

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии  
наименование кафедры

**Тренинг позитивного самоотношения для женщин среднего возраста:**  
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**апробация авторской программы**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 374 группы

направления  
(специальности) 37.04.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Блинцовой Ксении Владимировны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Канд. пед. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.В. Жижина

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

## **ВВЕДЕНИЕ**

В последние десятилетия наблюдается значительная трансформация ролей женщин в современном обществе, что влечет за собой новые вызовы и требования к их внутреннему состоянию и самоощущению. Женщины среднего возраста, находясь на перекрестке личных и профессиональных изменений, нередко сталкиваются с кризисами самоопределения и идентичности. Эти процессы могут сопровождаться снижением самооценки, сомнениями в себе и ощущением потери смысла жизни. В таких условиях важным становится развитие позитивного самоотношения, которое способствует формированию уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и психического благополучия.

Актуальность темы данной магистерской диссертации обусловлена рядом факторов, связанных с современными социальными и психологическими изменениями. В последние десятилетия наблюдается значительная трансформация ролей женщин в обществе, что создает новые вызовы и требования к их внутреннему состоянию и самоощущению. Женщины среднего возраста часто сталкиваются с кризисом идентичности, последствиями изменений в личной жизни и на профессиональном поприще, что делает развитие позитивного самоотношения особенно актуальным. Исследования последних лет подтверждают, что самоотношение является важным психологическим феноменом, который влияет на уверенность в себе, эмоциональную устойчивость и психическое благополучие. Однако в контексте женщин среднего возраста эта тема требует более глубокого изучения, так как существующие программы и методики, как правило, ориентированы на более молодую аудиторию. Это создает значительный пробел в изучении проблемы и открывает возможности для разработки

тренинговых программ, которые учитывают особенности женщин среднего возраста.

Развитие науки и накопление новых методов исследования в области позитивного самоотношения подчеркивают необходимость более целенаправленного подхода к женщинам среднего возраста. Современные изменения в культурном и социальном контексте требуют адаптации существующих психологических интервенций и создания новых методов работы с этой группой. Это обосновывает актуальность данного исследования.

Кроме того, проблема поддержания высокого уровня самооценки и предотвращения сознательной антипатии может быть решена через различные способы взаимодействия с окружающими, такие как доминирование, агрессия, инфантильность или назидание. Женщины среднего возраста сталкиваются с негативными изменениями в восприятии себя, что требует использования тренинговых методов для формирования позитивного самоотношения. Это особенно важно в свете изменения их жизни и возраста, что также подтверждает необходимость разработки целенаправленных программ тренинга.

Актуальность исследования также подтверждается увеличением числа обращений женщин к психологам за помощью в укреплении самооценки и самопринятия. Позитивное самоотношение является ключевым элементом личностного роста и адаптации к меняющимся условиям жизни, что подчеркивает практическую значимость исследования. Ответы на вопросы о том, как тренинговая программа может повлиять на улучшение самоотношения у женщин среднего возраста, помогут разработать эффективные методы работы для психологов и консультантов, что также указывает на практическую востребованность данной темы.

Существующие психологические подходы и методики часто нацелены на другую аудиторию и не учитывают уникальные обстоятельства, с

которыми сталкиваются женщины среднего возраста, такие как изменения в социальной роли, проблематика физического здоровья, новые жизненные вызовы и устойчивый кризис идентичности. Это создает необходимость в исследовании особенностей самоотношения именно в этом контексте, чтобы выявить, как тренинговые программы могут помочь в увеличении позитивного самоотношения и, как следствие, повысить уровень общего психоэмоционального благополучия.

Таким образом, проблема исследования формулируется как нехватка эмпирических и теоретических знаний о том, каким образом позитивное самоотношение может быть эффективно развито у женщин среднего возраста через специально адаптированные тренинговые программы. Разрешение этой проблемы представляется важным шагом в направлении создания практических инструментов, способствующих улучшению качества жизни и психологического здоровья данной группой населения.

Научная новизна магистерской диссертации заключается в нескольких значимых аспектах. Во-первых, исследование фокусируется на позитивном самоотношении женщин среднего возраста, что является недостаточно изученной областью в существующей психологической науке. В результате анализируется сущность и особенности самоотношения именно в этом возрастном диапазоне, что позволяет заполнить важный пробел в исследовательской практике.

Во-вторых, в рамках работы была разработана оригинальная авторская программа тренинга, адаптированная специально для женщин среднего возраста. Это представляется значительным новшеством, поскольку многие существующие тренинговые методики ориентированы на более молодую аудиторию и не учитывают уникальные жизненные обстоятельства и вызовы, с которыми сталкиваются женщины в этот период.

Кроме того, методологический подход исследования предполагает использование как количественных, так и качественных методов оценки,

позволяющих добиться более глубокого понимания изменений в самоотношении участниц тренинга. Важным элементом является применение стандартных методик в сочетании с возможностями саморефлексии, что в итоге усиливает валидность и надежность полученных данных.

Наконец, результаты исследования не только дополняют теоретическую базу, но и предлагают практические рекомендации для психологов и консультантов, работающих с женщинами среднего возраста. Эффективность разработанного тренинга и его применение в практике открывают новые перспективы для повышения психоэмоционального здоровья данной группы, подчеркивая значимость данной работы как для теории, так и для практики в области психологии.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научного понимания феномена позитивного самоотношения, специфически применяемого к женщинам среднего возраста. Работа углубляет существующие теоретические разработки в области психологии, выявляя уникальные факторы, влияющие на самоотношение в данной возрастной группе. Кроме того, исследование анализирует недостатки существующих методов и программ, что помогает обосновать необходимость адаптации психологических интервенций для женщин среднего возраста. Таким образом, полученные результаты делают важный вклад в развитие теории самоотношения и способствуют формированию новых направлений в психологии, ориентированных на данную демографическую категорию.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации авторской программы тренинга, направленной на улучшение самоотношения у женщин среднего возраста. Результаты исследования могут быть использованы психологами, консультантами и специалистами в области психического здоровья для создания эффективных интервенций, адаптированных под потребности этой возрастной группы.

