

**Согласие**  
**на размещение текста выпускной квалификационной работы,**  
**научного доклада об основных результатах подготовленной**  
**научно-квалификационной работы**  
**в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА**

Я. Филиппова Оксана Александровна  
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)  
(нужное подчеркнуть)

на тему: Модель психологического консультирования  
по проблеме конфликта между матерью и дочерью  
кишета в период кризиса середины жизни (38-45 лет)  
(название работы) (далее - работа) в ЭБС

КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

25.11.2025,  
дата

  
подпись

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов  
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

**Никитина Оксана Леонидовна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38-45 лет)

Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:  
Заведующая кафедрой  
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021

(дата, подпись)

Обучающийся: Никитина О.Л.

26.11.2021

Красноярск, 2021

## Содержание

Реферат.....	3
Введение.....	10
Глава 1. Теоретические основы изучения внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни .....	17
1.1. Психологические подходы к пониманию внутреннего конфликта между личностью и сущностью.....	17
1.2. Особенности проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни.....	29
1.3. Модель психологического консультирования клиентов среднего возраста по проблеме конфликта между личностью и сущностью.....	36
Выводы по Главе 1.....	46
Глава 2. Опытно-экспериментальная деятельность по апробации модели психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиентов среднего возраста.....	48
2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	48
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	66
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	95
Выводы по Главе 2.....	105
Заключение.....	108
Список использованных источников.....	112
Приложения.....	119

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет)».

**Цель исследования:** теоретически описать и экспериментально проверить возможности модели психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет).

**Объект исследования:** процесс психологического консультирования клиента в период кризиса середины жизни.

**Предмет исследования:** модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет).

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что психологическое консультирование по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет) будет результативно, если модель консультирования:

– в содержательном аспекте будет включать работу по исследованию специфики внутреннего конфликта клиента и его психологических особенностей; осознанию сферы, в которой протекают конфликты, поиску в себе ресурсов для самостоятельного их разрешения;

– в технологическом аспекте предполагать наполнение в виде вариативности и сочетаемости разных техник, применяемых в разных направлениях психологического консультирования;

– в организационном аспекте определяет построение логики консультативного взаимодействия, выражающейся в особом соотношении

этапов психологического консультирования, их продолжительности и взаимосвязанности.

**Теоретико-методологические основания исследования составили:**

экзистенциальный, гуманистический и когнитивный подходы; работы зарубежных и отечественных ученых в области внутриличностных конфликтов (А.Я. Анцупов, Е.Б. Фанталова, Л. Фестингер, З. Фрейд); положения теорий по проблеме кризиса среднего возраста отечественных авторов (Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева), и зарубежных психологов (Д. Левинсона, Э. Эриксона, К. Юнга, И. Ялома); базовые стратегии преодоления кризиса Е.Ф. Василюка; исследования в области консультирования как средства психологической помощи (Г.С. Абрамова, Р. Кочюнас, Р. Мэй).

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ, сравнение, систематизация психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование; опрос; беседа; формирующий эксперимент;
- статистические: ранжирование; качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на основе произвольной выборки респондентов. Всего в исследовании приняли участие 15 человек, из них 2 мужчин и 13 женщин в возрасте 38–45 лет.

**Апробация результатов исследования** происходила в ходе организации и проведения психологического консультирования с клиентами, проживающими на территории Красноярского края. Всего было проведено 148 консультаций.

**Теоретическая значимость исследования** диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей психологического консультирования по вопросам решения внутреннего

конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни.

**Практическая значимость исследования** проведенного исследования заключается в разработке и описании специфики модели психологического консультирования для решения внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов консультативных центров.

### **Структура диссертации:**

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

**В Главе 1** описаны теоретические основы проблемы работы с клиентами, по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни, в процессе консультирования. Систематизированы взгляды ученых на проблему решения внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни, проанализированы модели психологического консультирования. Сделаны выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по специфике работы психолога консультанта с клиентами, переживающие конфликт между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни, в процессе психологического консультирования. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента,

результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

**В заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

**В приложениях** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты обработки данных и протоколы проведения консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

## Abstract

Thesis for a master's degree in the field of training in Psychological and Pedagogical Education "Model of psychological counseling on the problem of the conflict between the personality and the essence of the client during the midlife crisis (38-45 years)."

**Purpose of the research:** to describe theoretically and experimentally test the possibilities of the psychological counseling model on the problem of the conflict between the personality and the essence of the client during the midlife crisis (38–45 years).

**Object of research:** the process of psychological counseling of a client during a midlife crisis.

**Subject of research:** a model of psychological counseling on the problem of the conflict between the personality and the essence of the client during the midlife crisis (38–45 years).

**The hypothesis of the research** is the assumption that psychological counseling on the problem of the conflict between the personality and the essence of the client during the midlife crisis (38–45 years) will be effective if the counseling model:

- in the substantive aspect, it will include work on the study of the specifics of the client's internal conflict and his psychological characteristics; awareness of the sphere in which conflicts occur, the search for resources in oneself for their independent resolution;

- in the technological aspect, suppose filling in the form of variability and compatibility of different techniques used in different areas of psychological counseling;

- in the organizational aspect, it determines the construction of the logic of consultative interaction, expressed in a special ratio of the stages of psychological counseling, their duration and interconnection.

**The theoretical and methodological foundations of the study were as follows:**

existential, humanistic and cognitive approaches; works of foreign and domestic scientists in the field of intrapersonal conflicts (A.Ya. Antsupov, EB Fantalova, L. Festinger, Z. Freud); the provisions of the theories on the problem of the crisis of middle age of domestic authors (L.I.Bozhovich, L.S. Vygotsky, A.N. Leontyev), and foreign psychologists (D. Levinson, E. Erickson, K. Jung, I. Yaloma); basic strategies for overcoming the crisis E.F. Vasilyuk; research in the field of counseling as a means of psychological assistance (G.S. Abramova, R. Kochyunas, R. May).

**Research methods:**

- theoretical: analysis, comparison, systematization of psychological and pedagogical literature on the research problem;
- empirical: ascertaining experiment, testing; survey; conversation; formative experiment;
- statistical: ranking; qualitative and quantitative analysis of research results.

**Experimental base of the study:** the study was conducted on the basis of a random sample of respondents. A total of 15 people took part in the study, including 2 men and 13 women aged 38–45 years.

**Approbation of the research** results took place in the course of organizing and conducting psychological counseling with clients living in the Krasnoyarsk Territory. A total of 148 consultations were held.

**The theoretical significance of the research** of the dissertation work lies in the fact that the results obtained by the author in the course of the research will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of psychological counseling on resolving the internal conflict between the personality and the essence of the client during the midlife crisis.

**The practical significance of the study** of the conducted research lies in the development and description of the specifics of the model of psychological counseling for resolving the internal conflict between the personality and the essence

of the client during the midlife crisis. The obtained theoretical and practical material can be used in the work of psychologists at counseling centers.

**Dissertation structure:**

The description of the presented study includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of references and applications.

**The Introduction** discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, the theoretical and practical significance of the dissertation, and the provisions for defense are formulated. The content of the thesis is briefly presented.

**Chapter 1** describes the theoretical foundations of the problem of working with clients, on the problem of the conflict between the personality and the essence of the client during the midlife crisis, in the process of counseling. The views of scientists on the problem of solving the internal conflict between the personality and the essence of the client during the midlife crisis are systematized, models of psychological counseling are analyzed. Conclusions are drawn.

**Chapter 2** presents an experimental study on the specifics of the work of a counselor psychologist with clients experiencing a conflict between the personality and essence of the client during the midlife crisis, in the process of psychological counseling. The methodological organization of the research and discussion of the results of the ascertaining experiment, the organization and implementation of the forming experiment, the results of the forming experiment and their discussion are described. Conclusions are drawn.

**In the conclusion**, the main results of the dissertation are formulated.

**The appendices** contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of data processing and minutes of consultations.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the hypothesis was confirmed, the research tasks were solved, the goal was achieved.

## Введение

**Актуальность.** По мнению психологов, возрастные кризисы – очень важный и необходимый этап развития любого человека. То, каким образом кризисы проживаются и разрешаются человеком, определяет во многом и последующие жизненные этапы.

В жизни любого человека середина жизни является кризисной, в связи с тем, что именно в этот период он пытается и стремится полностью осмыслить и переосмыслить свои жизненные цели. Стремится обрести новое содержание в общечеловеческих ценностях, значимое и важное для себя. К каким итогам и результатам приведет переживание кризиса: к депрессии, застою или созиданию нового – будет зависеть от многих факторов, таких как личностные характеристики данного человека, конкретные условия протекания кризиса, и, безусловно, психологическая помощь и поддержка, которую будут оказывать ему психологи-консультанты.

Период кризиса середины жизни занимает свое особое место в жизни человека, так как именно на этом этапе происходит переоценка жизни и ее переосмысление (Г. Крайг, Д. Левинсон, Г. Шихи), меняется система отношений и личный «образ Я» (В.С. Братусь, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман), возникает новое личное чувство времени (Г.С. Абрамова, В.С. Братусь), происходят значимые изменения в социальной, семейной, и профессиональной сферах (Г.С. Абрамова, Г. Крайг).

Внутренний конфликт между личностью и сущностью, затрагивающий зачастую все сферы жизни человека, является одним из наиболее сложных психологических конфликтов, развивающихся во внутреннем мире человека. В связи с этим проблема разрешения человеком данного конфликта в настоящее время является актуальной.

В ряде исследований показано, что психика людей, не способных по разным причинам реализовать свои возможности, не удерживающих свою жизнь в режиме саморазвития, как правило обречена на хронические и

разрушающие ее переживания (Т.Г. Гадельшина, М.В. Корехова, О.М. Краснорядцева, Г.П. Логинова, Е.А. Некрасова, Т.И. Пашукова, Е.А. Поляков, О.Б. Смирнова). Личностные кризисы являются обязательной составляющей механизма психического развития (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Е.А. Поливанова, З. Фрейд, Э. Эриксон) любого индивида. Проблема же их разрешения, зачастую имеет своим следствием образование неблагоприятных психических состояний. В следствие чего, у человека могут сформироваться отрицательные черты характера, ведущие к психологическому и социальному неблагополучию, а также соматическое и психическое нездоровье (Т.Г. Бохан, Г.В. Залевский, Н.Д. Левитов, В.Н. Мясищев, Т.В. Наливайко, Ч.Д. Спилбергер, О.В. Шахаб).

Становление личности в период взрослости – в настоящее время одна из мало изученных и сложных в разрешении проблем. Размытость временных границ и описаний этапов взрослости и конкретно периода середины жизни, а также неоднозначность употребляемой терминологии, указывают на сложность, не разработанность данной проблемы. Таким образом, все это и является свидетельством актуальности темы данной работы.

**Цель исследования** – разработать и апробировать модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38-45 лет).

**Объект исследования** – процесс психологического консультирования клиента в период кризиса середины жизни.

**Предмет исследования** – модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет).

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что психологическое консультирование по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет) будет результативно, если модель консультирования:

– в содержательном аспекте будет включать работу по исследованию специфики внутреннего конфликта клиента и его психологических особенностей; осознанию сферы, в которой протекают конфликты, поиску в себе ресурсов для самостоятельного их разрешения;

– в технологическом аспекте предполагать наполнение в виде вариативности и сочетаемости разных техник, применяемых в разных направлениях психологического консультирования;

– в организационном аспекте определяет построение логики консультативного взаимодействия, выражающейся в особом соотношении этапов психологического консультирования, их продолжительности и взаимосвязанности.

Исходя из цели, объекта, предмета и гипотезы были сформулированы **задачи** исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования, рассмотреть психологические подходы к пониманию внутреннего конфликта между личностью и сущностью; раскрыть особенности проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни.

2. Описать модель психологического консультирования клиентов среднего возраста по проблеме конфликта между личностью и сущностью.

3. Подобрать диагностический инструментарий для выявления специфики протекания конфликта между личностью и сущностью клиентов в кризис среднего возраста.

4. Изучить протекание конфликта между личностью и сущностью клиентов в кризис среднего возраста.

5. Проанализировать и описать специфику и уровни протекания конфликта между личностью и сущностью клиентов в кризис среднего возраста.

6. Апробировать модель психологического консультирования, направленного на разрешение конфликта между личностью и сущностью клиентов в кризис среднего возраста.

7. Проследить динамику уровней протекания конфликта между личностью и сущностью клиентов в кризис среднего возраста до и после формирующего эксперимента.

8. Оценить эффективность разработанной модели консультирования с помощью методов математической статистики.

**Методы исследования:**

– теоретические: анализ, сравнение, систематизация психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование; опрос; беседа; формирующий эксперимент;

– статистические: ранжирование; качественный и количественный анализ результатов исследования.

В опытно-экспериментальной работе нами использовались следующие диагностические **методики:**

– тест цветовых отношений Е.Ф. Бажина с целью оценки адекватности осознания внутриличностных противоречий;

– опросник «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (РСЦД) (автор Е.Б. Фанталова);

– методика «Семь состояний» (автор Е.Б. Фанталова) с целью диагностики разбалансировки, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, величины неудовлетворенности настоящей жизненной ситуацией;

– методика «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс) с целью исследования самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека;

– методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (автор В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай) с целью исследования основных составляющих функционального психоэмоционального состояния: самочувствие, активность и настроение.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивалась исходными методологическими позициями, которые соответствовали цели и задачам исследования и адекватностью использованных методов исследования.

