

УДК 159.9

*Ходырева Т.С., кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики и педагогической психологии
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»*

Россия, г. Ижевск

Александрова – Сухицкая О.В.

Студент магистратуры

3 курс, Институт педагогики, психологии и социальных технологий

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Россия, г. Ижевск

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ У ВЗРОСЛЫХ СЛУШАТЕЛЕЙ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

Аннотация: Статья посвящена исследованию самооценки и ее повышению в процессе реализации курса по метафорическим ассоциативным картам у взрослых слушателей дополнительного образования. Проблема самооценки является актуальной, так как она влияет на успех и удовлетворенность человека разными сферами своей жизни. В статье раскрывается понятие самооценка, рассказывается о возможностях метафорических карт как инструмента, который помогает взрослому человеку обрести новые жизненные ориентиры и смыслы, и, соответственно, стать увереннее в себе.

Ключевые слова: самооценка, метафорические ассоциативные карты, ценностно-смысловая структура ситуации, внутренние ресурсы, система ценностей личности, персональный смысл, взрослые слушатели системы дополнительного образования.

Annotation: The article is devoted to the study of self-esteem and its improvement in the process of implementing a course on metaphorical associative

maps for adult students of additional education. The problem of self-esteem is relevant, as it affects a person's success and satisfaction with different areas of their life. The article reveals the concept of self-esteem, talks about the possibilities of metaphorical maps as a tool that helps an adult to find new life orientations and meanings, and, accordingly, become more confident in himself.

Key words: *self-esteem, metaphorical associative maps, value-semantic structure of the situation, internal resources, personality value system, personal meaning, adult listeners of the additional education system.*

Самооценка играет важную роль в формировании личности и оказывает прямое воздействие на различные сферы жизни. Она является отражением нашего представления о себе, своих способностях и ценностях. Уверенность в себе способствует высокой мотивации, улучшению качества жизни и достижению успеха в профессиональной, социальной и личной сферах. При низкой самооценке у человека наблюдается снижение эффективности реализации его потенциала, поскольку возникают сомнения в собственных способностях, страх высказать свое мнение, обесценивание собственной значимости.

По определению М. Розенберга, самооценка – совокупность представлений, которые человек имеет о самом себе и которые формируются на основе сравнения с окружающими [1]. Играя важную роль в формировании образа «Я», самооценка включает в себя способность оценивать свои силы и возможности, а также быть критичным по отношению к себе. Она позволяет человеку приспособиться к требованиям окружающей среды, ставить цели и задачи. Таким образом, самооценка определяет уровень амбиций человека и его веру в свою способность достичь поставленных целей. Самооценка присутствует в каждом акте поведения и играет важную роль в его управлении. Это делает самооценку важным фактором в формировании личности [2].

Проведя анализ значительного количества психолого-педагогической литературы, нами было выявлено, что различные авторы трактуют термин «самооценка» по-разному. Каждый ученый исходит из своего понимания самооценки, связанного с выделенными им особенностями. В нашем исследовании мы придерживаемся определения самооценки Л.В. Бороздиной: «Самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает. Это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей. По итогам проводимой самооценки формируется то или иное отношение к себе, позитивное или негативное, с чертами отрицания, неприятия» (Бороздина, 1992) [3].

Существуют различные способы повышения самооценки. Одним из возможных способов является использование метафорических ассоциативных карт (далее - МАК). МАК позволяют развивать творческое мышление, фантазию и воображение. Карты помогают человеку осознать внутренние ресурсы и поверить в свои возможности.

Этот метод пользуется популярностью среди практикующих психологов, психотерапевтов, школьных психологов, педагогов и бизнес-тренеров, а также коучей. Его привлекательность и эффективность объясняется легкостью обучения и способностью решать разнообразные личностные и межличностные проблемы. Т.А. Бородулькина, Н.В. Дмитриева, Н.В. Буравцова, Е.В. Казанцева и В.И. Шебанова рассматривают МАК как один из самых экологичных и эффективных методов, применяемых в современной психологической практике [4;5;6;7].

Кроме того, исследование Н.В. Дмитриевой, Н.В. Буравцовой, М.Ю. Перевозкиной и Л.В. Левиной указывает на особый интерес обычных к метафорическим картам взрослых людей, которые стремятся к самопознанию, саморазвитию и творческому исследованию себя, чтобы узнать о себе что-то новое [8].