Кроме того, работа предоставляет конкретные рекомендации к применению методик, которые доказали свою эффективность, что позволяет улучшить психоэмоциональное состояние женщин, повысить их уверенность в себе и жизненную удовлетворенность. Также исследования могут способствовать созданию новых программ и семинаров, нацеленных на развитие ресурсов и умений женщин в среднем возрасте, что в долгосрочной перспективе может укрепить их психическое здоровье и социальную адаптацию. Таким образом, результаты данного исследования имеют прямое влияние на практическую деятельность в области психологии и популяризацию активного и позитивного отношения к жизни среди женщин среднего возраста.

Цель данного исследования заключается в апробации и оценке эффективности авторской программы тренинга, направленного на развитие позитивного самоотношения у женщин среднего возраста. Это включает в себя разработку и внедрение тренинговых мероприятий, а также оценку их воздействия на уровень самооценки и эмоционального благополучия участниц. Практическая часть исследования позволит определить, насколько адаптированные методики могут способствовать улучшению качества жизни и психоэмоционального состояния женщин в данной возрастной группе. В теоретическом аспекте цель заключается в исследовании особенностей самоотношения женщин среднего возраста, выявлении специфики их самооценки и эмоционального состояния.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические подходы к феномену самоотношения, с учетом особенностей женщин среднего возраста.

2. Выявить взаимосвязи самоотношения у женщин среднего возраста с другими психологическими феноменами, такими как удовлетворенность жизнью и жизнеспособность.

3. Теоретически обосновать разработку авторской тренинговой программы позитивного самоотношения для женщин среднего возраста.

4. Разработать авторскую тренинговую программу, направленную на укрепление позитивного самоотношения у женщин среднего возраста.

5. Апробировать разработанную программу на практике, оценив её влияние на компоненты самоотношения.

Объект исследования - особенности самоотношения женщин среднего возраста.

Предмет исследования - авторская программа тренинга позитивного самоотношения для женщин среднего возраста.

В качестве гипотезы были выдвинуты следующие предположения:

1. Использование программы тренинга позволит оптимизировать самоотношение у женщин среднего возраста.

2. Существует значимая взаимосвязь между компонентами самоотношения и такими феноменами как удовлетворенность жизнью и жизнеспособность личности.

3. Оптимизация показателей удовлетворенности жизнью и жизнеспособности личности позволит оптимизировать самоотношение у женщин среднего возраста.

Результатом данного исследования стала разработанная и апробированная тренинговая программа позитивного самоотношения для женщин среднего возраста.

Методологической базой данного исследования послужили работы таких авторов - К. Роджерса, У. Джеймса, Х. Батлера, Е. Пьерса, Д.Н. Узнадзе, И.С. Кон, И.И. Чесноковой, С.Р. Пантелеева, В.В. Столина, С.В. Фроловой.

Для проведения эмпирического исследования были отобраны следующие методики:

1. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС).

2. Методика “Жизнеспособность личности” А.А. Нестеровой.

3. Методика “Индекс жизненной удовлетворенности” в адаптации Н.В. Паниной.

Теоретическая значимость: уточнено понятие феномена самоотношения, обобщен теоретический материал с целью определения особенностей самоотношения у женщин среднего возраста, систематизированы представления о возможностях тренингов в работе по оптимизации самоотношения в результате чего была разработана программа тренинга позитивного самоотношения для женщин среднего возраста.

Практическая значимость: апробированная программа позитивного самоотношения может являться одним из средств оптимизации компонентов самоотношения у женщин среднего возраста. Материалы исследования могут быть использованы при проведении профилактических и психокоррекционных групповых тренингов, а также в процессе консультирования и коррекционной работы специалистов-психологов с женщинами по проблемам их отношения к себе.

В первой главе нами изучены и представлены теоретико-методологические основы оптимизации самоотношения женщин среднего возраста средствами социально-психологического тренинга через изучение современных источников для определения феномена самоотношения, выявление возрастных особенностей самоотношения у женщин среднего возраста и анализ эффективности психологического тренинга как средства оптимизации самоотношения у женщин среднего возраста.

В соответствии с задачами, нами осуществлено изучение психологических источников для определения феномена самоотношения. Анализ научно-методической литературы показал, что самоотношение является сложным структурным элементом, выступающая как компонент самосознания и как важнейшее личностное образование, задействована во

всех сферах жизнедеятельности индивида. Изучение данного термина в историческом контексте показало, что существует ряд подходов:

1. Когнитивно-оценочный подход: акцент на восприятии и оценке собственного "Я", а также на когнитивных схемах, которые влияют на восприятие себя.

2. Эмоциональный подход: фокусируется на эмоциональных реакциях, связанных с отношением к себе, например, чувство гордости или стыда.

3. Социальный подход: изучает влияние социальной среды и взаимодействий на самооценку и восприятие себя.

4. Психодинамический подход: акцент на бессознательных процессах, которые формируют отношение человека к себе.

Эти подходы часто комбинируются для более глубокого понимания самоотношения. В обобщенном смысле под самоотношением понимают комплексное восприятие человеком самого себя, включающее в себя оценку своих способностей, ценности, поведения и внешности. Это внутреннее отношение к себе, которое формируется на основе опыта, взаимодействия с окружающими, социальных стандартов и личных убеждений. Самоотношение оказывает влияние на эмоциональное состояние, самооценку и уровень удовлетворенности жизнью.

Изучение психологических особенностей самоотношения у женщин среднего возраста показало, что данный возрастной период включает в себя значимые физиологические изменения, средний возраст у женщин часто становится этапом значительных изменений в жизни, когда происходит пересмотр ценностей и изменений в восприятии себя. Женщина, имеющая положительное самоотношение, уверена в своей значимости и целеустремленности, легче адаптируется к новым жизненным условиям. Ее уверенность и самоуважение способствуют преодолению трудностей, даже если опыта в отдельных сферах жизни недостаточно.