**Теоретическую и методическую основу исследования составили** экзистенциальный, гуманистический и когнитивный подходы; работы зарубежных и отечественных ученых в области внутриличностных конфликтов (А.Я. Анцупов, Е.Б. Фанталова, Л. Фестингер, З. Фрейд); положения теорий по проблеме кризиса среднего возраста отечественных авторов (Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева), и зарубежных психологов (Д. Левинсона, К. Юнга, Э. Эриксона, И. Ялома); базовые стратегии преодоления кризиса Е.Ф. Василюка; исследования в области консультирования как средства психологической помощи (Г.С. Абрамова, Р. Кочюнас, Р. Мэй).

**Экспериментальная база:** исследование проводилось на основе произвольной выборки респондентов. Всего в исследовании приняли участие 15 человек, из них 2 мужчин и 13 женщин в возрасте 38–45 лет.

**Апробация результатов исследования** происходила в ходе организации и проведения психологического консультирования с клиентами, проживающими на территории Красноярского края. Всего было проведено 148 консультаций.

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Систематизированы взгляды ученых на проблему решения внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни, проанализированы модели психологического консультирования.

2. Составлен диагностический комплекс с целью выявления специфики протекания конфликта между личностью и сущностью клиентов в кризис среднего возраста.

3. Разработана модель психологического консультирования для решения внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни. Модель апробирована на практике.

4. Прослежены изменения в уровне протекания внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни до и после проведения психологического консультирования по разработанной модели.

Достигнутые результаты нашли отражение в научных статьях:

1. Никитина О.Л. Модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38-45 лет) // Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовский международный конгресс (г. Москва, 29 апреля 2021 г.). Том 2. – Москва: Издательство Инфинити, 2021. С. 74-78.

2. Никитина О.Л. Применение модели психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38-45 лет) // Высшая школа: научные исследования. Материалы межвузовского международного конгресса (г. Москва, 11 ноября 2021 г.). – Москва: Издательство Инфинити, 2021. С. 96-100.

**Теоретическая значимость** диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей психологического консультирования по вопросам решения внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни.

**Практическая значимость** проведенного исследования заключается в разработке и описании специфики модели психологического консультирования для решения внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов консультативных центров.

**Структура работы:** состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (75 источников) и приложений. В работе содержится 8 таблиц и 19 рисунков. Объем работы составляет 145 страниц.

## **Глава 1. Теоретические основы изучения внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни**

### **1.1. Психологические подходы к пониманию внутреннего конфликта между личностью и сущностью**

Вопрос внутренней конфликтности как многогранного, сложного и разностороннего явления активно изучается в рамках психологии представителями различных направлений и школ, что объясняет наличие многообразных подходов к пониманию его сути. Общим мнением является характеристика внутриличностного конфликта как некоего противоборства элементов, в качестве которых могут выступать потребности личности, желания и мотивы, а также внешние требования, содержащие в себе какие-либо противоречия [67].

Внутриличностный конфликт можно отнести к основополагающему виду конфликтов. Зачастую данный кризис влечет за собой обостренный психический дискомфорт, который сопровождается двойственностью, неоднозначностью переживаемых человеком чувств. В этот период ярко отслеживается затяжное противостояние интересов, стремлений и мотивов, которые показывают амбивалентные связи с окружающим социумом. Это в результате влечет за собой задержку принятия человеком жизненно-важных решений. То, насколько остро протекает внутриличностный конфликт во многом зависит от психологической устойчивости личности, а также от того, насколько большое значение человек придает возникшей сложной ситуации [6].

Данный конфликт можно рассматривать и «столкновение двух сильных, но противоположно направленных тенденций» [38], и как «столкновение двух внутренних побуждений, отраженных в сознании в виде самостоятельных ценностей» [55], и как «результат неудовлетворения глубоких и актуальных мотивов и отношений личности» [43].

Основная характеристика внутриличностного конфликта – длительная и устойчивая дезинтеграция приспособительной деятельности человека [14].

Известные психотерапевты трансперсонального, гуманистического и экзистенциального направления (Р. Ассаджиоли, А. Маслоу, В. Франкла, Э. Эриксона, К.Г. Юнга, К. Ясперса и др.) считают кризис середины жизни, как и в целом любой психологический кризис, необходимой частью процесса становления любой личности.

Зарубежными авторами проблема внутреннего конфликта между личностью и сущностью разрабатывается достаточно активно. При этом их исследования отличаются следующей особенностью: внутриличностный конфликт рассматривается с точки зрения того понимания личности, которое предлагает та или иная психологическая школа. Большинство зарубежных теорий внутриличностного конфликта в основе своей содержат категории противоречия, внутренней борьбы и понятие психологической защиты (преодоление конфликта). Само протекание внутриличностного конфликта связывается с негативными переживаниями.

Проблему внутренней конфликтности «как особого психического явления, затрагивающего мотивационно-смысловую, когнитивную сферы и эмоционально-волевую регуляцию личности» [59, с. 9], активно изучали многие отечественные психологи, подтверждая разнообразие мнений о причинах возникновения и особенностях протекания данного явления. Рассматривая данную проблему с разных позиций, отечественные исследователи отдавали главенствующую роль внутриличностной борьбе двух сильных, но противоположно направленных тенденций; борьбе мотивов, осознаваемая как переживание душевного разлада; рассогласованности субъективно значимых ценностей и степени их доступности в жизни человека и т.п.

Более подробно сравнительный анализ психологических подходов к пониманию внутреннего конфликта между личностью и сущностью представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Сравнительная характеристика психологических подходов (содержательный аспект)

<b>Теоретические основы, автор концепции</b>	<b>Сущность теории внутриличностного конфликта исходя из концепции авторов</b>
Психоаналитическое направление (концепция З.Фрейд)	Акцент делается на его биопсихологической трактовке. У человека в состоянии внутриличностного конфликта происходит столкновение желаний, часть личности отстаивает определенные желания, другая отклоняет их.
Аналитическая психология (концепция К. Юнга)	Внутриличностный конфликт – это регресс на более низкий уровень психики, то есть он происходит в сфере бессознательного.
Неофрейдизм (теория личности К. Хорни)	Внутриличностный конфликт анализируется с двух позиций: как столкновение стремлений к удовлетворению желаний и к безопасности и как противоречие «невротических потребностей», удовлетворение которых влечет за собой фрустрацию других.
Гуманистическая психология (теория личности К. Роджерса)	В основе конфликта лежит противоречие, возникающее у личности между осознанными, но ложными самооценками, которые человек приобретает в течение жизни, и самооценкой на неосознаваемом уровне.
Гуманистическая психология (теория иерархий А. Маслоу)	Сущность внутриличностного конфликта рассматривается как нереализованная потребность человека в самоактуализации.
Гештальтпсихология (теория поля К.Левина)	Внутриличностный конфликт – это ситуация, в которой на субъекта одновременно действуют противоположно направленные силы примерно одинаковой величины, и субъект вынужден делать выбор: между положительной и отрицательной тенденциями; между положительной и отрицательной тенденциями; между отрицательной и отрицательной тенденциями.

Логотерапия (В. Франкл)	Сущностью внутриличностного конфликта, по мнению автора, является потеря смысла жизни.
Когнитивная психология (Л. Фестингер)	Рассматривает внутриличностный конфликт через когнитивный диссонанс. Диссонанс представляет собой негативное состояние, возникающее в ситуации несоответствия знания и поведения или несовпадения двух знаний. Субъективно когнитивный диссонанс переживается как дискомфорт. Поэтому личность стремится устранить его.
Бихевиоризм (Д. Скиннер)	В рамках данной теории внутриличностный конфликт трактуется как плохая привычка, результат ошибочного воспитания.
Необихевиоризм (Дж. Доллард, Н. Миллер)	Конфликт определяется как фрустрация, то есть реакция на препятствие.
Интеракционизм (А. Голднер)	При анализе внутриличностного конфликта исходит из понимания его как конфликта ролей.
Психосинтез (концепция Р. Ассаджоли)	Основатель концепции видит сущность внутриличностного конфликта в наличии острых противоречий внутри личности, снижающих цельность «Я».
Теория системной динамической локализации высших психических функций человека А.Р. Лурия.	Под внутриличностными конфликтом понимается ситуация, когда в поведении индивида сталкиваются две сильные, но противоположно направленные тенденции.
Теория внутриличностного конфликта в понимании В. Мерлина, В. Мясичева, Л. Славиной.	Данные авторы рассматривали внутриличностный конфликт как «результат острого неудовлетворения глубоких и актуальных мотивов и отношений личности». Если в процессе деятельности возникает состояние длительной дезинтеграции личности, выражающееся в обострении противоречий между различными сторонами,

	<p>свойствами, отношениями и действиями личности, то такое психическое состояние является внутриличностным конфликтом. Длительность и интенсивность конфликта зависят от того, какое место занимают нарушенные антагонистические отношения во всей системе отношений человека. При столкновении центральных отношений конфликт принимает глобальные размеры, захватывает всю личность. Она как бы внутренне расщепляется, и этот внутренний конфликт может перерасти в невроз.</p>
Теория внутриличностного конфликта в понимании Н. Левитова.	По мнению автора внутренний конфликт представляет борьбу мотивов, которая осознается как переживание душевного разлада.
Теория внутриличностного конфликта в понимании Л.И. Божович, В.М. Бабосов, Б.В. Зейгарник, Г.И. Козырев, Е.С. Мазур, А.Б. Холмогорова.	Рассматривали различные интерпретации внутриличностного конфликта как борьбы мотивов, влечений, потребностей, возникающих под влиянием социальной среды [41].
Деятельностный подход (Е.А. Донченко, А.Н. Леонтьева, Т.М. Титаренко).	С точки зрения представителей деятельностного подхода - интрапсихический конфликт является результатом противоречия мотивов различных видов деятельности личности и проявляется в нарушении соответствия мотивационно-целевой и операционально-смысловой сторон процесса деятельности. Следует отметить, что проблема внутриличностного конфликта рассматривалась А.Н. Леонтьевым как свойственное противоречивой структуре личности явление, которое в простейших формах не наносит вреда личности, однако, не находя разрешения, приобретает форму внутреннего противостояния и становится борьбой иерархически организованных мотивационных курсов личности [35].

Теоретико-методологическом подход (Е.Б. Фанталова)	Внутриличностный конфликт представлен как фрустрационная реакция [57]. В данной концепции заложено представление о формировании внутриличностного конфликта как о рассогласованности субъективно значимых ценностей и степени их доступности в жизни человека, вызывающей несоответствие между категориями «хочу» и «могу» или «хочу» и «имею».
Теория внутриличностного конфликта в понимании Ф. Василюка, Т. Титаренко, Ю. Юрлова.	Внутренний конфликт рассматривается как один из видов критических жизненных ситуаций (наряду со стрессом, фрустрацией и кризисом). Конфликт возникает в результате столкновения двух внутренних побуждений, отраженных в сознании в виде самостоятельных ценностей. Внутренний конфликт протекает в форме особого «ценностного переживания». Показателем внутриличностного конфликта является сомнение в истинной ценности мотивов и принципов, которыми руководствовался в жизни субъект.

В психологии выделяют показатели внутреннего конфликта человека, представленные на рисунке 1.



Рис. 1. Показатели внутреннего конфликта

Внутренний конфликт возникает при определенных личностных и ситуативных условиях, представленных на рисунках 2, 3.

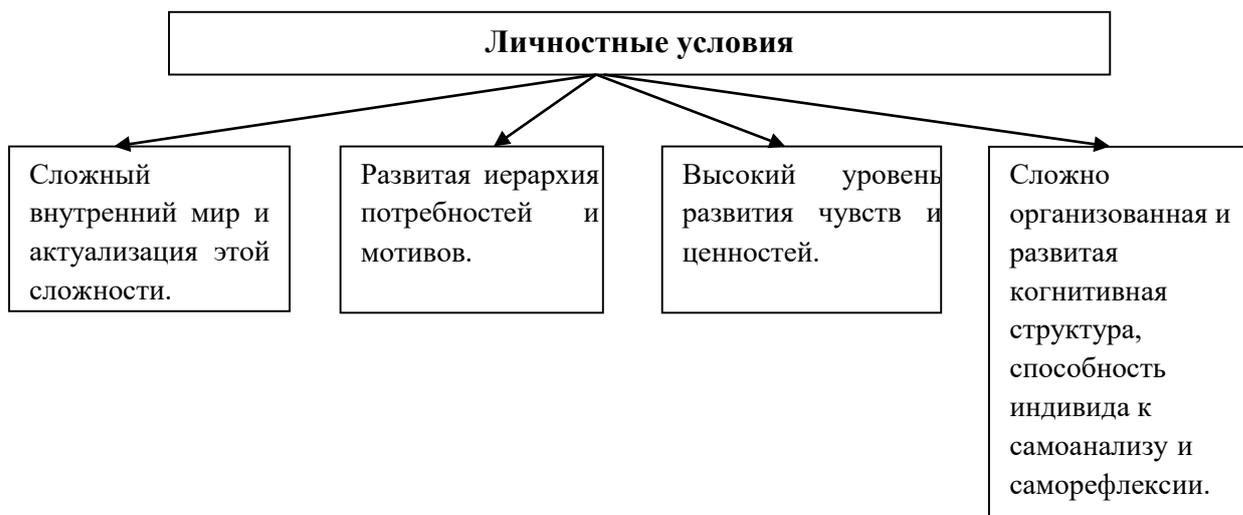


Рис. 2. Личностные условия при внутреннем конфликте



Рис. 3. Ситуативные условия при внутреннем конфликте

В современной конфликтологии выделяют три уровня развития внутреннего психологического противоречия [13], представленные нами на рисунке 4.