Метафорические карты служат связующим звеном между сознанием и эмоциями клиента и психологом. Путем исследования и толкования метафорических композиций, клиент раскрывает свой внутренний мир. В работе с МАК клиент с помощью психолога конструирует социальную реальность, разбирается во внутренней логике отношений внутри себя и проявляет творческую активность. Работа с метафорическими картами позволяет индивиду перестроиться и обрести новые жизненные ориентиры и смыслы. В этом процессе объединяются объективные и субъективные элементы, создавая феномены, которые можно назвать общесистемными конструктами. В результате работы с картами формируется состояние, описываемое О. К. Тихомировым как «ценностно-смысловая структура ситуации», в пределах которой зарождаются новые смыслы [9].

В.И. Шебанова [10], описывая основные психологические функции МАК, также выделяет среди них функцию образования смысла. Использование МАК позволяет нам визуализировать ситуацию, переработать ее содержательно, ставя себя на место наблюдателя. Это помогает лучше понять свои чувства, мысли и причины поступков, открыть новое и использовать технику рефрейминга. Рефрейминг связан с образованием смысла и является важным шагом в понимании и принятии сложившейся ситуации. Принятие ситуации дает свободу выбора и неограниченное количество вариантов решения, как осознанных, так и неосознанных. Работа с картами наглядно показывает основные этапы поиска персонального смысла в отдельной ситуации или событии.

Для повышения самооценки необходимы положительные эмоции, поэтому человеку важно представить благоприятные перспективы будущего и определить конкретные шаги для их достижения. Работа с МАК, направленная на повышение самооценки, позволяет активировать внутренние процессы клиента, а также моделировать и исследовать различные процессы прошлого и будущего, помогая найти образы решений, которые открывают для клиента

уникальные пути выхода из сложных ситуаций и усиливают веру в себя [11]. Ожидание благоприятного будущего и четкие инструкции позволяют создать опору, мотивацию для действий, что, в свою очередь, повышает уверенность в себе.

Использование карт позволяет визуализировать ситуацию через позицию наблюдателя, принять сложившиеся обстоятельства и найти различные варианты решения проблемы. Через ассоциацию с образами на картах, клиент может лучше понять свои скрытые эмоции и причины поступков. Это дает ему возможность осознать их негативное влияние на его эффективность и уверенность в себе.

Для повышения самооценки взрослых слушателей системы дополнительного образования нами был разработан и реализован курс «Метафорические ассоциативные карты. Путь к себе» и внедрен в учебный процесс экспериментальной группы обучающихся, которая была состояла из 38 женщин, от 25 до 40 лет, увлекающихся психологией.

Целью курса является создание условий, которые помогут взрослым слушателям сформировать положительное представление о себе и своих возможностях.

Для достижения цели программы были реализованы следующие задачи:

1. Практическое освоение методики работы с метафорическими ассоциативными картами для повышения самооценки.
2. Формирование способности адекватно оценивать себя на основе внутренней системы ценностей.
3. Развитие уверенного поведения и положительного самоотношения.
4. Расширение знаний и представлений о себе, осознание собственных положительных и отрицательных сторон.
5. Формирование понимания собственной значимости.
6. Развитие навыка поиска новых путей решения вопросов.

7. Помощь в развитии навыков коммуникации, умения слушать, открыто выражать свою точку зрения, приходиться к компромиссу и пониманию других людей.

8. Развитие навыков самоанализа и саморефлексии.

Формат: групповые и индивидуальные занятия (домашние задания).
Продолжительность курса: 16 занятий по 2 часа. Курс рассчитан на 8 недель, периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Для изучения уровня самооценки использовалась модифицированная методика «Диагностика самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн». Цель методики заключается в измерении и анализе самооценки взрослых слушателей.

Мы использовали 9 шкал:

- Здоровье (не учитывается в подсчетах);
- Ум/способности;
- Характер;
- Счастье;
- Профессиональный успех;
- Социальные контакты/Общение;
- Внешность;
- Общая оценка себя;
- Семейное благополучие;

Экспериментальная часть работы проводилась в соответствии с планом занятий, согласно рабочей программе дисциплины (таблица 1).

Таблица 1.

