Самоценность |  |  |  |
| Самообвинение | самоуничижение | 0% | 30% |
| Внутренняя конфликтность |  |  |  |
| Не выявлено преобладающих параметров | | 0% | 17% |

 Рис. 4. Гистограмма самоотношения студенток, ожидающих не ожидающих рождение ребенка

Сравнивая особенности самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка можно отметить, что в результате исследования самоотношения студенток, ожидающих ребенка было выявлено 2 группы: по факторам «самоуважение» и «аутосимпатия»; а в результате исследования самоотношения студенток, не ожидающих ребенка было выявлено 4 группы: по факторам «самоуважение», «аутосимпатия», «самоуничижение» и группа респондентов, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов. Совпадение у студенток, ожидающих и не ожидающих ребенка было по таким факторам, как «самоуважение» и «аутосимпатия».

У студенток, ожидающих рождение ребенка фактор «самоуважение» равен 33%. Столько же процентов студенток, не ожидающих рождение ребенка (33%) показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение». Все эти шкалы выражают оценку собственного «Я» студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка по отношению к себе. Они достаточно удовлетворены собой, своими жизненными критериями, ценностями, своим поведением и результатами своей деятельности. самоотношение беременнная психическая

Достаточно большая часть студенток, ожидающих рождение ребенка (67%) показала преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия». Только у 20% студенток, не ожидающих рождение ребенка выражен данный фактор. Можно предположить, что в отличие от студенток, не ожидающих рождение ребенка, студентки, ожидающие ребенка более склонны ощущать себя самодостаточными, принимать себя полностью, ценить себя свои мысли и чувства в данный период времени. Возможно, это связано с психофизиологическими особенностями протекания беременности, когда возникает характерная для беременности психическая перестройка самосознания женщины с постепенным включением в него образа ребенка. В этот момент будущей матерью переживается симптом новой жизни в себе. Наделенная смыслом беременность воодушевляет будущую мать, создает соответствующий аффективный фон, которым она одухотворяет своего будущего младенца, его присутствие вызывает чувство нежности, окрашивается в теплые эмоциональные тона. Соответственно и эмоциональное отношение к самой себе приобретает положительную окраску. Предполагается, что именно по этой причине различаются результаты по шкале «аутосимпатия» у студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

По фактору «самоуничижение» преобладающие параметры имеют 30% студенток, не ожидающих рождение ребёнка, студенток, находящихся в ожидании рождения ребёнка с преобладающими параметрами по данному фактору выявлено не было. Это означает, что у студенток, не ожидающих рождение ребёнка, просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном, эмоциональном фоне отношения к себе. У них выражена внутренняя конфликтность, сомнения, несогласие с собой. У студенток ожидающих рождение ребёнка, такой особенности не наблюдается.

Последнюю 4 группу респондентов, у которых ярко выраженных параметров ни по одному из факторов самоотношения выявлено не было составили опять только студентки, не ожидающие рождение ребенка. В их ответах присутствовали фразы, характерные для 1, 2, 3 групп, но определенной линии самоотношения не прослеживается.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что содержание самоотношения студенток, находящихся в ожидании рождения ребёнка отличается по вышеперечисленным параметрам от самоотношения студенток, не являющихся таковыми.

Таким образом, самоотношение студенток, ожидающих рождение ребенка отличается от самоотношения студенток, не ожидающих рождение ребенка следующими особенностями: уверенностью в себе, открытостью, принятие себя такими, какие они есть, самодостаточностью, самоудовлетворенностью, отсутствием повышенной рефлексии, отсутствием самообвинения.

Результаты исследования подтвердили теоретические данные и гипотезу данного исследования о том, что самоотношение студенток, ожидающих рождение ребёнка отличается самоуважением, аутосимпатией и низким уровнем внутренней конфликтности. Также стоит отметить, что женщины, ожидающие рождение ребенка в разные периоды беременности, а особенно непосредственно перед родами могут подвергаться колебаниями настроения и чередованием ощущений высшей удовлетворенности и наслаждения с симптомами депрессии и ощущением собственной пассивности. Поэтому рекомендуется создавать условия дальнейшего самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка.

.3 Комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на развитие самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка

Цель: создание условия для закрепления и дальнейшего развития самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка.

Задачи:

разработать комплекс занятий с элементами тренинга, направленного на развитие самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка;

предположить ожидаемые результаты от реализации комплекса занятий с элементами тренинга, направленного на развитие самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка.

Для развития самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка был разработан комплекс занятий с элементами тренинга.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, в течение 7 недель, в 2012 г. Всего может быть проведено 7 занятий.

Групповые занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Цель комплекса занятий с элементами тренинга для развития самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка:

. Выйти на качественно новый уровень самосознания участников.

. Повысить уверенность в себе, самопринятие.

. Снизить или поддержать уровень внутренней конфликтности и самообвинения.

Ожидаемые результаты:

осознание каждым участником комплекса занятий проблемных областей его самоотношения;

осмысление негативного самоотношения как ограничивающего профессиональную и личностную самореализацию;

конструктивное преодоление внутренней конфликтности, формирование более зрелого, развитого, позитивного самоотношения;

закрепление и сохранение приобретенных личностных новообразований в ходе занятий.

Комплекс занятий с элементами тренинга на закрепление и дальнейшего развития позитивного самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка организован на основе следующих принципах:

Соотнесение упражнений с реальностью: позволяет создать возможность для участников органично, максимально эффективно осуществить перенос полученного рефлексивного опыта в свою деятельность. Рефлексивно-познавательный процесс в целом и каждый его элемент в отдельности должны осуществляться исходя из конкретных интересов участников развивающего комплекса занятий.

Нивелирование барьеров, создание атмосферы личностной защищенности: это позволяет смягчить страх критики и боязнь наказания за совершаемые ошибки, способствует генерированию участниками процесса инновационных идей.

Взаимодополнительность и взаиморазвитие интересов всех участников: создает возможность аккумулировать не только свой жизненный опыт, но, что особенно важно, достижения группы в целом.

Единство проблемно-смыслового поля: способствует организации пространства программы с учетом реальных проблем и противоречий, существующих в жизненном опыте участников.

Построение рефлексивной среды сотворчества: создание благоприятного климата и возможности каждому участнику целостно и многосторонне осмыслить себя как субъекта социальной активности.

Тематический план и структура комплекса занятий представлены в таблице 7.