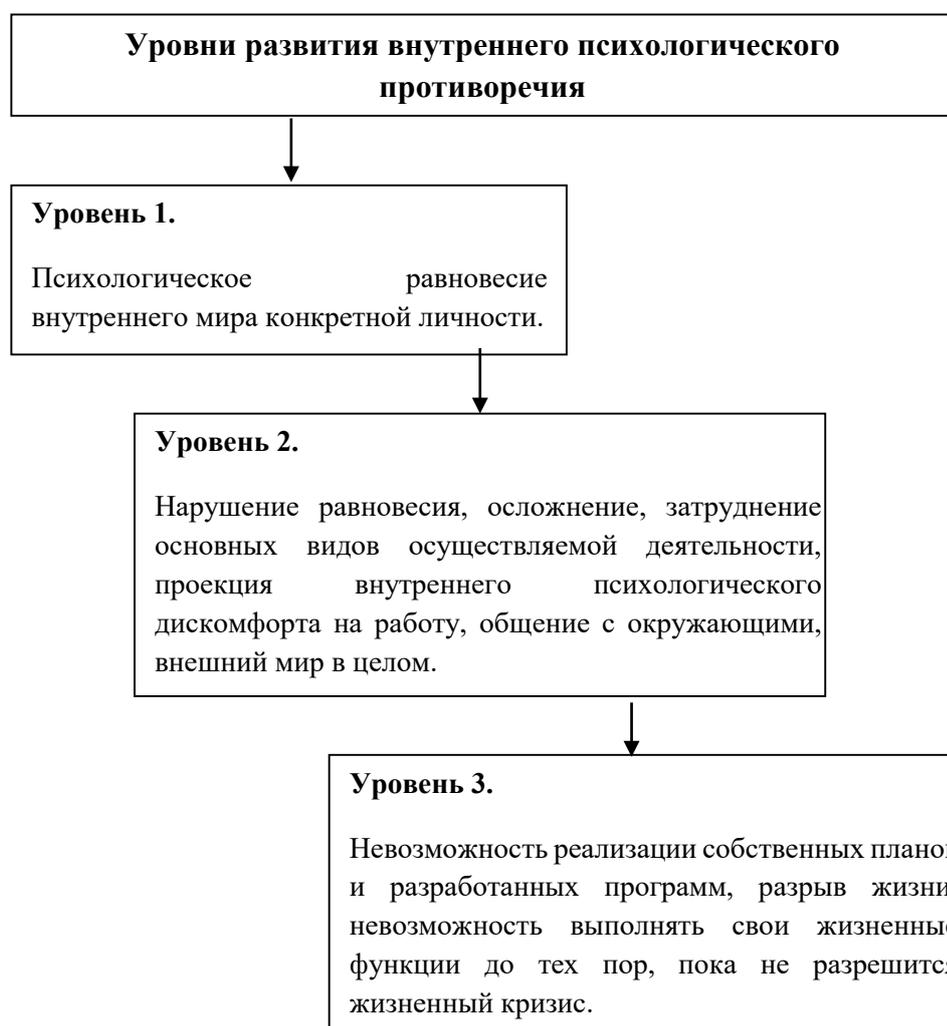


Рис. 4. Уровни развития внутреннего психологического противоречия

В зависимости от того, какие стороны внутреннего мира личности вступают в конфликт А.Я. Анцупова и А. И. Шипилова выделяют следующие основные его виды [6], представленные в таблице 2.

Таблица 2. – Основные виды внутриличностного конфликта

Вид конфликта	Сущность внутриличностного конфликта
<i>Мотивационный конфликт</i>	Это конфликт между бессознательными стремлениями, между стремлениями к обладанию и безопасности, между двумя положительными тенденциями (ситуация буриданова осла).

<b>Нравственный конфликт</b> <i>(моральный или нормативным конфликт)</i>	Это конфликт между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями.
<b>Конфликт нереализованного желания, или комплекса неполноценности</b>	Это конфликт между желаниями личности и действительностью, которая блокирует их удовлетворение. Иногда его трактуют как конфликт между «хочу быть таким, как они» и невозможностью это желание реализовать. Он может возникнуть в результате физической невозможности человека осуществить это стремление. Например, из-за неудовлетворенности своей внешностью или физическими данными.
<b>Ролевой конфликт</b>	Он выражается в переживаниях, связанных с невозможностью одновременно реализовать несколько ролей (межролевой внутриличностный конфликт), а также с различным пониманием требований, предъявляемых самой личностью к выполнению одной роли (внутриролевой конфликт).
<b>Адаптационный конфликт</b>	Этот конфликт имеет два смысла. В широком смысле он понимается как возникающий на основе нарушения равновесия между субъектом и окружающей средой, в узком смысле – как возникающий при нарушении процесса социальной или профессиональной адаптации. Это конфликт между требованиями, которые предъявляет к личности действительность, и возможностями самого человека (профессиональными, физическими, психическими).
<b>Конфликт неадекватной самооценки</b>	Возникает из-за расхождения между претензиями личности и оценкой своих возможностей. Результатом этого является повышенная тревожность, эмоциональное напряжение и срывы.

<i>Невротический конфликт</i>	Результат сохраняющегося в течение длительного времени обычного внутриличностного конфликта, характеризуется высшим напряжением и противоборством внутренних сил и мотивов личности.
-------------------------------	--

Классификация с точки зрения потребностной сферы личности была предложена М.А. Робером и Ф. Тильманом в книге «Психология индивида и группы» [48].

В рамках данного подхода авторами было выделено три типа внутриличностных конфликтов:

1. Конфликт потребностей. Причина возникновения данного вида конфликта заключается в существовании противоположных по своей сути желаний и потребностей, затрудняющих процесс принятия решений и побуждающих личность к несогласованным и противоречивым действиям.

2. Конфликт потребностей и социальных норм. Конфликтный характер в данной ситуации основан на столкновении потребностей индивида и принудительных социальных императивов, усвоенных личностью в процессе воспитания.

3. Конфликт социальных норм. Сущность данного вида конфликта состоит в одновременном и равнозначном влиянии на личность двух противоположных социальных норм.

По своим последствиям внутриличностный конфликт может иметь конструктивный характер, оказывая функциональное и положительное воздействие на развитие личности. Разрешенный в соответствии с системой ценностей и субъективными представлениями личности интрапсихический конфликт становится важным инструментом личностного роста, признаком гармонизации и согласованности личностных структур индивида. Осознание личностью своих противоречий и конфликтов, в том числе составляющих их сторон и причин их конфронтации способствует «усложнению внутренней

психической жизни и обеспечению ее перехода на новые, более сложные уровни деятельности, является основой морального развития личности, помогает осознанию индивидом себя как личности, формирует адаптивные навыки и стабильную направленность личности, а также обеспечивает формирование адекватной самооценки, что существенно помогает развитию самосознания личности и ее самореализации» [64, с. 94].

В то же время, отсутствие возможности выхода из конфликтной ситуации и невозможность положительного разрешения возникающих противоречий приводит к деструктивному развитию внутриличностного конфликта. Отрицательные последствия оказывают влияние на состояние самой личности и выражаются в психической и физиологической дезорганизации личности, подавленности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общей депрессии, проявлении агрессии в поведении человека в качестве защитной реакции на внутриличностный конфликт, появлении неуверенности в своих силах, чувства неполноценности. Кроме того, нарушения происходят и в процессе установления межличностных взаимоотношений в социальных группах и коллективах в форме деструкции уже существующих отношений, обособления личности, девиантного поведения и неадекватной реакции на поведение других людей [21].

Таким образом, анализ существующих в различных школах и направлениях психологической мысли взглядов на природу внутреннего конфликта, позволяет сделать вывод, что данное явление представляет собой многомерное психологическое образование, характеризующееся состоянием личностного переживания и внутренней нестабильностью, причиной которых выступает борьба несовместимых или взаимоисключающих желаний, мотивов, ценностей или потребностей личности. Вследствие высокого уровня субъективности, латентной формы протекания и нахождения за границами сознания индивида, внутриличностный конфликт представляет собой одну из наиболее сложных для изучения форм психической активности.

## 1.2. Особенности проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни

Период от 35 до 45 лет часто называют «десятилетием роковой черты», во время которого зачастую очень ярко выражен кризис среднего возраста, базирующийся на конфликте личности и сущности. Особенности проявления этого конфликта представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Особенности проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни

Виды проявлений	Особенности проявления
Кризисные противоречия	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подведение предварительных итогов, когда сравниваются мечты и представления о будущем, созданные в юности, и то, чего удалось достичь реально. Подобные кризисные противоречия обычно осознаются самим человеком как явное расхождение, угнетающее <i>несоответствие между Я-реальным и Я-идеальным</i>, между областью наличного и областью возможного, желаемого. Особенно остро переживают этот кризис люди творческих профессий.</li><li>• Изменение социальных ожиданий: пришло время оправдать надежды общества и создать какой-то социально значимый продукт, материальный или духовный, иначе общество переносит свои ожидания на представителей более молодого поколения.</li></ul>
Осмысление кризиса 40-летия, как время опасностей и больших возможностей	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Осознание</i> утраты молодости, угасания физических сил, изменение ролей и ожиданий сопровождаются беспокойством, эмоциональным спадом, углубленным самоанализом.</li><li>• Сомнения в правильности прожитой жизни рассматриваются как центральная проблема данного возраста.</li></ul>

<p>Развитие чувства сохранения рода (генеративности) (Э. Эриксон)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувство сохранения рода выражается главным образом в <i>интересе</i> к следующему поколению и его воспитанию.</li> <li>• Этот этап жизни <i>отличается высокой продуктивностью и созидательностью</i> в самых разных областях.</li> <li>• <i>Наибольший риск</i> для развития личности представляет сведение жизни к удовлетворению исключительно собственных потребностей, оскудение межличностных отношений, застывание супружеской жизни в состоянии псевдоблизости [68].</li> </ul>
<p>Переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Человек проходит через период критической самооценки и переоценки того, что было достигнуто в жизни к этому времени, анализа аутентичности образа жизни: решаются проблемы морали.</li> <li>• Человек проходит через недовольство уровнем служебного роста, появляются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми.</li> </ul>
<p>Временная условность протекания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Время протекания кризиса среднего возраста принято определять в промежутке между 35 и 45 годами, Оно может варьироваться в зависимости от индивидуального восприятия, особенностей протекания психических процессов, привязке личностью симптоматики кризиса к индивидуальным биографическим ситуативным детерминантам.</li> </ul>
<p>Симптомы, характерные для кризиса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скука, смена места работы и/или партнера, заметные проявления насилия, самоуничтожительные мысли и поступки, непостоянство в отношениях, депрессия, тревога и возрастающая навязчивость.</li> <li>• За этими симптомами скрываются два факта: существование огромной внутренней силы, оказывающей очень сильное давление изнутри, и повторение прежних форм поведения, сдерживающих эти внутренние импульсы, при этом возрастает сопутствующая им тревога.</li> </ul>

Каждый человек проживает период кризиса среднего возраста по-своему, так как у каждого человека свой характер, разнообразные способности, каждый носит в себе множество простых и сложных ролей. У каждого человека, есть свой внутренний мир, свои потребности, личностные ценности, которые придают смысл всему, с чем человек сталкивается, формируя отношения к ним и смысловые структуры. Конструктивное проживание кризиса среднего возраста венчается новым образованием личности – самоактуализацией.

А. Холмогорова, Н. Гаранян [61, с. 101] говорят, что кризис среднего возраста, наступает, как правило, в середине прожитого пути и характеризуется глубокой переоценкой ценностей, взвешиванием полученного опыта на фоне качества достижений. Как правило, очень малое количество людей довольны своей жизнью, считая, что прожили свою жизнь недостаточно полноценно или бесполезно. В этот период наступает настоящее взросление, зрелость, которая позволяет провести оценку смысла своей жизни.

Кроме того, понятие как возрастного кризиса вообще, так и кризиса середины жизни в частности, включает в себя три отдельно идущие фактора, характер корреляции между которыми, может быть весьма неоднозначен и противоречив:

1. Критичные периоды как инварианты онтогенеза, что подразумевает природные возрастные конфигурации работая в режиме скачка на разных уровнях физиологической системы человека.

2. Социальные проекции общества в возрастных кризисах заранее накладывают на личность определенные ожидания: обретение человеком некой статусности, ожидаемые социальные роли, обязательные гендерные роли, предложение заданной системы ценностей и т.п.