План занятий по курсу «Метафорические ассоциативные карты. Путь к себе»

Тема	Цель занятия
«Вводный урок» (1 урок)	Познакомить слушателей с метафорическими ассоциативными

	картами, описать различные аспекты их использования, провести диагностику уровня самооценки, узнать ожидания от курса и поставить цели.
2.«Определение самооценки и ее значение для нас» (2 урока)	Познакомить слушателей с тем, как самооценка влияет на нашу жизнь, определить основные последствия проблем с самооценкой, познакомить с инструментами измерения самооценки и провести упражнения с МАК.
3.«Факторы, влияющие на формирование самооценки» (2 урока)	Рассмотреть различные факторы, влияющие на формирование самооценки, включая влияние семьи и окружения.
4.«Знакомство с Внутренним Ребенком» (2 урока)	Знакомство с Внутренним Ребенком, его виды, функции. Взаимосвязь между исцелением Внутреннего Ребенка и повышением самооценки.
5.«Знакомство с Внутренним Родителем» (2 урока)	Познакомится со своим Внутренним Взрослым, его функцией, видами и узнать его взаимосвязь с самооценкой. Сделать Внутреннего Критика своим помощником.

6. « Работа с мышлением. Установки и убеждения» (2 урока)	Цель занятия: Помочь участникам выявить свои глубинные убеждения и установки, модифицировать их, а также заменить неэффективные модели поведения на более продуктивные.
7. «Знакомство с Внутренним Взрослым» (2 урока)	Помочь участникам познакомиться со своим Внутренним Взрослым, а также научить их выстраивать здоровые личные границы.
8. «Работа с целями и линией времени. Ресурсы» (2 урока):	Помочь участникам четко сформулировать свои цели, разработать план действий с использованием метафорических карт и исследовать свои ресурсы, и потенциал.
9.«Заключительный урок: поддержка и закрепление изменений» (1 урок)	Зафиксировать изменения, достигнутые в рамках курса и разработать персональную стратегию самоподдержки. Повторное тестирование. Подведение итогов.

До и после прослушивания курса, нами было проведено диагностирование слушателей курса по методике «Диагностика самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн». Данные представлены на рисунке 1.

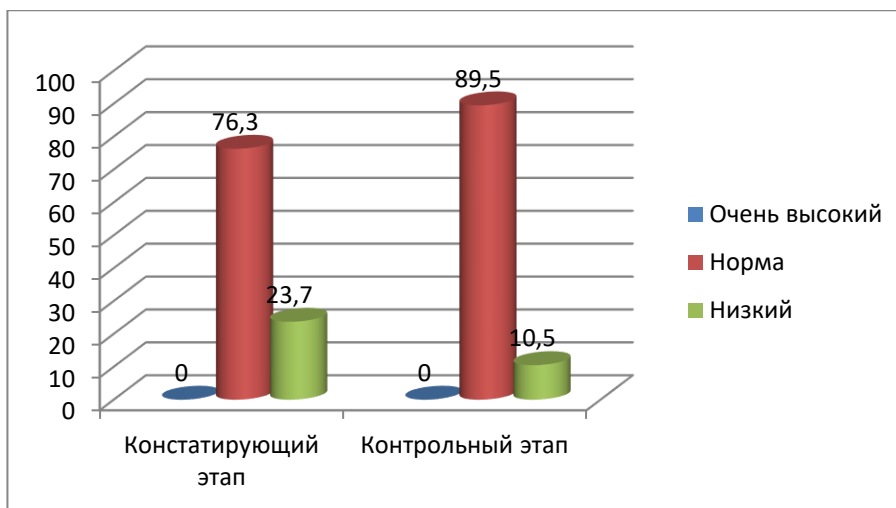


Рисунок 1. Результаты исследования самооценки у взрослых слушателей системы дополнительного образования (по шкалам) на констатирующем и контрольном этапах.

На рисунке 1 можно наблюдать следующую динамику уровня самооценки испытуемых: снизилось количество слушателей с низким уровнем самооценки (10,5% против 23,7%, или 4 и 9 человек соответственно). Самооценка подавляющего большинства слушателей (34 человека или 89,5%) в норме. Слушателей с завышенной самооценкой не выявлено. Стоит заметить, что нормальный или адекватный уровень самооценки после проведения курса был выявлен у большего числа слушателей, чем до ее проведения.

На рисунках 2, 3 показаны уровни самооценки испытуемых по отдельным характеристикам личности. Они также изменились. В целом, адекватная самооценка преобладает над заниженной самооценкой.