В третьем параграфе нами рассмотрен психологический тренинг как средство оптимизации самооотношения через изучение данного понятия, рассмотрение которого позволило выявить наиболее емкое определение, представляющее психологический тренинг как метод групповой работы, направленный на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и самооотношения. В связи с тем, что психологический тренинг способствует оказанию эмоциональной поддержки, обеспечивает возможности для эмоционального реагирования и анализа собственных мотивов поведения, осуществляет обучение навыкам рефлексирования, данное средство активно применяется в работе с женщинами, в частности – для оптимизации самооотношения.

**Этапы и методы процедуры исследования.** Исследование проводилось в сентябре-октябре 2024 года на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского. Выборку составили 52 женщины в возрасте от 35 до 42 лет. контрольная группа составила 28 человека, экспериментальная - 24 человек.

В ходе эмпирического исследования полученные данные были обработаны в программа Excel корпорации Microsoft, далее анализ производился в программе SPSS. Для обработки полученных данных был использован критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ Спирмена, критерий Манна-Уитни, а также описательная статистика.

Цель исследования - разработка и апробация авторской программы тренинга, направленного на развитие позитивного самооотношения у женщин среднего возраста.

Исследование состояло из трех этапов. На первом этапе проводилась подготовка к проведению эмпирического исследования: были проанализированы литературные источники, сформулированы цели, задачи и гипотезы исследования, подобраны методики, сформирована выборка

участников, проведено и проанализировано констатирующее исследование выборки, разработана программа тренинга.

На втором этапе был проведен формирующий эксперимент, который заключался в апробации программы на экспериментальной группе женщин среднего возраста.

Третий этап включал в себя повторное исследование контрольной и экспериментальной групп, проверку гипотез и анализ эффективности разработанной программы тренинга.

В качестве основной гипотезы было выдвинуто следующее утверждение: Использование программы тренинга позволит оптимизировать самоотношение у женщин среднего возраста. В качестве дополнительных гипотез были выдвинуты следующие утверждения:

1. Существует значимая взаимосвязь между компонентами самоотношения и компонентами таких феноменов как удовлетворенность жизнью и жизнеспособность личности.

2. Оптимизация показателей удовлетворенности жизнью и жизнеспособности личности позволит оптимизировать самоотношение у женщин среднего возраста.

В работе использовались следующие диагностические методики:

1. Методика исследования самоотношения С.Р. Панталева;
2. Тест на индекс жизненной удовлетворенности Н.В. Панина;
3. Опросник жизнеспособности личности А.А. Нестеровой.

На этапе констатирующего эксперимента у участников были исследованы компоненты самоотношения, показатель жизнеспособности и жизненная удовлетворенность. Также был проведен корреляционный анализ компонентов перечисленных феноменов.

Результаты исследования компонентов самоотношения участников исследования до прохождения тренинга по методике исследования самоотношения С.Р. Панталева рассмотрим далее .

Таким образом, из данных следует, что в исследуемой выборке женщин среднего возраста выявлены особенности самоотношения по ряду шкал. По шкале "Закрытость" большая часть участниц (41,6%) демонстрирует средний уровень, что говорит о сбалансированности между открытостью и защитным отношением к себе. Однако значительная доля (37%) склонна к закрытости, избегая глубокого осознания себя.

По шкале "Самоуверенность" у большинства низкая (43,6%), что указывает на сомнения в своей значимости. В отношении шкалы "Саморуководства" около 40% находятся на среднем уровне, что предполагает умеренную способность управлять своим поведением. Но почти треть испытывает недостаток самоконтроля.

Большинство женщин (56,2%) имеют низкое значение по шкале "Отраженное самоотношение", что свидетельствует о склонности ожидать негативной оценки со стороны окружающих. Похожая картина наблюдается и по шкале "Самоценность", где 46,4% сомневаются в значимости своего "Я". Принятие себя также выражено слабо: 61,1% демонстрируют низкий уровень, что может говорить о внутренней дезадаптации.

По шкале "Самопривязанность" преобладают средние значения (45,2%), однако почти треть респондентов (35,5%) стремятся к изменениям в себе. Значение шкалы "Внутренняя конфликтность" у 44,2% находится на среднем уровне, что отражает адекватное самовосприятие, но у 32,1% наблюдаются выраженные внутренние противоречия. По шкале "Самообвинение" также заметно: 32,7% имеют высокий уровень, что связано с интрапунитивными эмоциями и склонностью винить себя.

В целом данные показывают тенденцию к критическому самоотношению, низкой уверенности и принятию себя, сопровождаемому внутренними конфликтами.

Проанализируем результаты по тесту-опроснику "Индекс жизненной удовлетворенности".

Таким образом, из представленных данных следует, что достаточно высокая доля участниц (38,2%) демонстрируют низкий уровень интереса к жизни. Это говорит о сниженной мотивации, эмоциональной вовлеченности и, возможно, проявлениях апатии. Средний уровень интереса (43,6%) указывает на умеренное, но неустойчивое восприятие повседневной жизни. Лишь 18,2% женщин показывают высокий уровень энтузиазма и увлеченности, что подчеркивает ограниченность этой группы среди выборки.

Лишь треть выборки (33,6%) демонстрирует высокую решительность и устойчивость, направленную на достижение целей. Это означает, что только у этого сегмента женщин присутствует выраженная активная жизненная позиция. В то же время 34% имеют низкие показатели, свидетельствующие о пассивности, нежелании или неспособности бороться с жизненными трудностями. Средний уровень последовательности (32,4%) указывает на частичную организованность и целеустремленность, не всегда стабильную.

Низкий уровень согласованности (24,8%) встречается относительно редко, что свидетельствует о том, что только малая часть женщин испытывает явную неудовлетворенность достигнутыми результатами. Средний (42%) и высокий (33,2%) уровни отражают у большинства участниц позитивное или компромиссное восприятие своих достижений.