3. С позиции личной, частной биографии человека - возрастные кризисы изменяют установившуюся ранее систему личности и становятся поворотным этапом по отношению к индивидуальным моделям восприятия и особенностям поведения.

Причины проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни разными авторами отмечаются следующие:

1. По мнению И.Г. Малкиной-Пых, «убывание физических сил и привлекательности – одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек и в годы кризиса среднего возраста, и позже. Для тех, кто в молодости полагался на свои физические качества, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии.

Второй главный вопрос среднего возраста – это сексуальность. У человека среднего возраста часто изменяются сексуальные интересы, потребности и возможности, особенно по мере того, как подрастают дети. Многие люди поражаются тому, сколь большую роль играла сексуальность в их отношениях с людьми, когда они были моложе».

2. Б. Ливенхед делает акцент на том, что физическая инволюция наслаивается на психическую.

3. Э. Эриксон считает, что в кризисе происходит фрустрация, которая обусловлена несоответствием планов, построенных в молодости и их фактической реализацией к этапу середины жизни.

4. М. Пек делает акцент на травмирующем личность расставании с планами или мечтами юности, на актуализировавшемся страхе предстоящих изменений, а также страхе отказа от того, что давно изжило себя.

И.Г. Малкина-Пых обращает внимание на следующие особенности:

- появляется страх потери физического здоровья;
- на эмоциональном, психическом уровне возникает ощущение «черной дыры» и «застоя» жизни;
- нарастает недостаток эмоциональной и «духовной» гибкости;
- возникает ригидность психики, выражающаяся в заскарузлости взглядов и инертности действий, а также в алогичном недоверии и «старческой» подозрительности ко всему новому;
- на эмоциональном плане появляются такие чувства, как апатия, разочарование, нередко усугубляющиеся депрессивными переживаниями;

- интерес к событиям жизни угасает, удовольствие от них становится малоинтересным;
- на физическом плане отмечается регулярное снижение или даже отсутствие энергии;
- возникают волнения и тревога по поводу собственной бесполезности и ненужности;
- появляется тревога о своем будущем, теряется смысл и интерес к жизни.

Одна из особенностей периода среднего возраста – крайний субъективизм человека. В этот период люди часто испытывают депрессию и чувство одиночества.

Актуализируются все базовые экзистенциальные проблемы (смерть, изоляция, потеря смыслов), резко обостряется потребность найти свое предназначение и самореализоваться и возникает ряд специфических социально-психологических проблем (социальное одиночество, дезадаптация, полная смена ценностей, изменение социального статуса), апатия, тревожность, депрессия.

Невозможность жить вторую половину жизни по правилам и стандартам первой половины, отмечает в своих работах К. Юнг.

По мнению К. Юнга, особенности проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни выражаются в том, что происходит встреча сознания человека со своим бессознательным. Однако, для встречи с бессознательным, человеку необходимо перейти из позиции количественной к позиции качественной, то есть стремиться концентрировать свое внимание на своей самости, а не мчаться в погоне за расширением и завоеванием жизненного пространства. В таком случае, вторая половина жизни человека будет служить достижению мудрости, станет кульминацией творческого потенциала и не будет полем борьбы с неврозом и отчаянием [69].

Проблема выбора решается формированием ценностного сознания – механизма, который избавляет человека от мучительной необходимости

постоянных выборов, от сомнений и колебаний, от бесконечного взвешивания всех «за» и «против», что делает выбор автоматическим. С годами у человека вырабатываются определенные взгляды, называемые «принципами», а в действительности – убежденностью, что «это правильно» и «так должно быть». Разочарование в своих (то есть усвоенных) убеждениях может вызвать потрясение.

П. Перун (автор концепции развития человека во взрослости) предлагает посмотреть на период середины жизни, как на возраст весомого количества временных последовательностей – обретенного к этому периоду жизненного опыта или каких-либо личностных изменений. При этом каждое изменение следует некоему расписанию. Автор выделяют следующие последовательности, представленные на рисунке 5.



Рис. 5. Временные последовательности в период кризиса середины жизни

Каждая из обозначенных последовательностей имеет свое собственное «расписание» и некую уникальную скорость изменений. В тоже время они связаны между собой и образуют некое целое. Данные отношения бывают двух типов: синхрония и асинхрония [73].

В случае синхронии:

- временные последовательности различных жизненных событий человека так или иначе сообразны друг другу;
- уменьшают уровень стресса, переживаемого человеком.

В случае асинхронии:

- временные последовательности не сообразны друг другу;
- два или даже более событий «выпадают из расписания»;
- это соответственно приводит к стрессу и переживается как кризис.

Человеку в период середины жизни необходима внушительная гибкость психики. Речь идет как об эмоциональной, так и о «духовной» гибкости. Эмоциональная гибкость подразумевает «способность изменять эмоциональный вклад от человека к человеку, и от деятельности к деятельности». Безусловно эмоциональная гибкость важна на любом этапе жизни, однако в период середины жизни ее значение возрастает, в связи с тем, что происходят серьезные изменения в жизни: дети вырастают и покидают родителей, собственные родители становятся немощными, умирают, мир друзей и знакомых меняется. И если в этом возрасте человек не способен к эмоциональной самоотдаче в отношении вновь обретенных людей, обстоятельств, видов деятельности, то за этим последует стагнация.

К сожалению, людям среднего возраста характерна развивающаяся ригидность психики, которая выражается в закрытости ума для новых знаний, неспособности улавливать новые идеи, видеть новое в жизни. Что в результате грозит «застоем» жизни, невозможностью решать жизненные проблемы с помощью творческого подхода. Поэтому, второй вид гибкости «духовная гибкость», не менее необходим.

Если в целом говорить о возрастных границах кризиса середины жизни, то можно сказать, что у разных людей он может случиться и раньше, и позже обозначенных сроков (38–45 лет). Имеет важное значение способность человека осознать момент начала кризиса, уловить его вероятное обострение, для того, чтобы своевременно воспользоваться помощью специалиста.

В качестве диагностических критериев, позволяющих установить факт актуального проживания личностью кризиса зрелого возраста, могут быть использованы: во-первых, наличие экзистенциальных переживаний, во-вторых, высокий уровень психоэмоциональной напряженности.

Таким образом, при наступлении самой длительной стадии всей жизни – взрослости, на пути взрослеющего человека встречается огромное количество преград. Его внутренний мир развивается, переходит от одного этапа к другому. Особенности проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни – это период длительной эмоциональной подавленности, которая возникает как следствие переоценки жизненного опыта. Это переход на новый уровень, время для принятия решений и изменения части своих взглядов и убеждений. Это особый напряженный момент в жизни, после которого уже никогда все не станет так, как прежде. Человек «загоняет» себя в рамки, отрицает действительное, запутывается в ежедневной суете, теряет контроль над своим поведением и над происходящим вокруг него, привыкает к беспорядочности мыслей, что в результате может привести и к депрессии, и к внутренним конфликтам, и к психическим расстройствам.

### **1.3. Модель психологического консультирования клиентов среднего возраста по проблеме конфликта между личностью и сущностью**

Психологическое консультирование – направление профессиональной деятельности психолога, которое выделилось в качестве самостоятельной сферы деятельности наряду с такими традиционными формами работы

психолога, как исследовательская работа, преподавание психологии, психодиагностика, психологическая коррекция, профилактика и просвещение [43].

Консультативная психология исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у обратившегося за помощью актуализируются дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации. От классической психотерапии консультирование отличается отказом от концепции болезни, большее внимание к ситуации и личностным ресурсам.

Для облегчения процесса консультирования психологами были созданы определенные внимающие (активного слушания) и влияющие (воздействия на клиента) техники.

К техникам активного слушания относятся [29 Карабанова]:

1. Поощрение (ободрение) – выполняет функцию поддержки.
2. Эхо-техника – повторение последней реплики клиента, поощрение к продолжению рассказа.
3. Перефразирование – прояснение смыслового содержания речи клиента.
4. Отражение чувств – сосредоточение на переживаниях.
5. Присоединение чувств к содержанию – помощь в разделении проблемы на части, уменьшение ощущения путаницы.
6. Прояснение – уточнение полученной информации и запрос дополнительной.
7. Обобщение или резюме – позволяет подвести итог, понять, куда двигаться дальше.

Все эти техники позволяют установить контакт с клиентом, создать ситуацию комфорта, доверия к консультанту.

Найти «ключ» к исследованию внутреннего конфликта между личностью и сущностью позволяет ряд общенаучных и специальных

принципов исследования, описанных А.Я. Анцуповым. Принципы представлены на рисунке 6.



Рис. 6. Принципы исследования

Полагаясь на вышеописанные принципы, А.И. Шипилов и А.Я. Анцупов, представили подходящую для любых наук понятийно-категориальную схему анализа конфликта, предназначенную для изучения любых типов конфликтов. Схема включает одиннадцать категорий, представленных ниже на рисунке 7 [6, с.41].

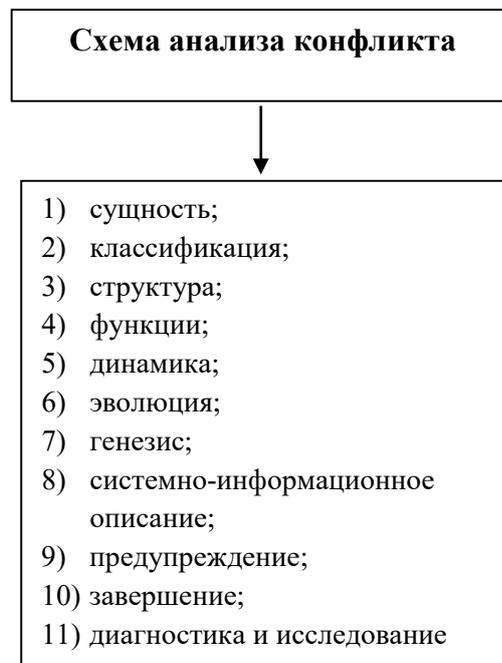


Рис. 7. Схема анализа конфликта

Рассмотрим ряд моделей психологического консультирования на основе различных подходов. Анализ моделей представлен в таблице 4, с. 41.

В каждой модели психологического консультирования прослеживается общая идея: помочь клиенту решить возникшие трудности на жизненном пути посредством имеющихся у него личностных ресурсов.

Поставленная перед нами задача состоит в том, чтоб обобщить имеющиеся модели и путем интеграции создать новую эффективную модель, которая будет базироваться на коррекции уровня психоэмоциональной напряженности, переоценке жизненного опыта, изменении части взглядов и убеждений клиента, используя личностные ресурсы или нарабатывая навык приобретения новых личностных ресурсов.

Таблица 4. – Модели психологического консультирования в период возрастного кризиса

Модель	Основные категории (понятия)	Причины возникновения кризиса	Цель модели	Методы, техники работы
<p>1. Модель на основе положений Л.С. Выготского</p>	<p>Возрастной кризис, предполагает предшествующий ему период стабильности, в который происходит формирование личностных новообразований, потенциальная энергия которых, будучи актуализированной новой ведущей потребностью на базе этих новообразований, приводит к разрушению сформировавшейся ее социальной ситуации и созданию новой ситуации, адекватной этим новообразованиям. Характер протекания кризиса зависит от индивидуальных особенностей личности и социальных условий поля для ее реализации.</p>	<p>Кризис задан предшествующим стабильным периодом, как его естественный результат, а не особенностями пребывания личности в сегодняшней ситуации, которая лишь номинально может интерпретироваться ею как актуальная.</p>	<p>С практической точки зрения позиция Л.С. Выготского, несмотря на то, что она имеет непосредственно отношение к дошкольному и школьному возрастам, может быть интересна диагностикой новообразований предшествующего стабильного периода в качестве причины, приведшей к кризису и в качестве схемы работы психолога с возрастными кризисами. Как утверждает Л.И. Божович, «к таким новообразованиям относятся, например, сознательно поставленные цели, нравственные чувства, убеждения – словом, все высшие системные новообразования, которые характеризуют личность».</p>	<p>- мозговой штурм - метод контрольных вопросов - метод фокальных объектов</p>

Продолжение Таблицы 4

<p>2. Модель К.Н. Поливановой</p>	<p>Рассматривает возрастной кризис как переход реальной личностной формы в идеальную, созданную на базе Я-концепции.</p>	<p>Трудности данного перехода сопряжены с законом редукции (упрощения) самой идеальной статической модели новой формы относительно ее реализации, связанной с постоянно изменчивыми реальными и психологическими феноменами, как во внешней среде, так и в системе самой личности.</p>	<p>С точки зрения данной парадигмы, личность претерпевает фрустрацию, преодолев которую, она входит в уровень более широких возможностей, задаваемых уже средуцированной идеальной формой, которая, по мере преодоления личностью возрастного кризиса, приобретает черты формы реальной.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проективные рисунки</li> <li>- когнитивный синтез</li> <li>- техника реатрибуции</li> <li>- правдоподобное переформулирование</li> <li>- работа с негативными фильтрами, обесцениванием</li> <li>- ежедневное воспроизведение своего Я- идеального</li> <li>- диалоги Я-реального с Я-идеальным</li> <li>- «Шейпинг», «Сцепление»</li> <li>- работа со страхами</li> <li>- техниками арт-терапии</li> <li>- работа с внутренним саботажником (аргумент – контраргумент)</li> </ul>
<p>3. Модель, основанная на работах А.Н. Леонтьева</p>	<p>«Критический период» возникает при неизбежном процессе смены стадий психического развития, что связано с механизмом возникновения новых мотивов, которые, по</p>	<p>«Кризис» возникает по причине неадекватного управления со стороны среды процессом «критического периода» роста личности.</p>	<p>Адаптация потребностей и мотивов клиента к социальной среде обитания клиента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активация потребностей и мотивов, адаптированных в данной социальной среде клиента,</li> <li>- угашение потребностей и мотивов, неадаптированных для</li> </ul>