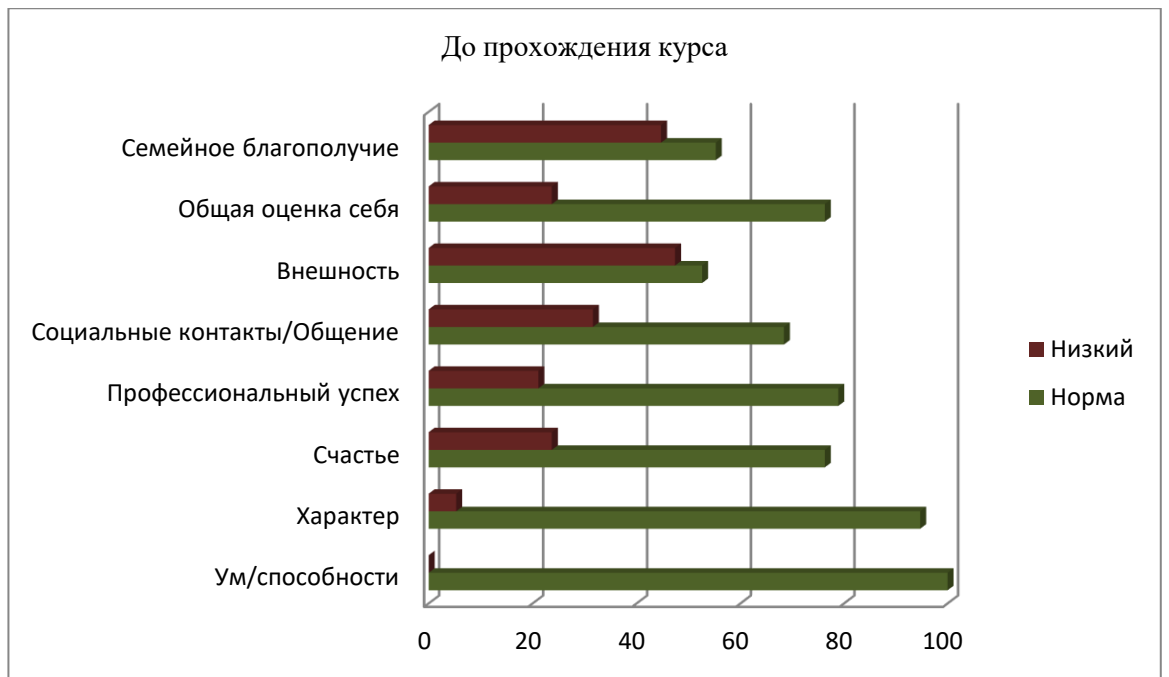


Рисунок 2. Результаты исследования самооценки у взрослых слушателей системы дополнительного образования (по шкалам) до прохождения курса.