Более половины женщин (56,6%) имеют низкую самооценку, что может говорить о выраженной самокритике или неудовлетворенности собой. Умеренная самооценка (28,2%) свидетельствует о сбалансированном восприятии себя, тогда как высокий уровень (15,2%) встречается редко, указывая на ограниченное число женщин с уверенностью в своих качествах и поступках.

Низкий фон настроения (43,4%) характерен для значительной доли выборки, указывая на преобладание негативных эмоциональных переживаний. Средний уровень (44,5%) показывает баланс между

положительными и отрицательными эмоциями, но только 13,1% демонстрируют высокий уровень оптимизма и удовольствия от жизни.

Индекс жизненной удовлетворенности для исследуемой группы женщин среднего возраста показывает дисбаланс между отдельными составляющими. Участницы чаще демонстрируют средний или низкий уровень удовлетворенности, что отражает повышенную эмоциональную напряженность, снижение оптимизма и недостаточную уверенность в своих силах. Основные направления работы могут включать повышение мотивации, развитие целеустремленности и самопринятия, а также улучшение эмоционального состояния.

Рассмотрим результаты исследования жизнеспособности личности по методике А.А. Нестеровой.

Таким образом, следует, что данные, полученные в результате исследования шкал жизнеспособности личности среди женщин среднего возраста, позволяют провести комплексный анализ их психоэмоционального состояния и уровня жизненной активности.

В области самомотивации и достижений наблюдается значительное преобладание участниц с низким уровнем (54,4%), что указывает на выраженные трудности с внутренней мотивацией и стремлением к достижению поставленных целей. Это может свидетельствовать о недостатке необходимых ресурсов и поддержки, способствующих самореализации. В то же время лишь 28,6% респондентов показывают средний уровень самомотивации, а всего 17% демонстрируют высокий уровень, что может быть связано с индивидуальными личностными характеристиками и социально-психологическими условиями.

В аспекте активности и инициативы отмечается, что 33% женщин демонстрируют низкий уровень, что указывает на недостаточную активность в различных сферах жизни. При этом 45,3% участниц характеризуются средним уровнем активности, что свидетельствует о наличии определенной

жизненной активности, но без ярко выраженной направленности и устойчивости. Высокий уровень активности наблюдается у 21,7% женщин.

По шкале “Эмоциональный контроль” наблюдаем следующие данные: 43,2% участвующих женщин сталкиваются с трудностями в управлении своими эмоциями, что может указывать на недостаток навыков эмоциональной саморегуляции, важных для поддержания психического здоровья. 35% опрошенных имеют средний уровень эмоционального контроля, лишь 21,8% респондентов демонстрируют высокий уровень.

В области позитивных установок наблюдается следующая тенденция: 58,4% женщин склонны к негативным жизненным взглядам, что может оказать негативное влияние на общее качество их жизни. Уровень позитивного восприятия выражен у 22% респондентов (средний уровень) и у 19,6% исследуемых с высоким уровнем позитивных установок.

Анализ самооценки выявляет более разрозненные результаты: 36,4% участниц страдают от низкого самоуважения, 29,4% находятся на среднем уровне, в то время как 34,2% демонстрируют высокий уровень самоуважения, что может отражать их жизненный опыт и степень удовлетворенности собой.

Социальная компетентность в выборке также варьируется: 24,2% опрошенных имеют низкую социальную компетентность, 45,6% характеризуются средним уровнем, и 30,2% обладают высоким уровнем социальных навыков, что указывает на способность к успешному взаимодействию с окружающими.

Адаптивные стили поведения показывают, что 27,3% женщин затрудняются с адаптацией к изменяющимся условиям, 44,3% имеют среднюю степень адаптивности, а 28,4% демонстрируют высокий уровень адаптивного поведения, что говорит о наличии некоторой гибкости в подходах к жизненным вызовам.

Наконец, в сфере самоорганизации наблюдается разнообразие

результатов: 19% женщин имеют низкий уровень самоорганизации, 46,3% демонстрируют средний уровень, а 34,7% характеризуются высоким уровнем самоорганизации, что указывает на необходимость совершенствования навыков планирования и управления временем.

В заключение, полученные данные подчеркивают несколько ключевых аспектов, требующих внимания и коррекции. Женщины среднего возраста в данной выборке сталкиваются с трудностями в области самомотивации, эмоционального контроля и позитивных установок, что может оказывать отрицательное влияние на их личную жизнь и общее качество жизни. Таким образом, необходимо разработать целевые программы, направленные на поддержку и развитие указанных навыков, что в перспективе может способствовать улучшению качества жизни респондентов.

Для того чтобы дальше правильно выбирать методы математико-статистического анализа данных, было проведено тестирование выборки на соответствие нормальному распределению. Для этого мы воспользовались критерием Колмогорова-Смирнова, который считается наиболее состоятельным для определения степени соответствия эмпирического распределения нормальному. Результаты получились следующими: распределения практически всех параметров (за исключением показателей методики «Индекс жизненной удовлетворенности») значительно отклоняются от нормального распределения, поэтому в качестве методов статистического анализа следует применять непараметрические критерии. Так как имеется хотя бы одна шкала, отличающаяся от нормального распределения, то корреляционный анализ будет осуществлен с применением коэффициента Спирмена.

Проведем корреляционный анализ для того, чтобы определить, имеется ли связь между показателями самоотношения и жизненной удовлетворенностью в первую очередь, далее рассмотрим корреляции между

показателями самооотношения и жизнеспособностью личности.

Рассмотрим значимые корреляции, показывающие сильную и умеренную связь. Рассмотрим результаты анализа компонентов самооотношения и жизненной удовлетворенности.

Анализируя полученные данные по жизненной удовлетворенности, мы видим, что корреляции, показывающие сильную положительную связь, включают самоуверенность с интересом к жизни ( $r = 0,465$ ), саморуководство с интересом к жизни ( $r = 0,745$ ), отраженное самооотношение с интересом к жизни ( $r = 0,476$ ) и самооценку с интересом к жизни ( $r = 0,675$ ). Эти результаты свидетельствуют о том, что более уверенные в себе, самоорганизованные, ценящие себя женщины с высоко оцениваемым интересом к жизни и повышенным уровнем положительного самооотношения (самооценка и отражение своего восприятия со стороны других) имеют высокие уровни мотивации и энтузиазма к жизни. Это означает, что такие качества, как самоуважение, самопринятие и уверенность в себе, имеют важное значение в формировании интереса к жизни и стремления к достижению целей у женщин среднего возраста.