Продолжение Таблицы 4

	<p>Леонтьеву лежат за пределами личности, что является естественным и необходимым.</p>	<p>Этим самым, причина возникновения кризиса, как аномального психологического феномена, сдвигается в социальную среду, создающую фрустрацию для интеграции ее в новый вид деятельности, связанный со сформировавшимся новым мотивом.</p>		<p>данной среды – ситуации,          - активация мотивации для интеграции личности в группы поддержки,          - работа с прогрессией социальных и семейных ролей и статусов,          - прояснение и пошаговая коррекция отношений «адаптация- ситуация».</p>
<p>4. Модель на основе эпигенетического концепта Э. Эриксона</p>	<p>«Нормативный» кризис – это высшая точка напряжения конфликта, происходящего внутри личности, обусловленная как генетически, так и социальными институтами общества. Задачи, поставленные жизнью, относительно среднего возраста, требуют от человека познание новых форм для их реализации. Наиболее значимыми для людей в этом периоде являются</p>	<p>От того, насколько удастся личности реализовать или не реализовать эти новые задачи, зависит и характер протекания кризиса, имеющего двух векторную направленность. Продуктивность или застой (замкнутость, ригидность, стереотипность поведения) характерны для движения личности в</p>	<p>Этот подход может помочь в прояснении особенностей характера протекания кризиса как по отношению к ведущим в этот период областям деятельности, так и по отношению к ведущим областям предшествующего периода. Коррекционная работа психолога может предполагать решение задач по интеграции событий-времен (прошлые достижения и перспективы на</p>	<p>1. Анализ достижений предшествующего периода.          2. Построение форм новой реализации с использованием ценностно-смысловой, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфер.          2. Использование техник акмеологического подхода (таблица достижений, таблица перспектив, таблица</p>

Продолжение Таблицы 4

	<p>профессиональные достижения, достижения в воспитании детей, комплексная реализация потенциала во всех областях.</p>	<p>середине жизненного пути. Кроме того, на характер протекания кризиса в значительной мере влияет успешность решения задач предшествующего периода.</p>	<p>будущее) в единое ценностно-временное поле</p>	<p>новых способов реализации).</p>
<p>5. Модель Г. Крайг</p>	<p>В различные периоды жизненного пути существует естественная активация какой-либо ведущей способности или свойства личности, воздействие на которые со стороны среды приводят либо к их развитию, либо к их стагнации. В период этой активации (роста) эти способности или свойства максимально оголены и «определенный средовой фактор способен вызвать эффект».</p>	<p>Сущность кризиса связана с травмой способности, а причина его усматривается как в естественной активации ведущей способности, так и в среде, способной развить, или заблокировать ее развитие (двухфакторная модель).</p>	<p>Определить ведущее личностное свойство клиента в период кризиса и отследить факторы внешней среды, способствующие ее росту или ее блокаде.</p>	<p>1. Диагностика, нацеленная на определение ведущей деятельности клиента. 2. Определение особенностей средовых факторов, непосредственно определяющих ведущую тенденцию при кризисе середины жизни (коммуникативные, ситуативные, фрустрирующие, профессиональные, экзистенциальные). 3. Сравнительный анализ особенностей взаимодействия между средовыми факторами и ведущей тенденцией личности. 4. Создание на основании</p>

Продолжение Таблицы 4

				анализа цельной картины ведущих свойств личности в соответствии с имеющимися средовыми факторами. 5. Коррекционная работа на основе гештальт-принципов контакта с окружающей социальной средой.
6. Модель Д. Левинсона	Связывает сущность кризисов с особенностями режимов психических и поведенческих процессов, когда способы самореализации становятся предметом анализа, а перспектива возможностей – предметом поиска.	В стабильные предкризисные периоды, данные режимы не были активированы или, по крайней мере, их активация не представлялась необходимой в такой степени.	Активировать особенности режимов психических и поведенческих процессов в соответствии с возрастом	С практической точки зрения, этот подход может оказаться полезным для продвижения клиента в орбите новых потенциальных возможностей, оценки личностных качеств и анализа ситуативных моделей, необходимых для этого.
7. Модель К.Г. Юнга	Период жизни до кризиса середины жизни К. Юнг связывал с экстенсивной позицией завоевания и расширением жизненного пространства, что в	К.Г. Юнг считал кризис среднего возраста, в который «душа человека меняется удивительным образом», встречей со своим бессознательным,	Для встречи со своим бессознательным необходимо сместить свою позицию к познанию себя и своей самости и тогда вторая половина жизни наполнится	Технически в этом могут помочь методы юнгианской символдрамы, юнгианской арт-терапии и юнгианской

Окончание Таблицы 4

	<p>вольной интерпретации можно рассматривать как жизнь в ведущем режиме познания мира.</p>	<p>которое выводит его к диалогу со своей самостью и к которому он не готов, что, собственно, и провоцирует его обострение. Человека постигает отчаяние и бессмысленность существования. В этот период учащаются невротические депрессии и расстройства.</p>	<p>смыслом для достижения мудрости, кульминации творчества. Задача практического психолога заключается в облегчении «встречи» клиента с его бессознательным, придании движения по второй половине жизни режима, адекватного этому новому открывшемуся смыслу, наработке иных паттернов взаимодействия с теперь уже новой ценностной реальностью.</p>	<p>психодрамы, так как именно они на базе создания энергетического баланса способны открыть доступ к самости, как к своей уникальности и единству со всем человечеством.</p>
--	--	--	--	--

## Выводы по Главе 1

На основании проанализированной психолого-педагогической литературы по теме исследования можно сделать следующие выводы:

1. Анализ существующих в различных школах и направлениях психологической мысли взглядов на природу внутреннего конфликта, позволяет сделать вывод, что данное явление представляет собой многомерное психологическое образование, характеризующееся состоянием личностного переживания и внутренней нестабильностью, причиной которых выступает борьба несовместимых или взаимоисключающих желаний, мотивов, ценностей или потребностей личности. Вследствие высокого уровня субъективности, латентной формы протекания и нахождения за границами сознания индивида, внутриличностный конфликт представляет собой одну из наиболее сложных для изучения форм психической активности.

2. При наступлении самой длительной стадии всей жизни – взрослости, на пути взрослеющего человека встречается огромное количество преград. Его внутренний мир развивается, переходит от одного этапа к другому. Особенности проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни – это период длительной эмоциональной подавленности, которая возникает как следствие переоценки жизненного опыта. Это переход на новый уровень, время для принятия решений и изменения части своих взглядов и убеждений. Это особый напряженный момент в жизни, после которого уже никогда все не станет так, как прежде. Человек «загоняет» себя в рамки, отрицает действительное, запутывается в ежедневной суете, теряет контроль над своим поведением и над происходящим вокруг него, привыкает к беспорядочности мыслей, что в результате может привести и к депрессии, и к внутренним конфликтам, и к психическим расстройствам.

3. Психологическое консультирование – направление профессиональной деятельности психолога, которое выделилось в качестве самостоятельной сферы деятельности наряду с такими традиционными

формами работы психолога, как исследовательская работа, преподавание психологии, психодиагностика, психологическая коррекция, профилактика и просвещение. Представлены различные модели психологического консультирования в зависимости от школ и подходов, но прослеживается общая идея: помочь клиенту решить возникшие трудности на жизненном пути посредством имеющихся у него личностных ресурсов.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная деятельность по апробации модели психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиентов среднего возраста**

### **2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение**

В организации и проведения исследования следует выделить две основных части (теоретическую и опытнo-экспериментальную).

Первая часть исследования включает один этап и представляет собой теоретический анализ учебной, научной и методической литературы по проблеме внутреннего конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни; отбор и уточнение понятийного аппарата исследования; определение методологии исследования; постановка задач и подбор методов.

Вторая часть исследования включает 4 этапа и представляет собой:

- организацию и проведение констатирующего этапа исследования, сбор эмпирических данных с помощью опроса клиентов в возрасте (38–45 лет);
- проведение анализа полученных результатов исследования, интерпретация полученных в результате анализа данных диагностики;
- разработку модели психологического консультирования клиентов среднего возраста по проблеме конфликта между личностью и сущностью;
- получение результатов формирующего эксперимента и их обсуждение

Опытнo-экспериментальная деятельность осуществлялась в период с 15 января 2021 года по 30 января 2021 года. Методом случайной выборки в эксперименте участвовали 15 человек в возрасте от 38 до 45 лет, проживающих на территории Красноярского края Российской Федерации, из них 86,7% (13 человек) женщины и 13,3% (2 человека) мужчины.

Принципы организации констатирующего этапа исследования:

1. Принцип системного подхода осуществляется на двух этапах: подборе методов исследования и обобщения, анализа полученных экспериментальных данных. Данный принцип предполагает необходимость учета влияния различных причин и факторов на возникновение и развитие психологических явлений, что требует от экспериментатора системного исследования психических (психологических) явлений, рассмотрения их во взаимосвязи.

2. Принцип единства качественного и количественного деятельности анализа. Качественный анализ является условием использования количественных методов и направлен на выявление внутренней структуры данных, то есть на уточнение тех категорий, которые используются для описания изучаемой сферы реальности. Этот принцип обеспечивает объективность и надежность полученных данных.

Таким образом, рассмотренные два принципа помогают получить полную картину по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиентов среднего возраста.

Цель констатирующего этапа исследования является: выявление специфики протекания конфликта между личностью и сущностью клиентов в кризис среднего возраста.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни протекания конфликта между личностью и сущностью, результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Критерии и уровни протекания конфликта между личностью и сущностью

Критерии	Уровни			Методики исследования
	низкий	средний	высокий	
Когнитивный	Осознание наличия конфликта между личностью и сущностью;	Наличие конфликта осознается частично; недопонимание имеющихся	Полное отрицание проблемы, либо полное погружение в проблему,	Тест цветовых отношений Е.Ф. Бажина с целью оценки адекватности осознания

Продолжение таблицы 5

	сферы, в которой он протекает. Наличие желания разрешить конфликт.	трудностей	застревание на ней	внутриличностных противоречий
Ценностно-мотивационный	«Ценность» и «доступность» в значительной степени совпадают. Напряженность в некоторых жизненных сферах; внутренняя конфликтность в мотивационно-личностной сфере выражена незначительна	«Ценность» и «доступность» в значительной степени расходятся: «ценность» превышает «доступность» или «доступность» превышает «ценность». Наличие внутренней конфликтности, напряженности в большинстве жизненных сферах; неудовлетворенность текущей ситуацией	«Ценность» и «доступность» полностью расходятся. Рассогласование, дезинтеграция в мотивационно-личностной сфере, высокая степень неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, наличие внутренней конфликтности	Опросник «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»(РСЦД) (автор Е.Б. Фанталова). Диагностика рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией
Эмоциональный	Отсутствие отрицательных эмоций, самочувствие положительное, отсутствует тревожность	Пониженный фон настроения, наличие отрицательных отрицательных эмоций, самочувствие более отвечает положительному, чем отрицательному, средний уровень тревожности	Психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания (подавленность, чувство беспомощности), повышенный уровень тревожности	Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс) с целью исследования самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека
Поведенческий	Наличие хорошего самочувствия,	Снижение удовлетворенности деятельностью, снижение	Снижение качества и интенсивности деятельности, отсутствие	Методика диагностики оперативной оценки самочувствия,

	преобладание положительного эмоционального фона общения, активность, работоспособность	качества и интенсивности общения, пассивность, отсутствие эмоций от контактов с людьми	удовлетворенности деятельностью, негативный эмоциональный фон общения	активности и настроения (САН) (автор В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) с целью исследования основных составляющих функционального психоэмоционального состояния: самочувствие, активность и настроение
--	--	--	---	---

Рассмотрим диагностический комплекс более подробно.

**1. «Тест цветовых отношений Е.Ф. Бажина» (ЦТО)** предназначена для оценки адекватности осознания внутриличностных противоречий.

В качестве стимульного набора в ЦТО используется 8-ми цветовая таблица Цветового теста М. Люшера.

Стандартная процедура проведения Цветового теста отношений состоит из 4-х этапов.

1. Определение элементов, понятий, играющих в жизни испытуемого существенное значение. Предлагается список, включающий 17 жизненно-важных ценностей.

2. Диагностический этап.

Испытуемого просят выбрать (один) наиболее подходящие к данному предмету или понятию цвета. Краткий вариант проведения методики.