Таблица 7

Тематический план комплекса занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель занятия | Структура занятия |
| 1. | «Песчаная россыпь» | Знакомство, снятие эмоционального напряжения, преодоление сопротивления отдельных участников. | 1.Вводная часть: ритуал приветствия. 2.Основная часть: Упражнение «знакомство»; Игра «Придумывание сказок»; Перерыв; Упражнение «Релаксация»; Игра «Комплимент». 3.Заключительная часть: Рефлексия; ритуал прощания. |
| 2. | «Послушная глина» | Сплотить участников, развить чуткость восприятия чужой личности и самосоознание, повышение уверенности в себе, диагностика актуальных проблем. | 1.Вводная часть: ритуал приветствия. 2.Основная часть: Упражнение «Проективный рисунок»; Упражнение «Групповой рассказ»; Упражнение «Письмо себе любимому»; Игра «Подарок». 3.Заключительная часть: рефлексия; ритуал прощания. |
| 3. | «Куклотерапия» | Глубокое осознание своего «Я», знакомство со своей тенью, диагностика архетипа участников. | 1.Вводная часть: ритуал приветствия. 2.Основная часть: Упражнение «Изготовление кукол-марионеток». 3.Заключительная часть: рефлексия; ритуал прощания. |
| 4. | «Единение с собой» | Осознание собственных конфликтов, гармонизация отношения к себе, осознание актуальных проблем, переживаний, познание себя. | 1.Вводная часть: ритуал приветствия. 2.Основная часть: Упражнение «Дом моей души»; Перерыв; Упражнение «Два карандаша». 3.Заключительная часть: рефлексия; ритуал прощания. |
| 5. | «Сила искусства» | Поднять настроение, повысить самоотношение, отреагирование психологических проблем через восприятие или создание образа, самосознание, понять себя, выявить способ взаимодействия с людьми. | 1.Вводная часть: ритуал приветствия. 2.Основная часть: Упражнение «Позитивная автобиография»; Упражнение «Мой мир»; 3.Заключительная часть: ритуал прощания. |
| 6. | «Карнавал» | Принятие себя, осознание особенностей своего характера, скрытых желаний, принятие трудных ситуаций, умение с ними справиться. | 1.Вводная часть: ритуал приветствия. 2.Основная часть: Упражнение «Портрет»; Перерыв; Упражнение «Маска»; 3.Заключительная часть: ритуал прощания. |
| 7. | «На сцене» | Разогрев участников, осознание внутренних ресурсов и стратегий поведения, релаксация, изменение эмоционального отношения к себе, обозначение своего личностного пространства для чувства защищенности, завершение занятий. | 1.Вводная часть: ритуал приветствия. 2.Основная часть: Игра «Роли»; Упражнение «Театр»; Перерыв; Упражнение «Портрет». 3.Заключительная часть: ритуал прощания. |

Предполагается, что данный комплекс занятий с элементами тренинга является достаточно эффективным средством закрепление и активизации процесса формирования позитивного самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка. Изменение у респондентов осуществляется через расширение отношения женщин к себе в сторону позитивного и гармоничного представления.

Развитие положительного самоотношения может осуществляться в направлении формирования у студенток, ожидающих рождение ребенка представления о том, что их личность способна на любом этапе беременности усилить переживание ценности своей личности (самоценность), развить толерантность к своим недостаткам (самопринятие).

У студенток, ожидающих рождение ребенка по итогам участия в комплексе занятий с элементами тренинга должно сформироваться представление о том, что их личность, характер или деятельность способны вызвать у близких и окружающих людей уважение, симпатию, одобрение и понимание (отраженное самоотношение) на любом этапе развития беременности.

Снижение негативного отношения студенток, ожидающих рождение ребенка к себе осуществляется благодаря формированию основы представления о том, что основным источником их активности являются они сами (саморуководство), складыванию более терпимого отношения к своим недостаткам (самопринятие).

Результаты экспериментального исследования продемонстрировали отсутствие у студенток, ожидающих рождение ребенка уничижительного типа самоотношения. Однако, на разных этапах беременности возможно появление такого типа самоотношения. Причина этого факта кроется в содержании отношения к себе этих женщин. Оценочное самоотношение преимущественно формируется на интерсубъективном уровне оценки в форме операций социального сравнения, или сравнения себя с выработанными в обществе нормами и эталонами. Отсюда студентки, ожидающие рождение ребенка, ядром самоотношения которых составляет самоуважение (оценочный тип самоотношения), могут стать достаточно зависимыми от социальных норм, собственных учебных успехов и оценок окружающих. Конфликтность уничижительного самоотношения уже само по себе предполагает неудовлетворенность «Я».

В течение реализации программы студентки, ожидающие рождение ребенка могут обнаружить некоторое сопротивление процессу самоизменения. Динамика их отношения к себе может иногда осуществляться на фоне самообвинения, агрессивного поведения к ведущему занятия, участникам в целом. Вместе с тем, изменение самоотношения данных участников могут быть наиболее устойчивыми.

Предлагаемый комплекс занятий с элементами тренинга не должен использоваться как единственное средство формирования позитивного самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка. Их результаты требуют дальнейшего закрепления. Более устойчивому и глубокому самоизменению студенток, ожидающих рождение ребенка способствует их индивидуальное консультирование до и после проведения занятий.

Выводы по второй главе

Целью исследования было выявление особенностей самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка.

В задачи исследования входило:

Подобрать методики для определения самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Выявить особенности самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребёнка.

Проанализировать полученные результаты и сделать выводы о наличии особенностей самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Разработать комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на закрепление и дальнейшее развитие самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка.

Базой исследования стал педагогический факультет АГАО им. В. М. Шукшина.

В исследовании принимали участие 30 студенток, ожидающие рождения ребёнка и 30 студенток, не ожидающих рождение ребёнка.

Сроки проведения исследования: 2009- 2012 гг.

Для выявления уровня самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка была использована методика «Исследование самоотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева.

В результате проведённого анализа компонентов самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка, было выделено 2 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам:

группа - 33% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение».

Студентки, ожидающие рождение ребенка и вошедшие в эту группу отличаются открытостью по отношению к себе, глубоким проникновением в себя. Они самоуверенны, считают себя самостоятельными, волевыми и надежными людьми, которым есть за что себя уважать.

Основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, студентки, ожидающие рождение ребенка считают самих себя. Действительно, беременная женщина идет на поводу желаний своих и своего неродившегося ребенка. Поэтому и считает, что ее судьба и судьба неродившегося ребенка находится в ее собственных руках.

При этом студентки, ожидающие рождение ребенка испытывают чувство обоснованности и последовательности всех своих внутренних побуждений и целей. Они отчетливо полагают, что их личность, характер, деятельность и положение беременной женщины вызывает у других уважение, симпатию, одобрение, понимание

группа - 67% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия», в который входят шкалы «самопринятие», «самопривязанность», «самоценность».

В данной группе студентки, ожидающие рождение ребенка испытывают чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя, даже с некоторыми недостатками, например, полнота, скованность некоторых движений и др. Несмотря на какие-то неудобства, связанные с беременностью (приходится учиться в ВУЗе, в то время, когда хочется отдохнуть, одышка, отеки, снижение работоспособности и др.) студентки, ожидающие ребенка одобряют свои планы, желания, снисходительны к себе.

Общий фон отношения у них к себе положительный, полностью принимающий, даже с оттенком некоторого самодовольства. Известно, что каждая беременная женщина считает, что делает самое важное дело в своей жизни - рождение ребенка. Поэтому и относится к себе чрезвычайной удовлетворенностью, имеет идеальные представления о самой себе.