В отношении умеренной положительной связи стоит отметить корреляции самопринятия и самооценки с последовательностью в достижении целей ( $r = 0,345$  и  $r = 0,476$  соответственно), а также самопривязанности с последовательностью в достижении целей ( $r = 0,457$ ). Эти результаты показывают, что женщины, которые ценят себя и склонны к принятию себя, более последовательно достигают своих целей. Это может свидетельствовать о том, что положительное самооотношение и уверенность в собственных силах могут стимулировать женщину к настойчивости в достижении целей и эффективному преодолению трудностей.

Кроме того, умеренная отрицательная связь наблюдается между закрытостью и интересом к жизни ( $r = -0,432$ ), а также между внутренней конфликтностью и интересом к жизни ( $r = -0,433$ ). Это говорит о том, что

женщины с высокой степенью закрытости и внутренней конфликтностью, склонные к скрыванию своих настоящих чувств и переживаний, имеют сниженный интерес к жизни. Они могут ощущать психологическую напряженность и неуверенность, что влияет на их мотивацию и желание быть активными и открытыми к новым возможностям.

Корреляции с умеренной отрицательной связью между самообвинением и согласованностью между поставленными и достигнутыми целями ( $r = -0,365$ ), а также между внутренней конфликтностью и согласованностью целей ( $r = -0,254$ ) указывают на то, что женщины, склонные к самообвинению и внутренним конфликтам, реже достигают своих целей или испытывают трудности в обеспечении соответствия между своими амбициями и реальными достижениями. Это может свидетельствовать о том, что негативные самооценки и эмоциональные проблемы препятствуют женщинам в процессе достижения желаемого.

Таким образом, данные корреляции подтверждают важность таких аспектов самоотношения, как самооценочность, самопринятие, уверенность в себе, для формирования положительного эмоционального фона, оценки себя и собственных поступков. В то же время, высокие уровни закрытости и внутренней конфликтности имеют негативное влияние на эти аспекты, что может свидетельствовать о сложности адаптации и социальной интеграции у женщин среднего возраста.

В данных корреляциях наибольшее значение имеет связь между шкалой самооценности и положительной оценкой себя и собственных поступков, где коэффициент корреляции составляет 0,653, что указывает на сильную положительную связь. Это означает, что более высокая самооценочность тесно связана с более высокой положительной оценкой своих поступков и личных качеств. Также существует умеренная положительная связь между шкалой самооценности и общим фоном настроения ( $r = 0,372$ ). Это может свидетельствовать о том, что более высокая самооценочность

способствует лучшему настроению.

Шкала самоуверенности также показывает умеренную положительную связь с положительной оценкой себя и собственных поступков ( $r = 0,435$ ) и с общим фоном настроения ( $r = 0,364$ ), что указывает на связь уверенности в себе с более позитивным восприятием своих действий и более стабильным настроением.

Сильная положительная корреляция наблюдается также между отраженным самоотношением и положительной оценкой себя и собственных поступков ( $r = 0,476$ ), а умеренная положительная связь имеется с общим фоном настроения ( $r = 0,354$ ), что может указывать на то, что люди, ожидающие положительных оценок от окружающих, часто имеют лучшую оценку себя и более стабильное настроение.

Самопривязанность также имеет умеренную положительную корреляцию с положительной оценкой себя и собственных поступков ( $r = 0,421$ ) и с общим фоном настроения ( $r = 0,463$ ), что может означать, что высокая привязанность к себе и стремление к сохранению стабильности в самооценке способствуют позитивной самооценке и хорошему настроению.

Рассмотрим результаты анализа шкал жизнеспособности личности со шкалами самоотношения.

Анализируя полученные данные по жизнеспособности личности можно отметить, значимая положительная связь между шкалой "Самоуверенность" и показателями "Самомотивация и достижения" ( $r = 0,714$ ) и "Позитивные установки" ( $r = 0,843$ ) свидетельствует о том, что уверенные в себе женщины чаще проявляют высокую мотивацию к достижению целей и обладают положительным отношением к окружающему миру. Шкала "Саморуководство" также демонстрирует сильную связь с "Самомотивацией и достижениями" ( $r = 0,742$ ) и умеренную с "Эмоциональным контролем" ( $r = 0,543$ ), что указывает на способность таких женщин эффективно управлять своими действиями и эмоциями.

Значимая связь "Самоценности" с "Социальной компетентностью" ( $r = 0,672$ ) и "Самоуважением" ( $r = 0,653$ ) подчеркивает, что женщины, которые высоко оценивают свою ценность, также уверенно взаимодействуют с окружающими и сохраняют позитивное отношение к себе. Шкала "Самопринятие" тесно связана с "Позитивными установками" ( $r = 0,824$ ), что демонстрирует важность внутренней гармонии для формирования позитивного взгляда на жизнь.

Негативная умеренная корреляция между "Самообвинением" и шкалами "Самомотивация и достижения" ( $r = -0,645$ ) и "Социальная компетентность" ( $r = -0,426$ ) отражает, что склонность к самокритике может препятствовать достижению успехов и снижать способность к эффективному взаимодействию с окружающими. Таким образом, значимые корреляции подчеркивают важность позитивного самоотношения для личностной эффективности и социальной адаптации женщин среднего возраста.

Полученные значимые корреляции будут использованы нами при разработке программы тренинга позитивного самоотношения у женщин среднего возраста.

Далее произведем сравнительный анализ респондентов, разделив их на две группы и определим имеются ли значимые различия в этих группах исследуемых по шкалам самоотношения. Для начала, рассмотрим, какое количество исследуемых в каждой из групп обладают низким, средним и высоким показателями компонентов самоотношения.