Инструкция: «Вспомните эту ценность. С каким цветом она у вас ассоциируется. Отвлекитесь от ассоциаций, связанных с модой, традициями, общепринятыми вкусами и постарайтесь выбрать цвета, только исходя из своего личного отношения».

3. Ранжирование цветов. После завершения цветового ассоциирования, испытуемый ранжирует цвета 8-ми цветовой таблицы согласно стандартной

инструкции ЦТЛ в порядке предпочтения, начиная с самого «красивого приятного для глаза» и кончая «самым некрасивым, неприятным».

«Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке».

4. Этап интерпретации результатов. Он основывается на двух процедурах:

а) на основании ряда цветовых предпочтений по М. Люшеру клиент соотносит жизненно-важные ценности с соответствующим ощущению цветом. В том случае, когда ценность сопоставляется с первым из трех мест цветов предлагаемого перечня, можно сказать, что отношение к данной ценности – эмоционально положительное. В случае, когда цвет занимает срединное место, 4 или 5, отношение к ценности – спокойное, равнодушное. Когда же клиентом определенной ценности присваиваются последние места (с 6 по 8) – отношение к данной ценности отрицательное, вероятен конфликт в данной ценности.

б) проводится соответствующая трактовка эмоционально-личностного значения всех цветовых ассоциаций клиента. Авторы теста изучили характеристики цветов с точки зрения испытываемых эмоций у исследуемых разной половой и возрастной принадлежности. При этом была выявлена устойчивая структура цвета, так называемое «ядро». Соответственно, данный этап тестирования демонстрирует содержание эмоционального фона клиента.

Анализируя полученные результаты сопоставляются цвета, приписанные каждой ценности и соответствующее эмоциональное содержание данного цвета.

**2. Опросник «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (РСЦД) (автор Е.Б. Фанталова)** выбран для диагностики рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией.

В методике используются 12 понятий-ценностей (заимствованных из методики Рокича). Несмотря на то, что данные ценности не могут быть всеохватывающими, исчерпывающими для конкретной личности, автор все же настаивает на нецелесообразности увеличения количества ценностей, чтобы не нарушалась психометрическая точность метода.

Процедура проведения:

Испытуемому предлагаются оценить 12 понятий-ценностей на основе их попарного сравнения дважды: первый раз – по критерию значимости, второй раз – по критерию достижимости. Ответы заносятся в специальные матрицы в регистрационном бланке.

Обработка и анализ результатов.

Первоначально подсчитывается сколько раз каждое понятие было преобладающим по «Ценности» ( $C_i$ ) и сколько раз по «доступности» ( $D_i$ ). Затем определяется величина расхождения «значимости» и «достижимости» по каждому понятию отдельно, равная разности  $C_i - D_i$ . Результаты заносятся в последнюю строчку таблицы для подсчета результатов. Следующий этап – определение интегрального показателя дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере ( $R$ ).

$$R = \sum_{i=1}^n |C_i - D_i|.$$

где  $i$  – номер понятия в регистрационном бланке. При  $n = 12$  теоретические границы индекса расхождения находятся в пределах

0 – 72, где 0 – означает полное совпадение «Ценности» и «Доступности», 72 – максимальное их расхождение.

Имеющиеся нормы по индексу расхождения «Ц-Д» (R) следующие:  $33,07 \pm 1,7$  (мужчины),  $33,02 \pm 1,6$  (женщины). Данный показатель свидетельствует о степени неудовлетворимости текущей жизненной ситуацией, блокады основных потребностей, внутреннего дискомфорта, внутренней конфликтности, а также – об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности. Кроме того, по каждой сфере отдельно определяется уровень расхождения между «Ц» и «Д», являющийся критерием наличия или отсутствия противоречия в данной ценности, а также его характере и степени выраженности.

Так если  $C_i > D_i$  и расхождение между значениями этих показателей превышает 4, то можно говорить о состоянии «внутреннего конфликта». Психологический смысл данного состояния выражается в том, что человек испытывает состояние разрыва между потребностью в достижении внутренне значимых ценностных объектов и возможностью такого достижения в реальности.

Если  $D_i > C_i$  и их расхождение превышает 4, – то это означает наличие у испытуемого состояния «внутреннего вакуума» в данной сфере, переживаемого как состояние внутреннего опустошения, снижения побуждений, ощущение «избыточности присутствия». Расхождение между  $C_i$  и  $D_i$  не превышающее 4 свидетельствует о попадании данной ценности в область «нейтральной зоны», характеризующейся отсутствием противоречия [55].

**3. Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс)** выбрана для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека.

Инструкция. Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

Обработка результатов и интерпретация.

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка – И1 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 – «Энергичность – усталость».

И3 – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$$И5 = И1 + И2 + И3 + И4,$$
 где

И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов.

Таблица 6. – Показатели шкал

Шкалы	Баллы		
	выше 5–6	5–6	1–4
<b>Шкала «Спокойствие-тревожность»</b>	Преобладание «Спокойствия»: выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благо-разумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость	В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Спокойствие-тревожность» без явного преобладание одного из полюсов	По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость
<b>Шкала «Энергичность-усталость»</b>	Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.	В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Энергичность-усталость» без явного преобладание одного из полюсов	Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный

<b>Шкала «Приподнятость- подавленность»</b>	Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий	В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Приподнятость-подавленность» без явного преобладание одного из полюсов	Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный
<b>Шкала «Уверенность в себе - чувство беспомощности»</b>	Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный	В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Уверенности-беспомощности» без явного преобладание одного из полюсов	Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния. Данный показатель определяет уровень эмоционального подъема или истощения клиента.

**4. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (автор В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)** предназначена для исследования основных составляющих функционального выраженность психоэмоционального состояния: самочувствие, активность и настроение.

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30

полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени(силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

### **Результаты исследования по методике «Тест цветовых отношений»**

**Е.Ф. Бажина**

Данные, полученные с помощью методики «Тест цветовых отношений» (автор Е.Ф. Бажин), с целью оценки адекватности осознания внутриличностных противоречий представлены в Таблице 1 (Приложение А) и на рисунке 8.

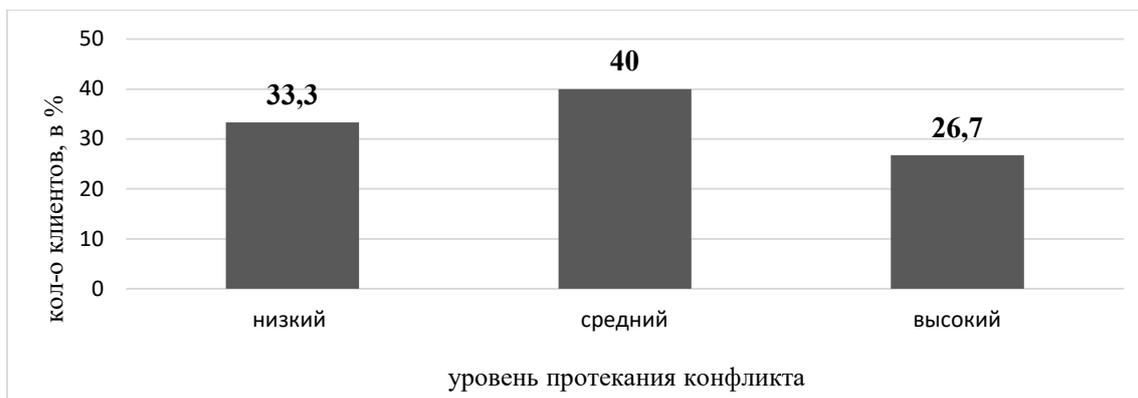


Рис. 8. Распределение клиентов по уровням протекания конфликта по результатам методики «Тест цветовых отношений» (в %)

Все участники эксперимента, в зависимости от полученных результатов, были распределены по трем уровням протекания конфликта (когнитивный критерий).

Большинство испытуемых 40% (6 человек) наличие конфликта осознают частично; недопонимают имеющиеся трудности; 33,3% (5 человек) осознают наличие конфликта между личностью и сущностью, сферы, в которой он протекает; у них есть желание разрешить конфликт; 26,7% (4 человека) полностью отрицают проблемы, либо, наоборот, фиксируется погружение в проблему, застревание на ней.

### **Результаты исследования по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»**

**(Е.Б. Фанталовой)**

Далее, были проанализированы и подвергнуты качественному и количественному анализу данные по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой), результаты представлены в таблице 2 (Приложение А) и на рисунках 9 и 10.

В начале рассмотрим отдельно соотношение значимости ценностей и их доступности в глазах участников эксперимента.

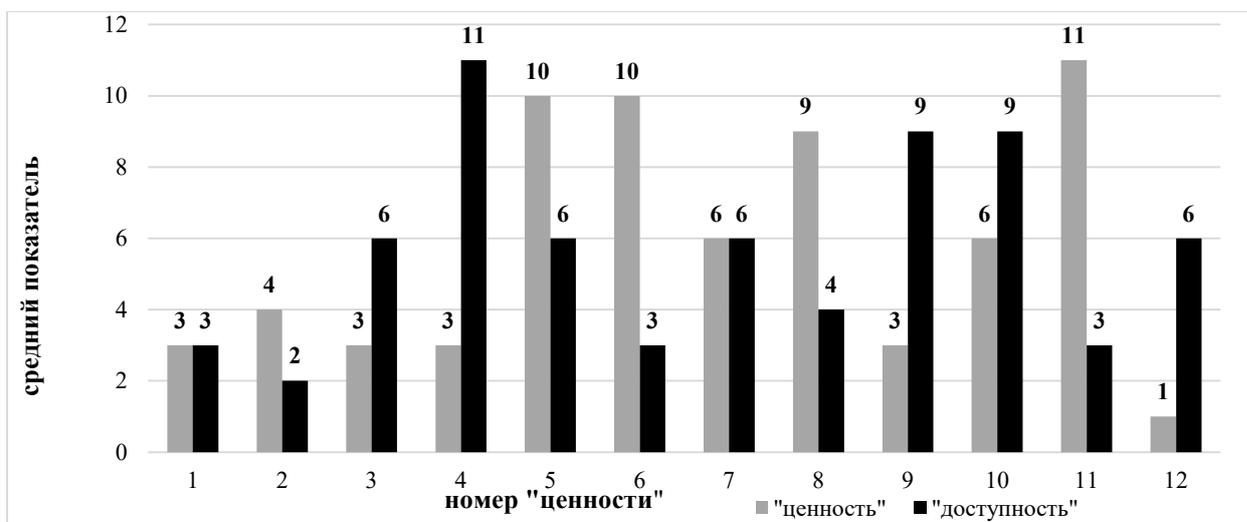


Рис. 9. Средние показатели суммы выборов по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (в баллах)

Условные обозначения:

1. активная, деятельная жизнь;
2. здоровье (физическое и психическое);
3. интересная работа;
4. красота природы и искусства;
5. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
7. наличие хороших и верных друзей;
8. уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
9. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
10. свобода как независимость в поступках и действиях;
11. счастливая семейная жизнь;
12. творчество (возможность творческой деятельности).

Анализ полученных результатов показывает, что наиболее ценными и актуальными для участников эксперимента являются: любовь (5), материально обеспеченная жизнь (6), уверенность в себе (8), счастливая семейная жизнь (11). В этих сферах «ценность» достоверно выше «доступность», что указывает на наличие в них «внутреннего конфликта».

Удовлетворенность ценностей отмечается в таких сферах, как активная деятельная жизнь (1), здоровье (2), интересная работа (3), наличие хороших и верных друзей (7), свобода как независимость в поступках и действиях (10).

Эти сферы в совокупности составляют «нейтральную зону», относительное равновесие «ценности» и «доступности».

В область «внутренний вакуум», где «доступность» значительно превышает «ценность» и где возможно внутреннее ощущение пустоты и субъективной нереализованности при одновременной малой значимости, попадают такие сферы, как, красота природы и искусства (4), познание (9) и творчество (12).

Среднее значение «интегрального показателя дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере» равно 52, что указывает на высокий уровень рассогласования в мотивационно-личностной сфере, то есть расхождение между «желаемым» и «реальным», между «хочу» и «могу» в ценностно-смысловой сфере.

Показатель индекса свидетельствует о том, что большая часть участников эксперимента в данный момент переживает личностный кризис, связанный с невозможностью удовлетворить свои значимые потребности, либо же уровень достигнутого ниже, чем уровень желаемого в значимых сферах жизни.

Таким образом, обобщая полученные результаты, мы распределили участников эксперимента по уровням протекания конфликта по ценностно-мотивационному критерию.