По результатам диагностики могло быть добавлено еще 2 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам. Например, с преобладающими параметрами по фактору «самоуничижение», в который входят шкалы «самообвинение» и «внутренняя конфликтность», и респонденты, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов.

Группу с преобладающими параметрами по фактору «самоуничижение» объединяет наличие негативного эмоционального тона самоотношения, что связано с наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. Судя по результатам данного исследования, ни одна студентка, ожидающая ребенка не склонна к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. У респондентов отсутствует конфликтность с собственным «Я», его неприятие и акцентирование на промахах и неудачах.

В результате проведённого анализа компонентов самоотношения студенток, не ожидающих рождение ребёнка, было выделено 4 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам:

группа - 33% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение». Все эти шкалы выражают оценку собственного «Я» студенток, не ожидающих рождение ребенка по отношению к социально-нормативным критериям: целеустремленности, воли, успешности, моральности, социального одобрения и т.д.

Они открыты самим себе, уверены, самостоятельны, им есть за что себя уважать. Редко бывают неудовлетворенны своими возможностями, редко ощущают слабости, сомнения. Студентки данной группы, не ожидающие рождение ребенка в поступках руководствуются своими доводами и настроениями. У них отчетливо прослеживается внутренний стержень, интегрирующий и организующий их личность, деятельность и общение. Они считают, что достойны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание

группа - 20% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия», в который входят шкалы «самопринятие», «самопривязанность», «самоценность». Этот фактор, выражает те или иные чувства или переживания в адрес собственного «Я» индивида, на основе эмоционального чувства привязанности и расположенности к себе.

Особенности самопринятия студенток, не ожидающих рождение ребенка из данной группы отличается симпатией к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя, пусть даже с некоторыми недостатками. Фактор связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе. В каких-то случаях это отличается консервативной самодостаточностью, отрицанием возможности и желательности развития собственного «Я» (даже в лучшую сторону).

группа - 30% респондентов показали преобладающими параметры по фактору «самоуничижение», в который входят шкалы «самообвинение» и «внутренняя конфликтность». Их объединяет наличие негативного эмоционального тона самоотношения.

Студентки данной группы, не ожидающие рождения ребенка отличаются внутренней конфликтностью, сомнениями, несогласием с собой, чрезмерным самокопанием и рефлексией, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. Отрицание в себе данных качеств может говорить о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного «Я».

группа - 17% респондентов, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов.

Далее был проведён анализ особенностей самоотношения у студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Сравнивая особенности самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка можно отметить, что в результате исследования самоотношения студенток, ожидающих ребенка было выявлено 2 группы: по факторам «самоуважение» и «аутосимпатия»; а в результате исследования самоотношения студенток, не ожидающих ребенка было выявлено 4 группы: по факторам «самоуважение», «аутосимпатия», «самоуничижение» и группа респондентов, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов. Совпадение у студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка было по таким факторам, как «самоуважение» и «аутосимпатия».

У студенток, ожидающих рождение ребенка фактор «самоуважение» равен 33%. Столько же процентов студенток, не ожидающих рождение ребенка (33%) показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение». Все эти шкалы выражают оценку собственного «Я» студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка по отношению к себе. Они достаточно удовлетворены собой, своими жизненными критериями, ценностями, своим поведением и результатами своей деятельности.

Достаточно большая часть студенток, ожидающих рождение ребенка (67%) показала преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия». Только у 20% студенток, не ожидающих рождение ребенка выражен данный фактор. Можно предположить, что в отличие от студенток, не ожидающих рождение ребенка, студентки, ожидающие рождение ребенка более склонны ощущать себя самодостаточными, принимать себя полностью, ценить себя свои мысли и чувства в данный период времени. Возможно, это связано с психофизиологическими особенностями протекания беременности, когда возникает характерная для беременности психическая перестройка самосознания женщины с постепенным включением в него образа ребенка. В этот момент будущей матерью переживается симптом новой жизни в себе. Наделенная смыслом беременность воодушевляет будущую мать, создает соответствующий аффективный фон, которым она одухотворяет своего будущего младенца, его присутствие вызывает чувство нежности, окрашивается в теплые эмоциональные тона. Соответственно и эмоциональное отношение к самой себе приобретает положительную окраску. Предполагается, что именно по этой причине различаются результаты по шкале «аутосимпатия» у студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

По фактору «самоуничижение» преобладающие параметры имеют 30% студенток, не ожидающих рождение ребёнка, студенток, находящихся в ожидании рождения ребёнка с преобладающими параметрами по данному фактору выявлено не было. Это означает, что у студенток, не ожидающих рождение ребёнка, просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном, эмоциональном фоне отношения к себе. У них выражена внутренняя конфликтность, сомнения, несогласие с собой. У студенток ожидающих рождение ребёнка, такой особенности не наблюдается.

Последнюю 4 группу респондентов, у которых ярко выраженных параметров ни по одному из факторов самоотношения выявлено не было составили опять только студентки, не ожидающие рождение ребенка. В их ответах присутствовали фразы, характерные для 1, 2, 3 групп, но определенной линии самоотношения не прослеживается.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что содержание самоотношения студенток, находящихся в ожидании рождения ребёнка отличается по вышеперечисленным параметрам от самоотношения студенток, не являющихся таковыми.

Таким образом, самоотношение студенток, ожидающих рождение ребенка отличается от самоотношения студенток, не ожидающих рождение ребенка следующими особенностями: уверенностью в себе, открытостью, принятие себя такими, какие они есть, самодостаточностью, самоудовлетворенностью, отсутствием повышенной рефлексии, отсутствием самообвинения.

Результаты исследования подтвердили теоретические данные и гипотезу данного исследования о том, что самоотношение студенток, ожидающих рождение ребёнка отличается самоуважением, аутосимпатией и низким уровнем внутренней конфликтности.. Также стоит отметить, что студентки, ожидающие рождение ребенка в разные периоды беременности, а особенно непосредственно перед родами могут подвергаться колебаниями настроения и чередованием ощущений высшей удовлетворенности и наслаждения с симптомами депрессии и ощущением собственной пассивности. Поэтому рекомендуется создавать условия дальнейшего самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка.

Предполагается, что данный комплекс занятий с элементами тренинга является достаточно эффективным средством активизации процесса формирования позитивного самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка. Изменение у респондентов осуществляется через расширение» отношения женщин к себе в сторону позитивного и гармоничного представления.

Заключение

Отношения личности к собственному «Я» оказывают регулирующее влияние на все аспекты поведения. Самоотношение - психологическое образование, расположенное или взаимодействующее с самопознанием, саморегуляцией и самоконтролем. Самоотношение играет важную роль в жизни человека на любом этапе его развития.