В экспериментальной группе выявляются выраженные различия в уровне самоотношения среди участниц.

Закрытость демонстрирует умеренное распределение, где высокий уровень встречается у 38,3% женщин, что говорит о тенденции к защите личных границ и некоторой дистанции в общении. Однако, почти равное количество женщин имеет низкий уровень закрытости (20,9%), что может свидетельствовать о большей открытости в отношениях и готовности

делиться своим опытом.

Самоуверенность показывает, что большинство участниц демонстрируют низкий и средний уровни (42,7% и 35,8%, соответственно), что может отражать недостаточную уверенность в своих силах и склонность к сомнениям в собственной компетентности. Высокий уровень самоуверенности проявляется только у 21,5% женщин, что говорит о наличии группы, способной на самостоятельные решения и инициативы.

Саморуководство демонстрирует относительную сбалансированность распределения, при этом 28,5% участниц имеют высокий уровень, что указывает на способность к самоорганизации и осознанному управлению своей жизнью. Тем не менее, 31,8% участниц испытывают трудности в этом аспекте.

Отраженное самоотношение, связанное с восприятием себя через призму мнений окружающих, в большей степени выражено на низком уровне (55,5%), что свидетельствует о низкой зависимости от внешнего одобрения. Тем не менее, 30,9% женщин имеют средний уровень, а высокий уровень встречается реже (13,6%).

Самоценность показывает умеренную позитивную динамику, где 13,7% женщин имеют высокий уровень самооценности. Это указывает на формирующееся понимание своей уникальности и значимости, хотя большинство участниц (45,7%) демонстрируют низкий уровень.

Самопринятие остается одной из наиболее выраженных проблем у женщин этой группы: только 10,1% демонстрируют высокий уровень, тогда как 59,8% испытывают трудности с принятием себя, что может быть связано с критическим отношением к своим качествам.

Самопривязанность, связанная с эмоциональной теплотой и отношением к себе, в целом находится на среднем уровне у 44,5% участниц. Высокий уровень (20,9%) указывает на наличие небольшой группы женщин, обладающих позитивным самоотношением.

Внутренняя конфликтность, напротив, проявляет равномерное распределение, с низкими значениями у 24,5% женщин и высокими у 31,8%. Это может свидетельствовать о значительном количестве участниц, которые испытывают внутренние противоречия и трудности в гармонизации своих ценностей и желаний.

Самообвинение, отражающее склонность к внутренней критике, более выражено у участниц, где высокий уровень встречается у 33,6%, а низкий уровень лишь у 31,6%. Это указывает на тенденцию к самокритике и чувству вины.

В целом, данные экспериментальной группы свидетельствуют о том, что большинство женщин среднего возраста сталкиваются с трудностями в самоотношении, включая низкий уровень самопринятия и самооценности, но у части участниц прослеживаются ресурсы для формирования позитивного восприятия себя, особенно в аспектах саморуководства и самопривязанности.

Рассмотрим, какое количество исследуемых в контрольной группе обладают низким, средним и высоким показателями компонентов самоотношения.

Закрытость в контрольной группе имеет явное преобладание высокого уровня, который встречается у 37% женщин. Это говорит о тенденции к большему внутреннему сдерживанию, защите личных границ и дистанцированности в отношениях. Напротив, низкий уровень закрытости проявляется у 21,4%, что указывает на меньшую готовность к открытости и делению личной информации по сравнению с экспериментальной группой.

Самоуверенность в контрольной группе представлена более сбалансировано, с преобладанием среднего уровня (36,7%). Высокий уровень самоуверенности отмечен только у 19,7% участниц, что говорит о низкой склонности к инициативности и самостоятельности в принятии решений. Эти данные показывают, что контрольная группа в целом имеет более низкую самооценку и уверенность в своих силах по сравнению с экспериментальной

группой.

Саморуководство в контрольной группе распределяется относительно равномерно, с наибольшим количеством женщин на среднем уровне (40%) и меньшим числом женщин с высоким уровнем (27,6%). Это свидетельствует о том, что у женщин контрольной группы имеются определенные проблемы с управлением своей жизнью и действиями, но большинство из них все же способны принимать решения в рамках повседневной жизни.

Отраженное самоотношение в контрольной группе также демонстрирует наибольшее количество женщин с низким уровнем (56,2%), что подтверждает склонность воспринимать себя через призму внешних оценок. Средний уровень встречается у 31,4% женщин, а высокий – у 12,4%. Это говорит о высокой зависимости восприятия себя от мнений окружающих.

Самоценность в контрольной группе также имеет преобладание низкого уровня, который отмечен у 46,4% женщин, что может указывать на низкое чувство собственного достоинства и неспособность оценить свою ценность. Высокий уровень самооценности имеется у лишь 12,2% женщин, что указывает на небольшую долю женщин, которые воспринимают себя как значимых и достойных уважения.

Самопринятие в контрольной группе показывает преобладание низкого уровня (61,1%), что является более выраженной проблемой, чем в экспериментальной группе, где высокий уровень самопринятия отмечался у 10,1%. Это указывает на более выраженную проблему неприятия себя и критичности к собственным качествам среди женщин контрольной группы.

Самопривязанность в контрольной группе также отличается преобладанием среднего уровня (45,2%), что указывает на способность к эмоциональной привязанности к себе у большинства женщин, но высокие показатели самопривязанности встречаются лишь у 19,3% женщин.

Внутренняя конфликтность в контрольной группе указывает на

равномерное распределение, с преобладанием среднего уровня (44,2%) и наличием выраженной внутренней конфликтности у 32,1% женщин. Это также подтверждает наличие напряженности и эмоциональных трудностей в группе.

Самообвинение в контрольной группе имеет почти одинаковое распределение между средним и высоким уровнем (35% и 32,7% соответственно), что указывает на склонность к самокритике и внутреннему осуждению. В группе наблюдается более высокая тенденция к самообвинению по сравнению с экспериментальной группой.