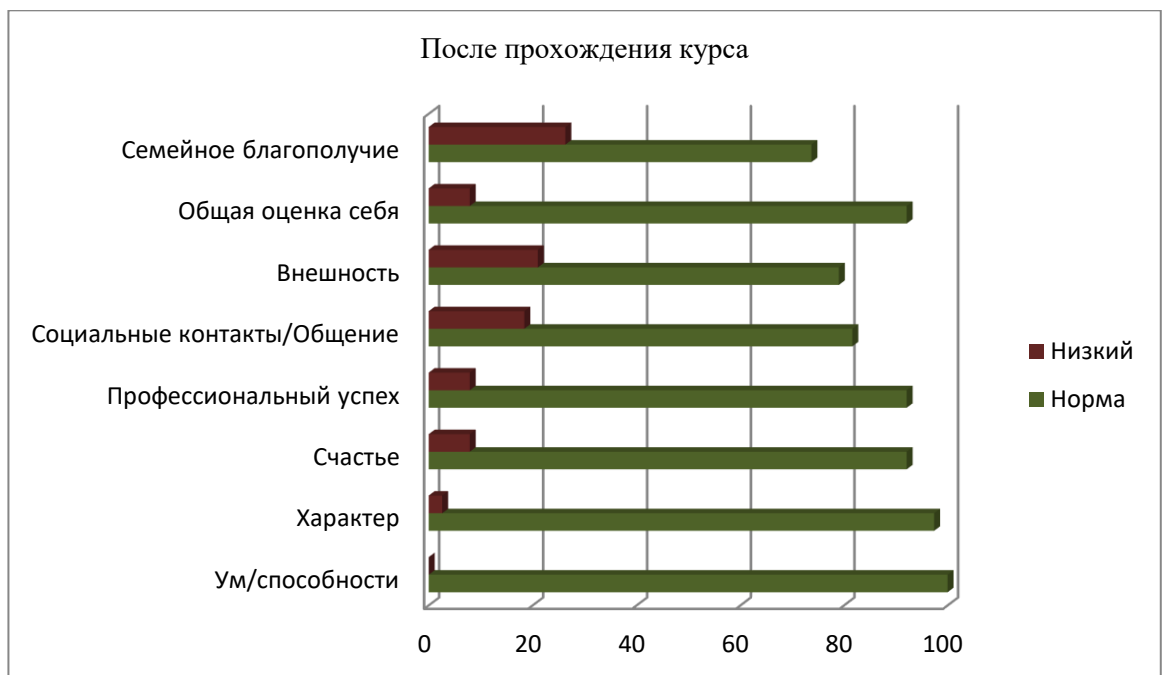


Рисунок 3. Результаты исследования самооценки у взрослых слушателей системы дополнительного образования (по шкалам) после прохождения курса.

Работа с метафорическими картами помогла слушателям курса осознать, что счастье – это внутреннее состояние, которое можно развить и поддерживать, несмотря на внешние обстоятельства. Через работу с МАК они смогли вспомнить счастливые моменты в своей жизни, даже если общая ситуация сопровождалась определенными трудностями.

Слушатели курса переосмыслили свое отношение к внешности. Пришло понимание, что внешность не является главным фактором определения собственной ценности, а также и то, что негативная оценка себя, связанная с внешностью, может быть не объективной. Благодаря этому осознанию, они смогли принять себя независимо от своих внешних данных.

Работа с метафорическими картами помогла слушателям развить позитивное и конструктивное отношение к себе и своим профессиональным возможностям. Признание сильных сторон, талантов и умений повысило веру в себя. Изменилось восприятие ошибок в профессиональной и личной сферах. Слушатели смогли увидеть свои неудачи как возможности для роста и обучения, а не как показатель собственной неполноценности.

Работа с метафорическими картами позволила осознать слушателям свои внутренние ресурсы, принять сильные стороны и уникальные качества. Они начали более позитивно себя оценивать. Такое изменение сделало их более открытыми к общению с другими, проявлению интереса к окружающим людям и инициативе в установлении новых социальных контактов. Более глубокое понимание себя и своих эмоций, причин поступков помогло слушателям устанавливать настоящие, более искренние и глубокие связи с другими людьми, в том числе и со своими близкими.

Таким образом, анализ результатов контрольного этапа исследования показал, что предложенный нами курс на основе работы с метафорическими ассоциативными картами является эффективным инструментом для повышения самооценки взрослых слушателей дополнительного образования.

Использованные источники:

1. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965 — 326 с.
2. Гусева Т. И. Психология личности. Конспект лекций – М., 2008. – 160 с.
3. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? // Психологический журнал.— 1992.— № 4. - С. 99 – 100.
4. Бородулькина Т.А. Опыт использования метафорических ассоциативных карт в психологической работе с детьми / Т.А.Бородулькина // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2016. – № 4(49). – С.39 – 52.
5. Дмитриева, Н.В., Буравцова, Н.В.. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии // Смальта.— 2015.— № 1. - С. 15 – 25.
6. Казанцева Е.В. МАК как «магическая» психотерапевтическая практика //Концепт 2017, № 1.– С.163 –170.
7. Плеханова Т.С. Эффективность метафорических карт в виртуальной среде //СМАЛЬТА. Научные исследования и инновационные разработки/ Scientific researches and innovation. – 2016, № 5. – С. 34-39.
8. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В., Перевозкина М.Ю., Левина Л.В. Методологические основы и принципы работы с ассоциативными картами // Развитие человека в современном мире материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет». – 2015. – С. 242–251.
9. Ключко В. Е. Онтология смысла и смыслообразование (размышления в связи с юбилеем О. К. Тихомирова) // Вестн. Моск. Ун-та. Сер 14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 175.

10. Шебанова В. И. Психологические функции метафорических ассоциативных карт (как психодиагностического и психотерапевтического инструментария) // International scientific-practical conference of pedagogues and psychologists "SCIENTIFIC GENESIS" European Association of pedagogues and psychologists "Science". – Geneva (Switzerland). – 2014. – С. 29.

11. Буравцова Н.В. «Психокоррекция осмысленности жизни с помощью проективных методов // Смальта.— 2015.— № 3. - С. 58 – 61.

Информация о себе: +79090669064, Xelta15@gmail.com