Основными параметрами, влияющими на развитие самоотношения у женщин являются отношение к своему телу, а также такие элементы самосознания, как степень принятия половой принадлежности и осознанность эмоциональной составляющей личности, которые могут выступать в качестве мишеней психологического воздействия. Можно также говорить о стремлении личности женщины к независимости, поиску собственной индивидуальности, возникновении желания быть значимой для других.

Беременность - качественно новое состояние организма и психики женщины. Субъектное отношение к ребенку является стержневым фактором в структуре психологической готовности к материнству и отношении к самой себе. В этой связи важно закреплять положительное самоотношение женщины, ожидающей ребенка и закреплять ее самоуважение, симпатию к себе и снижать уровень внутренней конфликтности.

Поэтому целью исследования стало выявление особенностей самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка.

В задачи исследования входило:

Подобрать методики для определения самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Выявить особенности самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребёнка.

Проанализировать полученные результаты и сделать выводы о наличии особенностей самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Разработать комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на закрепление и дальнейшее развитие самопринятия студенток, ожидающих рождения ребенка.

Базой исследования стал педагогический факультет АГАО им. В. М. Шукшина

В исследовании принимали участие 30 студенток, ожидающие рождение ребёнка и 30 студенток, не ожидающих рождение ребёнка.

Сроки проведения исследования: 2009- 2012 гг.

Для выявления уровня самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка, была использована методика «Исследование самоотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева.

В результате проведённого анализа компонентов самоотношения студенток, ожидающих рождение ребёнка, было выделено 2 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам:

группа - 33% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение».

Студентки, ожидающие рождение ребенка и вошедшие в эту группу отличаются открытостью по отношению к себе, глубоким проникновением в себя. Они самоуверенны, считают себя самостоятельными, волевыми и надежными людьми, которым есть за что себя уважать.

Основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, студентки, ожидающие рождение ребенка считают самих себя. Действительно, беременная женщина идет на поводу желаний своих и своего неродившегося ребенка. Поэтому и считает, что ее судьба и судьба неродившегося ребенка находится в ее собственных руках.

При этом студентки, ожидающие рождение ребенка испытывают чувство обоснованности и последовательности всех своих внутренних побуждений и целей. Они отчетливо полагают, что их личность, характер, деятельность и положение беременной женщины вызывает у других уважение, симпатию, одобрение, понимание

группа - 67% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия», в который входят шкалы «самопринятие», «самопривязанность», «самоценность».

В данной группе студентки, ожидающие рождение ребенка испытывают чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя, даже с некоторыми недостатками, например, полнота, скованность некоторых движений и др. Несмотря на какие-то неудобства, связанные с беременностью (приходится учиться в ВУЗе, в то время, когда хочется отдохнуть, одышка, отеки, снижение работоспособности и др.) студентки, ожидающие ребенка одобряют свои планы, желания, снисходительны к себе.

Общий фон отношения у них к себе положительный, полностью принимающий, даже с оттенком некоторого самодовольства. Известно, что каждая беременная женщина считает, что делает самое важное дело в своей жизни - рождение ребенка. Поэтому и относится к себе чрезвычайной удовлетворенностью, имеет идеальные представления о самой себе.

По результатам диагностики могло быть добавлено еще 2 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам. Например, с преобладающими параметрами по фактору «самоуничижение», в который входят шкалы «самообвинение» и «внутренняя конфликтность», и респонденты, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов.

Группу с преобладающими параметрами по фактору «самоуничижение» объединяет наличие негативного эмоционального тона самоотношения, что связано с наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. Судя по результатам данного исследования, ни одна студентка, ожидающая рождение ребенка не склонна к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. У респондентов отсутствует конфликтность с собственным «Я», его неприятие и акцентирование на промахах и неудачах.

В результате проведённого анализа компонентов самоотношения студенток, не ожидающих рождение ребёнка, было выделено 4 группы респондентов в соответствии с преобладающими параметрами по шкалам:

группа - 33% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение». Все эти шкалы выражают оценку собственного «Я» студенток, не ожидающих рождение ребенка по отношению к социально-нормативным критериям: целеустремленности, воли, успешности, моральности, социального одобрения и т.д.

Они открыты самим себе, уверены, самостоятельны, им есть за что себя уважать. Редко бывают неудовлетворенны своими возможностями, редко ощущают слабости, сомнения. Студентки данной группы, не ожидающие рождение ребенка в поступках руководствуются своими доводами и настроениями. У них отчетливо прослеживается внутренний стержень, интегрирующий и организующий их личность, деятельность и общение. Они считают, что достойны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание

группа - 20% респондентов показали преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия», в который входят шкалы «самопринятие», «самопривязанность», «самоценность». Этот фактор, выражает те или иные чувства или переживания в адрес собственного «Я» индивида, на основе эмоционального чувства привязанности и расположенности к себе.

Особенности самопринятия студенток, не ожидающих рождение ребенка из данной группы отличается симпатией к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя, пусть даже с некоторыми недостатками. Фактор связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе. В каких-то случаях это отличается консервативной самодостаточностью, отрицанием возможности и желательности развития собственного «Я» (даже в лучшую сторону).

группа - 30% респондентов показали преобладающими параметры по фактору «самоуничижение», в который входят шкалы «самообвинение» и «внутренняя конфликтность». Их объединяет наличие негативного эмоционального тона самоотношения.

Студентки данной группы, не ожидающие рождения ребенка отличаются внутренней конфликтностью, сомнениями, несогласием с собой, чрезмерным самокопанием и рефлексией, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. Отрицание в себе данных качеств может говорить о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного «Я».

группа - 17% респондентов, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов.

Далее был проведён анализ особенностей самоотношения у студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

Сравнивая особенности самоотношения студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка можно отметить, что в результате исследования самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка было выявлено 2 группы: по факторам «самоуважение» и «аутосимпатия»; а в результате исследования самоотношения студенток, не ожидающих ребенка было выявлено 4 группы: по факторам «самоуважение», «аутосимпатия», «самоуничижение» и группа респондентов, у которых не было выделено преобладающих параметров ни по одному из факторов. Совпадение у студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка было по таким факторам, как «самоуважение» и «аутосимпатия».

У студенток, ожидающих рождение ребенка фактор «самоуважение» равен 33%. Столько же процентов студенток, не ожидающих рождение ребенка (33%) показали преобладающие параметры по фактору «самоуважение», в состав которого входят шкалы «саморуководство», «самоуверенность», «отраженное самоотношение». Все эти шкалы выражают оценку собственного «Я» студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка по отношению к себе. Они достаточно удовлетворены собой, своими жизненными критериями, ценностями, своим поведением и результатами своей деятельности.