В целом, контрольная группа демонстрирует более выраженные трудности в самоотношении, особенно в таких аспектах, как самооценка, самопринятие и внутренняя конфликтность. В то же время, наблюдается некоторая способность женщин поддерживать эмоциональные связи с собой, а также выраженное желание защищать свои личные границы (высокий уровень закрытости).

Далее сравним средние показатели двух групп по шкалам самоотношения до проведения тренинга. Так как наши выборки не имеют нормального распределения, сделаем это с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Анализируя данные, мы видим, что все значения  $p$  оказались выше 0,05. Что говорит нам о том, что значимых различий по шкалам самоотношения в контрольной и экспериментальной группах данной выборки не наблюдается. По результатам средних рангов мы наблюдаем относительно одинаковые значения.

На основании результатов констатирующего исследования был спланирован формирующий эксперимент. В частности, был разработан и частично апробирован тренинг позитивного самоотношения для женщин среднего возраста.

Для проверки выдвинутых гипотез нами в начале были получены

результаты нормальности распределения, для этого был использован критерий Колмогорова-Смирнова. По результатам расчетов было выявлено, что распределение по ряду параметров в выборке отличается от нормального распределения. Поэтому при дальнейшей обработке результатов для выявления достоверных различий будет использован U-критерий Манна-Уитни.

В результате сравнения средних показателей компонентов самооотношения контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинга по U-критерию Манна-Уитни, который показал, что все значения  $p$  оказались выше 0,05. Полученные данные говорят об отсутствии статистически значимых различий между группами на начальном этапе исследования.

Полученные данные говорят о том, что по показателям шкал самооотношения выборка однородная, т.е. участники до проведения тренинга не имели статистически значимых отличий по показателям самооотношения, которые могли бы повлиять на результаты формирующего эксперимента.

Повторный расчет U-критерия Манна-Уитни для выявления значимых различий показателей самооотношения между контрольной и экспериментальной группами после тренингового воздействия показал статистически значимое различие по некоторым компонентам самооотношения.

Экспериментальная группа продемонстрировала значительный рост по показателю “Самоуверенность” ( $M = 7.5$ ), в то время как контрольная группа имела среднее значение 6.0. Разница между группами статистически значима ( $p = 0.042$ ), что свидетельствует о положительном эффекте программы тренинга на уровень самоуверенности у женщин. Таким образом, тренинг, вероятно, способствует улучшению уверенности в своих силах и способности справляться с жизненными вызовами.

Также была зафиксирована значительная разница по этому

показателю “Саморуководство” ( $M = 7.0$  у экспериментальной группы и  $5.2$  у контрольной группы,  $p = 0.030$ ). Это означает, что женщины в экспериментальной группе развили более высокие навыки самоуправления, включая способность осознавать свои действия, принимать решения и брать ответственность за свою жизнь. Такой результат может свидетельствовать о большем уровне самоконтроля и уверенности в управлении своей деятельностью.

Значение самооценности также значительно увеличилось в экспериментальной группе ( $M = 7.2$ ), в то время как в контрольной группе оно составило  $6.1$  ( $p = 0.043$ ). Это указывает на то, что тренинг позитивно влиял на восприятие женщинами своей ценности, что связано с повышением самооценки и ощущением собственной значимости.

Показатель “Самопринятие” также демонстрирует значительный рост в экспериментальной группе ( $M = 6.5$ ) по сравнению с контрольной группой ( $M = 3.8$ ,  $p = 0.018$ ). Это указывает на улучшение способности женщин принимать себя, включая свои недостатки и особенности. Такой результат свидетельствует о том, что программа тренинга может способствовать повышению уровня самосогласия и улучшению отношения к себе.

В экспериментальной группе наблюдается значительное снижение уровня самообвинения ( $M = 2.5$ ), тогда как в контрольной группе этот показатель составил  $3.7$  ( $p = 0.017$ ). Это говорит о том, что тренинг способствует снижению чувства вины и самокритики, что может свидетельствовать о улучшении психоэмоционального состояния женщин и их способности прощать себя за ошибки.

Для показателей Закрытость, Отраженное самоотношение, Самопривязанность, Внутренняя конфликтность, различия между группами не наблюдается, поскольку  $p$ -значения выше  $0,05$ . Это означает, что тренинг не оказал статистически значимого влияния на эти аспекты самоотношения в рамках данного исследования.

Следовательно, тренинг положительно влияет на уровень самоуважения, самопринятия и самооценности, а также снижает уровень самообвинения, что подтверждается статистически значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами. Тем не менее, тренинг не привел к изменениям в таких аспектах, как закрытость, отраженное самоотношение, самопривязанность и внутренняя конфликтность, что указывает на то, что в рамках этой программы работа над этими компонентами самоотношения не была приоритетной.

Также следует отметить, что распределение исследуемых в контрольной группе по принципу, кто обладают низким, средним и высоким показателями компонентов самоотношения осталось таким же как и до проведения тренинга, в то время как распределение уровней показателей самоотношения в экспериментальной группе изменилось после проведения тренинга.

При сравнении показаний до и после проведения тренинга можно выделить несколько значительных изменений в результатах.

Показания закрытости до тренинга и после тренинга остаются практически идентичными, что свидетельствует о том, что уровень закрытости участников не изменился существенно. До тренинга высокий уровень закрытости составлял 38,3%, а после тренинга — 38,5%. Это может указывать на то, что тренинг не оказал значительного влияния на этот показатель, и участники продолжили демонстрировать схожее поведение в плане открытости.

До тренинга только 21,5% женщин имели высокий уровень самоуверенности. После тренинга этот показатель увеличился до 44,5%. Это говорит о значительном улучшении этого показателя, что подтверждает эффективность тренинга в повышении уверенности женщин в своих силах и способности достигать целей.

Женщины с высоким уровнем саморуководства до тренинга

составляли 28,5%, а после тренинга — 50,1%. Это также свидетельствует о значительном улучшении способности женщин управлять своей жизнью и принимать решения. Это изменение подтверждает эффективность тренинга в укреплении уверенности в собственных силах и повышения степени саморегуляции.