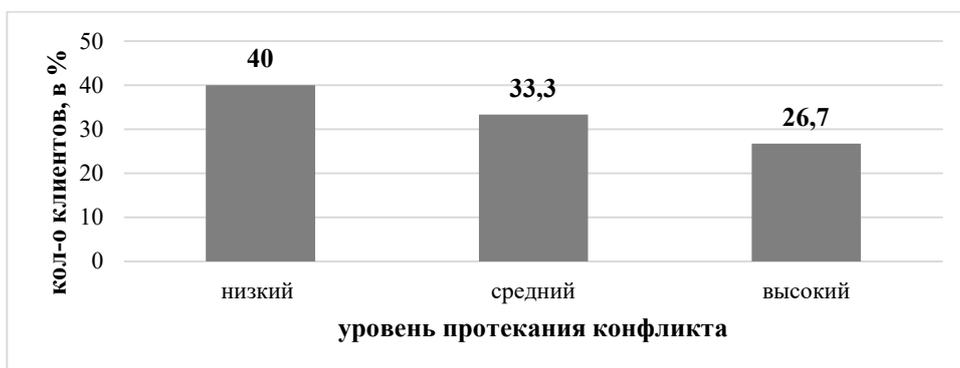


Рис. 10. Распределение клиентов по уровням протекания конфликта по результатам методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой) (в %)

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что большинство участников эксперимента 40% (6 человек) относятся к низкому уровню протекания конфликта, то есть, у данной категории участников эксперимента «ценность» и «доступность» в значительной степени совпадают, но отмечается напряженность в некоторых жизненных сферах. В целом, внутренняя конфликтность в мотивационно-личностной сфере выражена незначительна.

Средний уровень протекания конфликта отмечается у 33,3% (5 человек) клиентов, то есть «ценность» и «доступность» в значительной степени расходятся: «ценность» превышает «доступность» или «доступность» превышает «ценность». Наличие внутренней конфликтности, напряженности в большинстве жизненных сферах; неудовлетворенность текущей жизненной ситуацией.

У 26,7% (4 человека) продемонстрировали высокий уровень протекания конфликта по данному критерию «Ценность» и «доступность» полностью расходятся, отмечаются: рассогласование, дезинтеграция в мотивационно-личностной сфере, высокая степень неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, наличие внутренней конфликтности.

### **Результаты исследования по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (авторы А. Уэссман и Д. Рикс)**

С целью изучения эмоционального критерия была проведена методика «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс), результаты которой представлены в таблице 3 (Приложение А) и на рисунке 11.

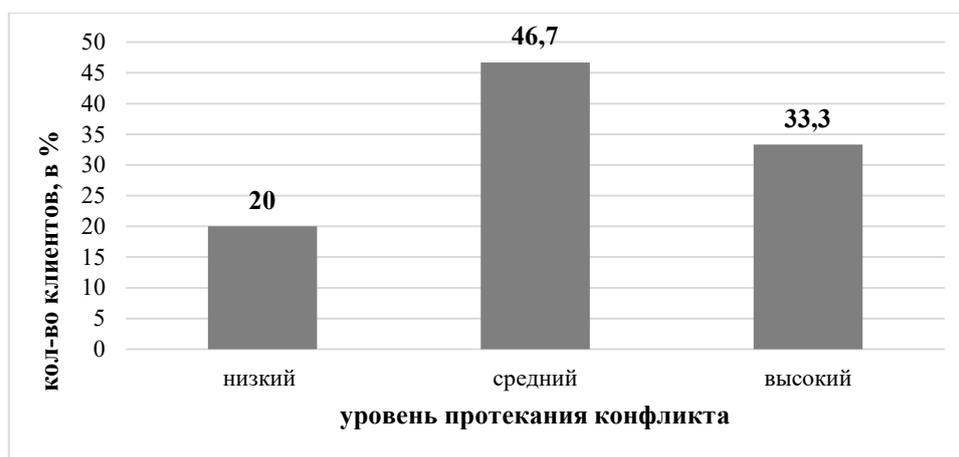


Рис. 11. Распределение клиентов по уровням протекания конфликта по результатам методики «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс) (в %)

Исходя из полученных данных, изображенных на рисунке, можно сделать вывод, что у большинства клиентов 46,7% (7 человек) средний уровень протекания конфликта по эмоциональному критерию, который проявляется в пониженном фоне настроения, наличии отрицательных эмоций; самочувствие более отвечает положительному, чем отрицательному, средний уровень тревожности.

Низкий уровень протекания конфликта продемонстрировали 20% (3 человека), то есть у данной категории участников эксперимента отсутствуют отрицательные эмоции, отмечается положительное самочувствие, отсутствует тревожность.

И среди клиентов 33,3% (5 человек), у которых высокий уровень протекания конфликта по данному критерию: психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания (подавленность, чувство беспомощности), повышенный уровень тревожности.

**Результаты исследования по методике диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)**

В заключение опытно-экспериментального исследования была проведена методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников), с целью изучения поведенческого критерия, данные представлены в таблице 4 (Приложение А) и на рисунке 12.

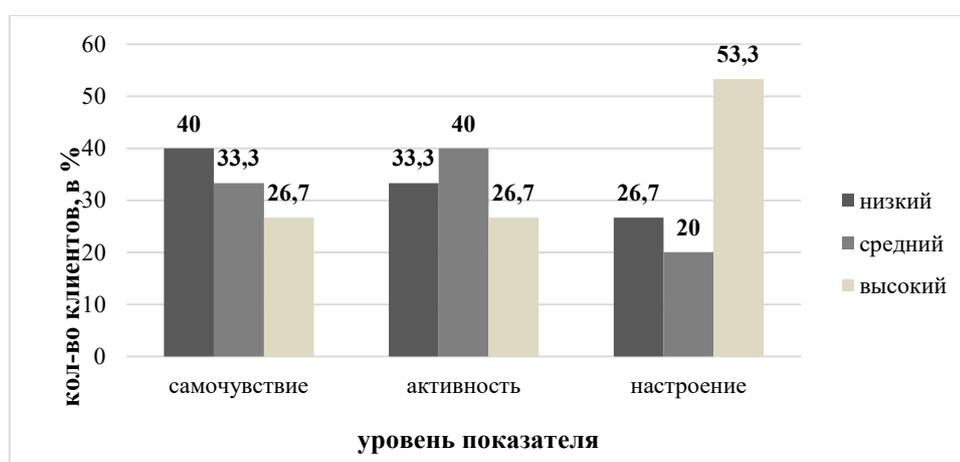


Рис. 12. Сравнительные результаты показателей по методике САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) (в %)

При анализе функциональных состояний, очень важными являются значения не только отдельных показателей, но и результат их соотношения. Самочувствие и активность взаимосвязаны и по шкалам получается примерно одинаковое соотношение: высокий уровень (26,7%); средний уровень: самочувствие (33,3%), активность (40%). Шкала настроение отличается показателями. На фоне пониженного самочувствия (33,3%) и активности (40%), настроение находится на относительно высоком уровне (53,3%) и

достаточно низкие показатели среднего уровня (20%) и низкого уровня (26,7%).

Обобщая результаты всех методик, на основе выделенных нами критериев и уровней протекания конфликта между личностью и сущностью, можно обозначить три группы клиентов с различной степенью выраженности конфликта результаты представлены в Таблице 5 (Приложение А) и на рисунке 13.

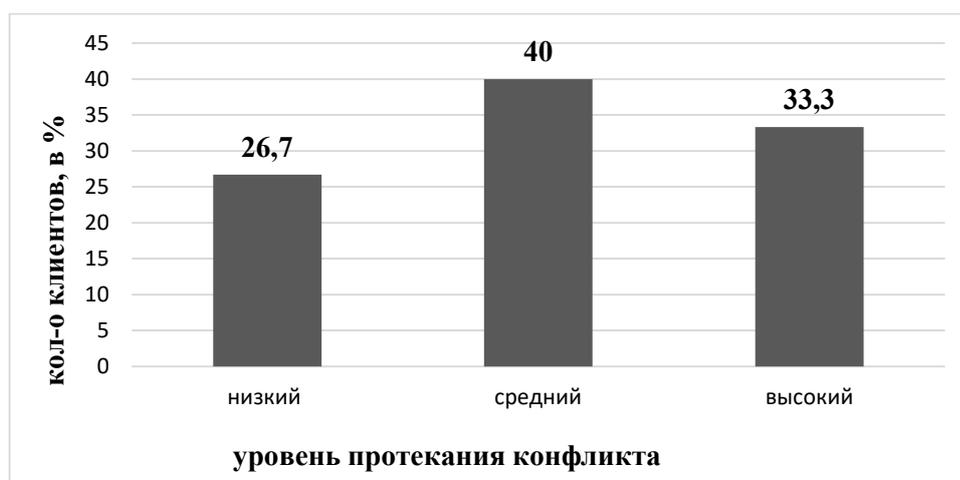


Рис. 13. Распределение клиентов по уровням протекания конфликта между личностью и сущностью в кризис среднего возраста (в %)

Таким образом, исходя из полученных данных, мы видим, что 26,7% (4 человека) клиенты с низким уровнем протекания конфликта, которые осознают наличие конфликта между личностью и сущностью; сферы, в которой он протекает, у них есть желание разрешить конфликт. Показатели «ценность» и «доступность» в значительной степени совпадают. Несмотря на то, что отмечается напряженность в некоторых жизненных сферах, внутренняя конфликтность в мотивационно-личностной сфере выражена незначительна. Отрицательные эмоции в основном отсутствуют, уровень тревожности низкий, преобладает положительный эмоциональный фон общения, активность и работоспособность.

Большинство клиентов 40% (6 человек) со средним уровнем протекания конфликта: наличие конфликта осознается частично; они недопонимают имеющиеся трудности. Показатели «ценность» и «доступность» в значительной степени расходятся: «ценность» превышает «доступность» или «доступность» превышает «ценность». Отмечается наличие внутренней конфликтности, напряженности в большинстве жизненных сферах; неудовлетворенность текущей жизненной ситуацией, наблюдается пониженный фон настроения, наличие отрицательных эмоций, но самочувствие в целом более отвечает положительному, чем отрицательному, уровень тревожности – средний. Выявлено снижение удовлетворенности деятельностью, снижение качества и интенсивности общения, отмечается пассивность, отсутствие эмоций от контактов с людьми.

Особого внимания требуют клиенты с высоким уровнем протекания конфликта 33,3% (5 человек). Наличие конфликта ими осознается частично, либо не осознается; недопонимание имеющихся трудностей. Показатели «ценность» и «доступность» полностью расходятся; отмечается рассогласование, дезинтеграция в мотивационно-личностной сфере, высокая степень неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, наличие внутренней конфликтности. Отмечается психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания (подавленность, чувство беспомощности), повышенный уровень тревожности. Результаты по поведенческому критерию у данной категории демонстрируют снижение качества и интенсивности деятельности, отсутствие удовлетворенности деятельностью, негативный эмоциональный фон общения.

Таким образом, у двух групп клиентов – с низким и средним уровнем протекания конфликта – при наличии в целом положительного эмоционального фона, активности и работоспособности способность справиться с кризисом среднего возраста самостоятельно достаточно высока. Клиенты со средним уровнем протекания конфликта при необходимости могут обратиться за психологической консультацией с целью получения

необходимых знаний в области кризиса середины жизни и способов их разрешения путем имеющихся на сегодняшний момент моделей работы с данными психологическими проблемами.

В следствие того, что конфликт личности и сущности в период середины жизни является одним из самых серьезных, со стороны психологов требуется разносторонний подход в его разрешении. В связи с тем, что самостоятельно справиться с данным конфликтом крайне сложно, необходима квалифицированная помощь в решении возникших на жизненном пути трудностей. Значительное число клиентов с высоким уровнем выраженности протекания данного конфликта (33%) говорит о необходимости разработки модели психологического консультирования для этой группы с целью его разрешения.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

Для проведения формирующего эксперимента в качестве экспериментальной группы были выбраны 5 человек с высоким уровнем протекания конфликта между личностью и сущностью в кризис среднего возраста.

Имеющиеся в психологической литературе модели психологического консультирования в зависимости от школ и подходов объединены общей идеей: помочь клиенту решить возникшие трудности на жизненном пути посредством имеющихся у него личностных ресурсов.

Поставленная перед нами задача состоит в том, чтоб обобщить имеющиеся модели и путем интеграции создать новую эффективную модель, которая будет базироваться на коррекции уровня психоэмоциональной напряженности, переоценке жизненного опыта, изменении части взглядов и убеждений клиента, используя личностные ресурсы или нарабатывая навык приобретения новых личностных ресурсов.

В связи с тем, что одна из особенностей периода среднего возраста – крайний субъективизм человека, у клиентов актуализируются все базовые экзистенциальные проблемы (потеря смыслов, смерть, изоляция), резко обостряется потребность найти свое предназначение и самореализоваться. Возникает ряд специфических социально-психологических проблем – социальное одиночество, дезадаптация, полная смена ценностей, изменение социального статуса, в результате чего возникает состояние апатии, тревожности, депрессии. Исходя из этого, основные инструменты, используемые в новой модели, будут базироваться на экзистенциально-гуманистическом подходе, помогающем в наполнении жизни клиента новыми смыслами и целями. А применение методов и методик когнитивного подхода с целью научения и закрепления новых поведенческих стратегий, позволит наработать клиентам новые сценарии решения жизненных задач и идти по пути достижения вновь обретенных жизненных целей, смыслов - легко и вдохновенно.