Достаточно большая часть студенток, ожидающих рождение ребенка (67%) показала преобладающие параметры по фактору «аутосимпатия». Только у 20% студенток, не ожидающих рождение ребенка выражен данный фактор. Можно предположить, что в отличие от студенток, не ожидающих рождение ребенка, студентки, ожидающие ребенка более склонны ощущать себя самодостаточными, принимать себя полностью, ценить себя свои мысли и чувства в данный период времени. Возможно, это связано с психофизиологическими особенностями протекания беременности, когда возникает характерная для беременности психическая перестройка самосознания женщины с постепенным включением в него образа ребенка. В этот момент будущей матерью переживается симптом новой жизни в себе. Наделенная смыслом беременность воодушевляет будущую мать, создает соответствующий аффективный фон, которым она одухотворяет своего будущего младенца, его присутствие вызывает чувство нежности, окрашивается в теплые эмоциональные тона. Соответственно и эмоциональное отношение к самой себе приобретает положительную окраску. Предполагается, что именно по этой причине различаются результаты по шкале «аутосимпатия» у студенток, ожидающих и не ожидающих рождение ребенка.

По фактору «самоуничижение» преобладающие параметры имеют 30% студенток, не ожидающих рождение ребёнка, студенток, находящихся в ожидании рождения ребёнка с преобладающими параметрами по данному фактору выявлено не было. Это означает, что у студенток, не ожидающих рождение ребёнка, просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном, эмоциональном фоне отношения к себе. У них выражена внутренняя конфликтность, сомнения, несогласие с собой. У студенток ожидающих рождение ребёнка, такой особенности не наблюдается.

Последнюю 4 группу респондентов, у которых ярко выраженных параметров ни по одному из факторов самоотношения выявлено не было составили опять только студентки, не ожидающие рождение ребенка. В их ответах присутствовали фразы, характерные для 1, 2, 3 групп, но определенной линии самоотношения не прослеживается.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что содержание самоотношения студенток, находящихся в ожидании рождения ребёнка отличается по вышеперечисленным параметрам от самоотношения студенток, не являющихся таковыми.

Таким образом, самоотношение студенток, ожидающих рождение ребенка отличается от самоотношения студенток, не ожидающих рождение ребенка следующими особенностями: уверенностью в себе, открытостью, принятие себя такими, какие они есть, самодостаточностью, самоудовлетворенностью, отсутствием повышенной рефлексии, отсутствием самообвинения.

Результаты исследования подтвердили теоретические данные и гипотезу данного исследования о том, что самоотношение студенток, ожидающих рождение ребёнка отличается самоуважением, аутосимпатией и низким уровнем внутренней конфликтности. Также стоит отметить, что женщины, ожидающие рождение ребенка в разные периоды беременности, а особенно непосредственно перед родами могут подвергаться колебаниями настроения и чередованием ощущений высшей удовлетворенности и наслаждения с симптомами депрессии и ощущением собственной пассивности. Поэтому рекомендуется создавать условия дальнейшего самопринятия студенток, ожидающих рождение ребенка.

Предполагается, что данный комплекс занятий с элементами тренинга является достаточно эффективным средством активизации процесса закрепления и дальнейшего развития позитивного самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка. Изменение у респондентов осуществляется через расширение» отношения женщин к себе в сторону позитивного и гармоничного представления.

Список использованной литературы

Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Г. С. Абрамова. - М.: Академический Проект: Альма Матер, 2006. - 702 с.

Баженова, О.В. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребёнка [Текст] / О.В. Баженова, Л.Л. Копыл // Синапс. - 1993. - №4.

Белобрыкина, O.A. Влияние социального окружения на развитие самооценки старших школьников [Текст] / O.A.Белобрыкина // Вопросы психологии. 2001. - № 4. - С.З - 38.

Белогай, К.Н. Современные подходы к психологическому исследованию беременности [Текст] / К.Н. Белогай // Материалы научно-практической конференции. - М.: РГУ, 2004. - 498с.

Боулби, Д. Материнская забота и психическое здоровье [Текст] / Д. Боулби // Хрестоматия по перинатальной психологии. - М.: Изд-во УРАО, 2005. - С. 246 - 251.

Брусиловский, А.И. Жизнь до рождения [Текст] / А.И. Брусиловский - М.: «Знание», 1991. - 224с.

Брутман, В.И. Психологические феномены, возникающие в связи с нежеланной беременностью [Текст] / В.И. Брутман // Психология сегодня. -вып.4. - 1996. - с.150-151.

Брушлинский, A.B. Психология индивидуального и группового субъекта [Текст] / Под ред. A.B. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М.: ПЕРСЭ, 2002. - 368с.

Визгина, A.B. Проявление личных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин [Текст] / A.B. Визгина // Вопросы психологии. - 2001. - № 3. - С.91-100.

Драпкин, Б.З. Психотерапия материнской любовью [Текст] / Б.З. Драпкин. - М: ДеЛи принт, 2004. - 230с.

Зарубежная практическая психология: Учебное пособие. / М.Е. Валиуллина, М. Городецкая, O.K. Граужанина и др. / Под общ. ред. проф. Попова JI.M. и доц. Петрушина C.B. - Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2000.- 168с.

Захарова, Е.И. Личностные изменения, связанные с появлением ребенка [Текст] / Е.И. Захарова // Журнал практического психолога 2003. - № 4-5 с. 38 - 45

Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины [Текст] / Е.П. Ильин. - Спб.: Питер, 2002. - 544с.

Коваленко, Н.П. Исследование психоэмоционального состояния беременных женщин до и после родов [Текст] / Н.П. Коваленко, Я.М. Скворцова // «Перинатальная психология и медицина»: сб. материалов конференции. СПб., 2001. - С. 64-67.

Коваленко-Маджуга, Н.П. Перинатальная психология [Текст] / Н.П. Коваленко-Маджуга. - СПб.: Изд. второе, дополненное, 2001. - 213 с.

Коваленко, Н.П. Исследование доминанты материнства [Текст] / Н.П. Коваленко, Николаева // «Перинатальная психология и медицина»: сб. материалов конференции. - СПб., 2001 - С. 70-74.

Колышко, A.M. Психология самоотношения [Текст] / A.M. Колышко: Учебное пособие. Гродно: ГрГУ. - 102с.

Марцинковская, Т.Д. Психология развития: учебник для студ. психол. и пед. вузов [Текст] / Т. Д. Марцинковская. − М.: Академия, 2001. - 352 с.

Мещерякова, С.Ю. Психологическая готовность к материнству [Текст] / С.Ю. Мещерякова //Вопросы психологии, 2000 - №5. - с.18-27.

Налчаджян, A.A. Я концепция [Текст] / A.A. Налчаджян // Психология самосознания: Хрестоматия. - Самара: Издательский дом Бахрах - М, 2000. -С. 270-332.

Нечаева, М.А. Психические факторы онтогенезе материнской сферы, внутренней картины беременности и перинатального развития [Текст] / М.А. Нечаева, Л.Ф. Рыбалова, А.В. Штрахова: Учебное пособие. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. - 59с.

Овчарова, Р.В. Психология родительства [Текст] / Р.В. Овчарова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 368с.

Пантилеев, С.Р. Самоотношение [Текст] / С. Р. Пантилеев // Психология самосознания. - Самара: БАХРАХ-М, 2003. - С. 208-242.

Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально оценочная система [Текст] / С.Р. Пантелеев. - М.: МГУ, 1991.- 110 с.

Пантелеев, С.Р. Строение самоотношения как эмоционально оценочной системы [Текст] / С.Р. Пантелеев: Дис. канд. псих, наук: 19.00.01. - М., 1989. - 202 с.

Педагогический энциклопедический словарь / под ред. Б. М. Бид-Бад. − М.: Большая Российская Энциклопедия, 2003. − 528 с.

Пезешкиан, H. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт [Текст] / Н. Пезешкиан. М.: Смысл, 1993. - 332с.

Перинатальная психология и медицина: сб. материалов конференции по перинатальной психологии.- СПб., 2001,- С. 103-104.

Перинатальная психология и нервно-психическое развитие детей // сб. материалов конференции по перинатальной психологии. - СПб., 2001. - 109с.

Подготовка беременной и ее семьи к рождению ребенка (методические рекомендации № 2000/111)., Ижевск, 2000. - 22с.

Психология самосознания: Хрестоматия. Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2003 - 672с.

Психологический словарь. /Под редакцией В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика-пресс, 1996 - 183с.

Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - Спб.: Питер Ком, 1998. 752с.

Рауте фон Врихт, M.Л. Образ Я как подструктура личности [Текст] / M.Л. Рауте фон Врихт // Проблемы психологии личности / Материалы Советско-финского симпозиума. М., 1982. - С. 104-111.

Роджерс, К. К науке о личности [Текст] / К. Роджерс // История зарубежной психологии. Тексты. М.: Изд-во МГУ, 1996. - с. 199-230.

Рыжков, В.Д. Психопрофилактика и психотерапия функциональных расстройств нервной системы у беременных женщин [Текст] / В.Д. Рыжков // Мед. помощь, 1996, №3, с. 33-36

Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Текст] / Н.И. Сарджвеладзе. Тбилиси: Мецниереба, 1989. - 206с.

Сибгатуллина, О.Л. Социально-психологическая коррекция самоотношения личности: дис. канд. психол. наук [Текст] / О.Л. Сибгатуллина; Ярославль, 2001, - 227с.

Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В.Сидоренко. - СПб.: Речь, 2000 - 350с. ISBN 5-9268-0010-2

Смирнова, Е.О. Психологический анализ материнских жалоб [Текст] / Е.О. Смирнова, Т.А. Кошкарова //Вопросы психологии, 2005 - №6 - с.26-35.

Соколова, Е.Т. Особенности самосознания при невротическом развитии личности [Текст] / Е.Т. Соколова: Дис. канд. псих, наук: 19.00.04. М., 1991. - 107с.

Столин, В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности [Текст] / В.В. Столин: Дис. докт. псих, наук: 19.00.01 - М., 1985.

Столин, В.В. Тест опросник самоотношения [Текст] / В.В. Столин, С.Р. Пантилеев. // Психодиагностические материалы по изучению личности школьника. - Минск, 1989. - с.87-94.

Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В. В. Столин. - М: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1983. - 286 с.

Сыманюк, Э.Э. Психология профессионально обусловленных кризисов [Текст] / Э. Э. Сыманюк. - М: Изд-во Моск-го психолого-соц-го института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2004. - 320 с.

Тимофеева, О.В. Возрастные аспекты профессионального становления учителя: учебно-методическое пособие [Текст] / О. В. Тимофеева. − М.: МААН, МОСУ, 2004. − 29 с.

Узнадзе, Д.Н. Психология установки [Текст] / Д.Н. Узнадзе. СПб.: Питер, 2001. -416с.

Филиппова, Г.Г. Психология материнства [Текст] / Г.Г. Филиппова: Учебное пособие. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - с.240.

Хьел, Л. Теории личности [Текст] / Л. Хьел, Д. Зиглер. - Спб.: Питер, 2002. - 608с.

Чеснокова, И.И. Особенности развития самосознания в онтогенезе [Текст] / И.И. Чеснокова // Принципы развития в психологии. М. 1978. - С.36-335.

Шарай, Т.П. Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия [Текст] / Т.П. Шарай: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.13. - Казань, 2005. - 180 с.: ил.

Шапарь, В.Б. Практическая психология [Текст] / В.Б. Шапарь, А.В. Тимченко, В.Н. Швыдченко Инструментарий. - Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2002. - 688с.

Эриксон, Э. Внутреннее и внешнее пространство: размышления о женственности [Текст] / Э. Эриксон. М., 1985. - 456с.

Приложение

Методика исследования самоотношения (МИС).

Методика исследования самоотношения (МИС) разработана Р.С. Пантелеевым (1989) и содержит 9 шкал.

Шкала 1 - внутренняя честность (открытость) включает в себя 11 пунктов с такими аспектами образа «Я», как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до осознания.

Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности «Я», повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую о себе информацию.

Шкала 2 - самоуверенность содержит пункты, задающие представление о себе как о самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать.

Положительный полюс шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности.

Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнении в способности вызывать уважение.

Шкала 3 - саморуководство отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам.

Высокий балл по шкале свидетельствует о том, что человек отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей.

Низкие баллы свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

Данная шкала по содержанию близка к психологической переменной, которую в литературе принято обозначать как локус контроля.

Шкала 4 - зеркальное «Я» (отраженное самоотношение) включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание; с низкими значениями связано ожидание противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 5 - самоценность. Высокие оценки по этой шкале отражают заинтересованность в собственном «Я», любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно прилагаемую ценность своего «Я» для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного «Я», сомнении в ценности собственной личности, отстраненности, граничащей с безразличием к своему «Я», потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6 - самопринятие. Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств - недостаточном самопринятии, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 7 - самопривязанность. Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа - один из защитных механизмов самосознания.

Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенности собой.

Шкала 8 - внутренняя конфликтность. Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворенность и споры с собой протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерное самокопание и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе «Я» и отсутствии вытеснения.

Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве.

Шкала 9 - самообвинение. Высокие значения говорят об интрапунитивности, самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей шкалой. Однако если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способностей), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже, несмотря на высокую оценку собственных качеств.

Крайне низкие значения по 8-й и 9-й шкалам при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

Процедура проведения опроса и обработка результатов методики МИС.

Испытуемому предъявляется тест, содержащий 110 пунктов и стандартный бланк ответов. Инструкция подразумевает два варианта ответов: «согласен - не согласен», которые фиксируются испытуемыми в соответствующих позициях бланка.

Значения подсчитываются по 9 шкалам с помощью специального ключа-трафарета, накладываемого на бланк. Трафарет конструируется в соответствии с ключом теста.

Ключ для обработки методики МИС  
(приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор)

Шкала 1. Открытость «+»: 1, 3, 9, 53, 56, 65. «-»: 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самоуверенность «+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82. «-»: 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство «+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110. «-»: 109.

Шкала 4. Зеркальное «Я» «+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102. «-»: 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоценность «+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100. «-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самопринятие «+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанность «+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104. «-»: 96, 107.