Показатель высокого уровня отраженного самоотношения до тренинга составил 13,6%, а после тренинга увеличился до 15,0%. Несмотря на небольшую разницу, тренинг все же оказал влияние на улучшение восприятия себя через призму отношений с другими людьми, что может быть связано с повышением социальной компетентности и самоосознания участников.

До тренинга высокий уровень самооценности был отмечен у 13,7% женщин, а после тренинга — у 30,4%. Это значительное улучшение показывает, что тренинг существенно повысил оценку женщин в отношении своей собственной ценности, что может положительно влиять на их самоощущение и взаимодействие с окружающими.

В группе до тренинга 10,1% женщин имели высокий уровень самопринятия, а после тренинга этот показатель увеличился до 19,8%. Это подтверждает, что тренинг помог женщинам стать более терпимыми к своим недостаткам и укрепил их способность принимать себя.

Показатель самопривязанности до тренинга составлял 20,9%, а после тренинга — 22,3%. Изменения в этом показателе не были столь выражены, что может указывать на устойчивость к изменениям в этой области, или же на то, что данный аспект требует большего внимания в следующих этапах работы.

Показатели внутренней конфликтности до тренинга составили 31,8%, а после тренинга снизились до 30,2%. Это небольшое снижение указывает на то, что тренинг способствовал уменьшению ощущения внутреннего конфликта, тревожности и дисгармонии среди участников.

Показатель самообвинения до тренинга составлял 33,6%, а после тренинга снизился до 18,4%. Это значительное снижение указывает на эффективное снижение негативных эмоций, самокритики и чувства вины у женщин, что является одним из наиболее заметных достижений тренинга.

В целом, результаты показывают, что тренинг оказал значительное влияние на множество аспектов самоотношения женщин среднего возраста. Особенно важным является повышение уровня самоуверенности, саморуководства, самооценности, самопринятия и снижение самообвинения. Эти изменения подтверждают эффективность тренинга в улучшении восприятия себя и способности к саморегуляции. Однако, такие показатели как закрытость и самопривязанность показали менее значительные изменения, что может свидетельствовать о их стабильности или о необходимости более глубокой проработки этих аспектов в дальнейшем.

До начала тренинга самоотношения показатели исследуемых параметров в выборке были сравнительно однородными. Большинство участниц демонстрировали средние уровни самоуверенности, самооценности и самопринятия, а также низкие уровни самообвинения и внутренней конфликтности. Это свидетельствует о том, что до воздействия участницы обладали относительно стабильными характеристиками самоотношения, что создавало благоприятные условия для внедрения коррекционной программы.

Проведенный U-критерий Манна-Уитни подтвердил, что до тренинга в экспериментальной и контрольной группах не было статистически значимых различий. Это позволяет говорить о гомогенности выборки, что стало ключевым фактором для последующего анализа влияния тренинга.

После прохождения тренинга в экспериментальной группе были выявлены значительные изменения по ключевым параметрам. Наиболее выраженными стали улучшения в уровнях самоуверенности, самооценности, самопринятия и саморуководства. В то же время наблюдалось значительное снижение уровня самообвинения. Эти изменения статистически

подтверждены ( $p < 0,05$ ), что указывает на эффективность авторской программы тренинга.

Контрольная группа, напротив, не продемонстрировала значительных изменений, что подтверждает роль тренинга как основного фактора, повлиявшего на улучшение показателей самоотношения в экспериментальной группе. Различия между группами по итогам воздействия подтверждают целесообразность применения разработанной программы для коррекции и оптимизации самоотношения у женщин среднего возраста.

В рамках данной работы было проведено исследование, направленное на изучение влияния авторской программы тренинга позитивного самоотношения на показатели самоотношения, самооценки, принятия себя и личной уверенности у женщин среднего возраста. Теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы позволил уточнить ключевые аспекты феномена самоотношения, включая его структурные компоненты, механизмы формирования и значение для адаптации личности. Было выявлено, что позитивное самоотношение способствует личностному благополучию, укреплению социальной адаптации и психологической устойчивости женщин среднего возраста, находящихся на этапе переоценки жизненных ценностей и ролей.

Разработка и апробация программы тренинга основывались на принципах личностно-ориентированного подхода, системной детерминации, реалистичности и безопасности. Программа включала три тематических блока, направленных на развитие навыков позитивной коммуникации, самомотивации и принятия себя. В ходе проведения тренинга использовались методы групповой работы, включающие разминки, ролевые игры и рефлексивные упражнения.

Результаты эмпирического исследования подтвердили гипотезу о том, что использование программы тренинга позволит оптимизировать самоотношение у женщин среднего возраста. Действительно, участие в

тренинге способствует значимому улучшению показателей самооценки, саморуководства и самооценности. Так, было зафиксировано статистически значимое повышение уровня позитивного самоотношения, а также снижение уровня самообвинения, что свидетельствует о росте эмоциональной устойчивости и уверенности у участниц. Дополнительные гипотезы о том, что существует значимая взаимосвязь между компонентами самоотношения и такими феноменами как удовлетворенность жизнью и жизнеспособность личности подтвердилась частично. Значимые корреляции с компонентами самоотношения были обнаружены лишь с некоторыми компонентами удовлетворенности жизнью и жизнеспособностью личности. Следовательно, оптимизация лишь тех показателей удовлетворенности жизнью и жизнеспособности личности позволит оптимизировать самоотношение у женщин среднего возраста, корреляция с которыми оказалась значимой.

Практическая значимость исследования заключается в создании и апробации эффективной программы тренинга, которая может быть использована психологами и тренерами для работы с женщинами среднего возраста. Программа может применяться в индивидуальной и групповой психокоррекционной работе, а также в качестве профилактической меры для укрепления психологического здоровья.

Достоверность результатов ограничена выбранной выборкой и рамками экспериментального исследования. Перспективы дальнейших исследований включают расширение выборки, углубленный анализ долгосрочных эффектов тренинга и изучение влияния различных модификаций программы на показатели самоотношения у других категорий женщин.