Шкала 8. Конфликтность «+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самообвинение «+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

Полученные «сырые баллы» по специальной шкале переводятся в стены

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стены | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Шкала 1 | 0 | 0 | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Шкала 2 | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-9 | 10 | 11-12 | 13 | 13 | 14 |
| Шкала 3 | 0-1 | 2 | 3 | 4-5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 | 11 | 12 |
| Шкала 4 | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Шкала 5 | 0-1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9-10 | 11 | 12 | 13-14 |
| Шкала 6 | 0-1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Шкала 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 |
| Шкала 8 | 0 | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-12 | 13 | 14 | 15 |
| Шкала 9 | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 10 |

Проведенная факторизация матриц интеркорреляций значений шкал позволила выделить три независимых фактора.

Самоуважение. В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное «Я» (отражение самоотношения) (4). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного «Я» испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению.

Аутосимпатия. В данный фактор вошли значения шкал: самоценность (5), самопринятие (6) и самопривязанность (7). Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему «Я».

Внутренняя неустроенность. Данный фактор содержит значения шкал: внутренняя конфликтность (8), самообвинение (9). Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Показатели третьего фактора могут свидетельствовать о дезадаптации личности и о потребности респондента в психологической помощи.

Текст методики МИС:

Мои слова довольно редко расходятся с делом.

Случайному человеку я скорее всего покажусь человеком приятным.

К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.

У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, - мне неприятно.

Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.

Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, - это не противиться собственной судьбе.

У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.

Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.

Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.

Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.

Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.

У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.

Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.

Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.

Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.

Иногда я сам себя плохо понимаю.

Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.

Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.

Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.

Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.

Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.

В целом меня устраивает то, какой я есть.

К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.

Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.

Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.

Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.

Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.

Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.

Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.

Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.

Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.

У меня нередко возникает сомнение, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.

Я не способен на измену даже в мыслях.

Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.

Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.

Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.

Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.

Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.

Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.

Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.

Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.

В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.

Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.

Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

Я убедился, что глубокое проникновение в себя, - малоприятное и довольно рискованное занятие.

Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.

У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.

Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.

Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.

Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.

Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.

Можно сказать, что я себе нравлюсь.

Я - человек ненадежный.

Осуществление моих желаний мало зависит от везения.

Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.

Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.

Близким людям свойственно меня недооценивать.

У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.

Порой мне кажется, что я какой-то странный.

Я не склонен пасовать перед трудностями.

Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.

Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.

Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.

Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.

Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.

Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.

Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».

Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.

В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.

Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

Те, кто меня не любит, просто не знают, что я за человек.

Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.

Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

Я сам создал себя таким, каков я есть.

Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.

Уверен, что в жизни я на своем месте.

Тематический план комплекса занятий с элементами тренинга, направленного на закрепление и развития позитивного самоотношения студенток, ожидающих рождение ребенка

Занятие 1. «Песчаная россыпь»

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения, преодоление сопротивления отдельных участников.

.Вводная часть: ритуал приветствия.

.Основная часть:

Упражнение «Знакомство». Участники сидят в кругу и знакомятся друг с другом.

Игра «Придумывание сказок». Каждый из участников занятий произносит по очереди предложение. Все вместе придумывают одну общую сказку.

Упражнение «Релаксация». Все садятся удобно. Ведущий просит представить всем, что они находятся в прекрасном месте и проводят там время с близкими людьми. Затем все участники делятся впечатлениями

Игра «Комплимент». Каждый участник выбирает себе партнера и они дарят друг другу комплименты.

.Заключительная часть: Рефлексия; ритуал прощания.

Занятие 2. «Послушная глина»

Цель: сплочение участников, развитие чуткости восприятия чужой личности и самосознание, повышение уверенности в себе, диагностика актуальных проблем.

.Вводная часть: ритуал приветствия.

.Основная часть:

Упражнение «Проективный рисунок». Всем раздается бумага и карандаши. Все студентки рисуют проективный рисунок «Я и мой ребенок»

Упражнение «Групповой рассказ». Все участники рассаживаются в круг и произносят по одному предложению на тему «Я и мой ребенок» так, чтобы получился большой рассказ.

Упражнение «Письмо себе любимому». Каждый пишет письмо, затем желающие зачитывают свои записи, остальные делятся впечатлениями.

Игра «Подарок». Каждый участник встречи дарит виртуальные подарки соседу слева.

.Заключительная часть: рефлексия; ритуал прощания.

Занятие 3. «Куклотерапия»

Цель: глубокое осознание своего «Я», знакомство со своей тенью, диагностика архетипа участников.

1.Вводная часть: ритуал приветствия.

.Основная часть:

Упражнение «Изготовление кукол-марионеток». Каждый участник мастерит куклу-марионетку из тех материалов, которые он принес на встречу. Затем идет выставка с обсуждением полученных результатов.

.Заключительная часть: рефлексия; ритуал прощания.

Занятие 4. «Единение с собой»

Цель: осознание собственных конфликтов, гармонизация отношения к себе, осознание актуальных проблем, переживаний, познание себя.

.Вводная часть: ритуал приветствия

.Основная часть: Упражнение «Дом моей души». Это упражнение поможет выйти из какой-либо негативной ситуации, побороть депрессию или избавиться от своей болезненной реакции на какие-то воспоминания.

. Уединитесь в тишине, постарайтесь, чтобы вас никто не беспокоил, выведите из помещения животных. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза.

. Представьте себе внутреннее состояние своей души в ответ на какую-то негативную ситуацию в вашей жизни в виде некоего дома, здания. Ваше здание может любым. Это может быть промозглая осень и одинокий дощатый домик в степи. Это может быть старый заброшенный замок с привидениями, где холодный ветер гуляет по залам. Это может быть рыбацкая лачуга на берегу штормового моря. Бедный горный кишлак. Это зависит от вашей фантазии. Внимательно вглядитесь в эту грустную картинку, прочувствуйте ее. Это то, что сейчас происходит в вашей душе.

. А теперь принимаемся за дело. Вы должны исправить неприглядный интерьер в вашем доме, чтобы там стало уютно и комфортно. Разгоните серые тучи, пусть на голубом небе выглянет ласковое солнышко. Солнечные лучи проникают в самые отдаленные уголки дома и разгоняют скуку и серость. Уберите паутину из углов, перекрасьте стены в какой-нибудь жизнерадостный цвет, вымойте окна, повесьте красивые занавески, поменяте мебель и внутреннее убранство. Можно разбить клумбу у входа в дом, если вам этого хочется. Не сдерживайте свои порывы и свою фантазию. Наш домик должен излучать позитивную энергию, уют и радость жизни. Не обязательно подробно представлять себе весь сложный процесс ремонта. У вас же волшебный дом, и в нем все может изменяться по вашему желанию, по мановению вашей руки. Можно даже испечь вкусный пирог в печи. Теперь ваш дом полностью готов к принятию радушных гостей: смеха, радости и оптимизма. Ремонтировать можно, разрушать нельзя!

. Прочувствуйте свою новую картинку, отметьте свои эмоции и ощущения, сконцентрируйтесь на них. Запомните свое состояние.

. Откройте глаза и постарайтсь удержать свое новое внутреннее состояние. Посидите еще немного и можете идти по своим делам.

. Если вы хорошо поработали, то это позитивное состояние можно вызывать в себе впоследствии в любое время. Идеально, если оно навсегда останется с вами.

На упражнение потребуется 15-30 минут. Упражнение можно (и нужно) делать столько раз, сколько потребуется для улучшения вашего внутреннего состояния.

.Заключительная часть: рефлексия; ритуал прощания.

Занятие 5. «Сила искусства»

Цель: поднятие настроения, повышение самоотношения, отреагирование психологических проблем через восприятие или создание образа, самосознание, понять себя, выявить способ взаимодействия с людьми.

.Вводная часть: ритуал приветствия.

.Основная часть:

Упражнение «Позитивная автобиография»

Самое важное - начать писать любым способом. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания, и не страшно, если важные вопросы и проблемы проявятся не сразу, но лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана. Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни? Как вы изменились с тех пор? Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя? Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них? Проиллюстрируйте все это своими рисунками.

Упражнение «Мой мир». Участникам предлагается выбрать из предложенных метафор свой способ описания мира, ответив на вопросы: «Мой мир - это ..., и тогда я в нем - это ..., и тогда моя жизнь - это ...».

.Заключительная часть: ритуал прощания.

Занятие 6. «Карнавал»

Цель: принятие себя, осознание особенностей своего характера, скрытых желаний, принятие трудных ситуаций, умение с ними справиться.

.Вводная часть: ритуал приветствия.

.Основная часть:

Упражнение «Портрет». Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдают ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

Упражнение «Маска». Все садятся в круг. Первый участник фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение («маску», демонстрирует его всем участникам и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим, плаксивым и т.п.

.Заключительная часть: ритуал прощания.

Занятие 7. «На сцене»

Цель: разогрев участников, осознание внутренних ресурсов и стратегий поведения, релаксация, изменение эмоционального отношения к себе, обозначение своего личностного пространства для чувства защищенности, завершение занятия.

.Вводная часть: ритуал приветствия.

.Основная часть:

Упражнение «Портрет». Каждый участник в течение 5-7 мин. набрасывает «психологический портрет» кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние, (рост, телосложение и т. п.), по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека. Затем каждый выступает с информацией перед группой, а остальные участники пытаются определить, чей это портрет. Возможно сопоставление разного видения членами группы одного и того же человека.

Упражнение «Цветок».

Представьте все многообразие цветов, существующих в мире. Они разные - по цвету, форме, запаху. Садовые, луговые, оранжерейные. Есть цветы, которые вы вырастили своими руками, цветы, которые вам обычно дарят, цветы, которые вы видите в цветочных киосках, цветы, из которых вы составляете букеты, бывая на природе, а есть цветы, которые вы видели только на открытках или которые существуют лишь в вашем воображении. Это неважно.

Представьте цветы, целое море цветов, самых разных…Почувствуйте аромат, позвольте себе услышать, как шелестят их листья, разрешите себе вдохнуть, впитать это чудо - цветы!

Вы можете просто рассматривать их, касаться лепестков руками, погружаться в любимый аромат, а можете - упасть на этот цветочный ковер… Все правильно, любой выбор верный. Ведь это Ваше представление, Вам и выбирать желаемый вариант.

И среди этого моря цветов выберите один-единственный, которой является Вашим и только Вашим цветком. Какой он? Возьмите его в руки, почувствуйте, как пальцы скользят по стеблю. Какой он? Гладкий, с шипами, шероховатый или хрупкий, что Вам приходится поддерживать его ладонью, или еще какой-то - любой вариант возможен для Вашего цветка.

Какие листья, есть ли они на стебле? Потрогайте их пальцами, услышав характерные звуки касания кожи и листьев, почувствуйте запах, отметьте цвет, форму листьев, их количество.

Бутон цветка касается Вашей щеки. Позвольте себе продлить это мгновение. Возможно, Вы вдыхаете тонкий аромат, или чувствуете, как пыльца щекочет ноздри, либо погружаетесь лицом в ароматный букет - все правильно. Это Ваш выбор, разрешите его сделать.

И ощутив Ваш цветок, слейтесь с ним! Как маскарадный костюм наденьте цветок на себя. Ваше тело становится стеблем цветка, руки - листьями, а голова - бутоном. И оглянитесь вокруг: где растешь ты, цветок? Это лесная поляна, клумба, луг или степь, а, может быть, уголок сада, возделанного Вашими руками?

Есть ли рядом другие цветы, растения? Как относишься к ним, цветок? Радостно, равнодушно, или они мешают тебе, заслоняя солнце, либо борешься за тепло и свет?

Летают ли бабочки, стрекозы, пчелы? А, может быть, по тебе ползают муравьи? Атаковала тля, другие паразиты?

Какая почва подарили миру такое чудо? Рыхлая, хорошо удобренная либо плотная; песок это, глина, а, может быть, ты вырос, пробив асфальт? Любой вариант правильный, просто доверься своим ощущениям.

Цветок питается соком Земли через стопы ног - корни. Велики ли они? Есть ли? Как глубоко они проникают в почву? Или лежат на поверхности?

Энергия Земли через корни, стопы ног, питает, поднимается по стеблю цветка. Она может иметь свой цвет, вызывать свои неповторимые ощущения, иметь звучание…. Примите ее, отметьте в своем воображении: до какого уровня она дошла?

Цветок тянется к солнцу. Через бутон, вашу голову, энергия Солнца проникает в цветок, питает его, проходя вниз по стеблю. Она может иметь свою окраску, сопровождаться звуками, ощущениями. Какие они? До какого уровня в Вас, цветок, прошла энергия Солнца?

И вот Ваш цветок питается двумя мощными энергиями: Земли и Солнца. Они идут параллельно, достигают каждая своего уровня, перемешиваются, вступают в противоборство… Любой вариант будет правильным. Это Ваш цветок, Ваши ощущения, Вам и выбирать.

В цветке живет грязная, отработанная энергия: наша боль, проблемы, напряжение, горечь и прочее. Все, что мешает, что болит и гнетет. Представьте, как каплями сока, клубами пыли она выходит из тела цветка через кончики пальцев - Ваши листья - и растворяется в почве, питая ее, и преображаясь в новую, здоровую энергию. А тело - цветок - открыт для принятия двух чистых, полезных энергий - Земли и Солнца. Примите их! Помогите пройти через весь организм, достигнув каждой клеточки, каждого уголочка…

И оглянитесь вокруг: изменилось ли что-то в пейзаже? Красках? Звуках? Ощущениях? И сохранив это в Вашем воображении, возвращайтесь назад, в кабинет, откуда мы начали путешествие. Сосредоточьтесь на деталях кабинета: кресла, в котором Вы сидите, звуков дыхания, сидящих рядом с Вами, моем голосе…. и выходите из транса, открывая глаза.

.Заключительная часть: ритуал прощания.