Таблица 7. – Модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет)

№	Название этапа	
I.	<i>Коррекционная работа на основе возрастной концепции Л.С. Выготского</i>	
1.1.	<i>Цель</i>	Продиагностировать новообразования предшествующего стабильного периода, которые могут быть причинами, приведшими к кризису. Приобрести целостность, самосогласованность личности.
1.2.	<i>Задачи</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установить раппорт.</li> <li>2. Диагностировать новообразования предшествующего стабильного периода.</li> <li>3. Сформировать консультативные гипотезы.</li> <li>4. Создать совместно с клиентом этапы работы по принципу</li> </ol>

		<p>приоритета более значимого новообразования.</p> <p>5. Нарботать навыки конгруэнтности структурных личностных качеств новообразованиям.</p>
1.3.	<i>Описание</i>	<p>Диагностика и анализ периода формирования личностных новообразований, потенциальная энергия которых, будучи актуализированной новой ведущей потребностью на базе этих новообразований, приводит к разрушению сформировавшей ее социальной ситуации и созданию новой для клиента ситуации, адекватной этим новообразованиям.</p>
1.4.	<i>Методы и техники</i>	<p>1. Создание этапов работы совместно с клиентом по принципу приоритета более значимого новообразования.</p> <p>2. Нарботка навыков конгруэнтности структурных личностных качеств новообразованиям при помощи следующих техник:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для преодоления ригидности и инертности мышления, самоограничений:</li> <li>– «мозговой штурм» (персонально или совместно с психологом).</li> </ul> <p>3. Метод контрольных вопросов (для придания направленности мыслительному процессу клиенту предлагается их заранее составленный перечень).</p> <p>4. Метод фокальных объектов (перенесение признаков случайно выбранных объектов на совершенствуемый объект, который лежит как бы в фокусе переноса и поэтому называется фокальным. Возникшие необычные сочетания стараются развить путем свободных ассоциаций).</p> <p>Например, заполнение таблицы новообразований клиента.</p> <p>Инструкция: «Поставьте напротив каждого названия балл от 1 до 7, где 1 – это менее значимый, а 7 более значимый».</p>

		Название новообразования	Количество баллов
		Цели	
		Нравственные чувства	
		Убеждения	
		Ценности	
		Идеалы	
		Мировоззрение	
		Озарения	
		«Далее, соотнесите какое качество структуры личности, по вашему мнению, соответствует или коррелирует с каждым из новообразований, соедините стрелками».	
		Цели	Интеллект
		Нравственные чувства	Воля
		Убеждения	Мотивационная сфера
		Ценности	Эмоционально-аффективная сфера
		Идеалы	
		Мировоззрение	
		Озарения	Направленность
<b>II.</b>	<b><i>Работа с Я-концепцией (клиент–центрированный подход К. Роджерса, К.Н. Поливановой с использованием методов КПТ)</i></b>		
2.1.	<b><i>Цель</i></b>	Привести в соответствие реальную и идеальную личностные формы, используя Я- концепцию «Я-реальное» - «Я-идеальное».	
2.2.	<b><i>Задачи</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исследовать Я-реальное и Я-идеальное клиента.</li> <li>2. Исследовать организмический опыт клиента, принимаемый и не принимаемый Я- концепцией.</li> <li>3. Ассимилировать отвергнутый опыт клиентом.</li> <li>4. Создать совместно с клиентом модель новых для него возможностей с наработкой когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов.</li> <li>5. Создать индивидуальную шкалу адекватной самооценки путем редукции (упрощения) Я-идеального и перехода его в реальную личностную форму.</li> </ol>	

2.3.	<i>Описание</i>	Трудности данного перехода сопряжены с законом редукции (упрощения) самой идеальной статической модели новой формы относительно ее реализации, связанной с постоянно изменчивыми реальными и психологическими феноменами, как во внешней среде, так и в системе самой личности. Именно поэтому, с точки зрения данной парадигмы, личность претерпевает фрустрацию, преодолев которую, она входит в уровень более широких возможностей, задаваемых уже средурцированной идеальной формой, которая, по мере преодоления личностью возрастного кризиса, приобретает черты формы реальной.
2.4.	<i>Методы и техники</i>	<p>Непосредственная работ с клиентом строится по следующему плану, исходя из клиент–центрированного подхода К. Роджерса, методов когнитивно-поведенческого направления и некоторых других:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описание Я-реального в восприятии клиента.</li> <li>2. Описание Я-идеального в восприятии клиента.</li> <li>3. Исследование организмического опыта, не принимаемого Я – концепцией и исследование, сопровождающих этот процесс невротических симптомов, символически представляющих в сознании неассимилированный отвергнутый опыт.</li> <li>4. Исследование условий ценности Я–концепции в сознании клиента и переживаний, не согласующихся с Я-концепцией, ощущаемых как угроза, поиск приятных для клиента напряжений в орбите его возможностей.</li> <li>5. Техники, могущие помочь в самопринятии отвергнутого опыта:       <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Символическое примирение «принимаемого» и «отвергаемого» при помощи проективных рисунков, с усилением терапевтического эффекта по методике присоединения воображаемого позитивного образа к негативному элементу опыта для ситуации угашения</li> </ol> </li> </ol>

		<p>последнего.</p> <p>5.2. Когнитивный синтез – смысл его заключается в формировании новых адаптивных представлений и последующем их поведенческом закреплении. Там, где до консультирования были неадаптивные мысли, может возникнуть пустое пространство, которое имеет смысл заполнить новыми адаптивными представлениями. Алгоритм:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– идентифицировать актуальное пустое пространство;</li> <li>– предоставить клиенту свидетельства пустоты;</li> <li>– предложить ведение дневника атрибуции;</li> <li>– исследовать возможности клиента по заполнению дневника.</li> </ul> <p>5.3. Техника реатрибуции – изменение акцентов в восприятии, ошибки восприятия, формирование позитивных выводов. Совмещение с методами арт – терапии, поиск новых цветовых решений общей картины проблемы.</p> <p>Техника особенно полезна была при работе с клиентами, склонными к самобичеванию и/или принятию на себя чрезмерной ответственности. Были применены следующие тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассмотреть «факты», вызвавшие самокритику;</li> <li>– показать пациенту, что он исходит из разных критериев при оценке собственного поведения и действий других людей (двойной стандарт);</li> <li>– оспорить убежденность клиента в том, что он «на сто процентов» ответствен за неблагоприятную ситуацию.</li> </ul> <p>5.4. Правдоподобное переформулирование – переформулирование автоматической мысли и последующая проверка адаптивности новой (переформулированной) мысли помогают уменьшить выраженность этих нездоровых реакций. Цель данной техники заключается в поиске более реалистичной формулировки («лозунга»). Мишенью является неадаптивный лозунг (автоматическая мысль В).</p>
--	--	--

		<p>Техника включает последовательность таких действий:– правдоподобное и последовательное переформулирование отдельных элементов лозунга; для этого нужно разбить автоматическую мысль на составные смысловые части и работать с каждой из них поочередно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проверка правдоподобности нового лозунга; для этого используют шкалу правдоподобности от 0 до 100 баллов;</li> <li>– оценка изменяемости реакции в связи с применением нового лозунга;</li> <li>– домашнее задание в виде таблицы с отслеживанием эпизодов появления старого лозунга и замены его на новый.</li> </ul> <p>6. При создании модели новых возможностей с наработкой когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов применяем:</p> <p>6.1. Имаго-метод Вольперта для научения адекватному реагированию в трудных жизненных ситуациях; ежедневное воспроизведение своего «Я» - идеального, путем присоединения к литературным персонажам, наработка их качеств;</p> <p>6.2. Диалоги «Я-реального» с «Я-идеальным»;</p> <p>6.3. «Шейпинг» – цепочка последовательных шагов для новой модели поведения;</p> <p>6.4. «Сцепление» – то же самое, но в обратном порядке;</p> <p>6.5. «Фединг» – затухание; работа со страхами – предьявляется пугающий стимул-слайд, вызывающий тревогу; параллельно с ним – слайд, вызывающий успокоение, пока не снизится уровень тревоги, то есть влияние пугающего стимула- слайда;</p> <p>6.6. Работа с внутренним саботажником (аргумент – контраргумент);</p> <p>6.7. Упражнение «Научитесь слушать другого»;</p> <p>6.8. Работа с результатом: Создание шкал самооценки.</p>
--	--	--

<b>III.</b>	<b><i>Приведение в соответствие психической реальности клиента с объективной действительностью (с использованием методик Э.Берна, А.Н. Леонтьева, К. Ховленда, гештальт-подхода)</i></b>	
3.1.	<b><i>Цель</i></b>	Выявить причину возникновения кризиса (как аномального психологического феномена, сдвигаемого в социальную среду и создавшего фрустрацию) и интегрировать ее в новый вид деятельности, связанный со сформировавшимся новым мотивом.
3.2.	<b><i>Задачи</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привести в соответствие психическую реальность клиента с объективной действительностью, требующей преобразований, используя психологическую, социальную и физиологическую адаптацию.</li> <li>2. Преодолеть когнитивно–эмоционального диссонанс, сложившийся из-за несоответствия психической и объективной действительности.</li> <li>3. Привести в соответствие социальные и семейные роли и статусы относительно общей ролевой триады трансактного анализа Э. Берна «ребенок», «родитель», «взрослый».</li> <li>4. Прояснить и откорректировать отношения «адаптация-ситуация» (с применением гештальт-подхода).</li> </ol>
3.3.	<b><i>Описание</i></b>	<p>Схема работы психолога с клиентом включала в себя следующие аспекты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Создание таблицы несоответствий психической реальности клиента с объективной действительностью, требующей преобразований.</li> <li>2. Принцип работы с выявленными несоответствиями, может быть построен на базе психологической, социальной и физиологической адаптации по отношению к сферам объективной действительности, требующей преобразований.</li> </ol> <p>Работа на данном этапе ведется следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностирующий этап:</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- исследование адаптационного барьера относительно сфер объективной действительности, требующей преобразований,</li> <li>- исследование фрустрирующих ситуаций в сферах действительности,</li> <li>- исследование конфликтов (внутриличностных, межличностных, профессиональных),</li> <li>- исследование симптоматики кризиса,</li> <li>- исследование новообразований на базе новых потребностей и новых ведущих мотивов.</li> </ul> <p>2. Коррекционный этап:</p> <p>2.1. Активация потребностей и мотивов, адаптированных в данной социальной среде клиента (в профессиональной среде, в социальных и гендерных ролях, в области иных коммуникаций) путем перевода их из области предсознания в актуальный запрос (на основе теории личности психоанализа).</p> <p>2.2. Угашение потребностей и мотивов, неадаптированных для данной среды – ситуации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наработка консонансных когнитивных и эмоциональных паттернов на базе теорий научения;</li> <li>- работа со смежным полем желаемого и действительного;</li> <li>- преодоление когнитивно–эмоционального диссонанса (на основе теории диссонанса Леона Фистингера).</li> </ul> <p>2.3. Активация мотивации для интеграции личности в группы поддержки.</p> <p>2.4. Работа с прогрессией социальных и семейных ролей и статусов относительно общей ролевой триады трансактного анализа Э.Берна «ребенок», «родитель», «взрослый».</p> <p>2.5. Прояснение и пошаговая коррекция отношений «адаптация-ситуация» с помощью заполнения таблицы (с применением гештальт- принципа, согласно которому проблемная ситуация разрешается в момент усмотрения в ней новой целостности, новой структуры (гештальта)).</p>
--	--	--

3.4.	<i>Методы и техники</i>	<p>В дополнение к вышеописанному применялась методика работы с конфликтами по классификации К. Левина, К. Ховленда, Р.Сирса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конфликт «приближение – приближение» (равнозначность фактора, цели или ценности, порождающая точку равновесия, «Буриданов осел» между двумя охапками сена). По мере приближения к одной из целей, ее притягательная сила возрастает, а притягательность другой уменьшается Б)</li> <li>2. Конфликт «избегание-избегание» (две отрицательные ценности имеют примерно одинаковую силу). Принцип работы основан на выборе «меньшего из зол».</li> <li>3. Конфликт «приближение-избегание». В такую конфликтную ситуацию попадает человек, который вынужден за вознаграждение выполнять неприятную работу. Нахождение внутреннего ресурса для преодоления фрустрации возможно путем переоценки ситуации как «временной», однако необходимой для дальнейшей поведенческой стратегии.</li> <li>4. Конфликт «парных притяжений-отталкиваний». Парными эти притяжения-отталкивания называются потому, что по каждому параметру одна цель привлекательна, а другая непривлекательна, хотя по ряду параметров обе цели могут оцениваться одинаково. Прогресс выбора может быть найден методом ценностной оценки самих параметров путем простройки семантических связей со смыслами более высокого ценностного порядка.</li> </ol>
IV.	<i>Коррекционная работа по интеграции событий – времен (прошлые достижения и перспективы на будущее) в единое ценностно-временное поле (эпигенетический концепт Э. Эриксона)</i>	
4.1.	<i>Цель</i>	<p>Помочь в прояснении особенностей характера протекания кризиса как по отношению к ведущим в этот период областям деятельности, так и по отношению к ведущим областям предшествующего периода.</p>

4.2.	<b>Задачи</b>	<p>1. Проанализировать достижения предшествующего периода как базового ресурса для реализации будущей перспективы.</p> <p>2. Построить формы новой реализации:</p> <p>2.1. осознать компоненты формирования представлений о новой жизненной перспективе;</p> <p>2.2. найти в достижениях предшествующего периода корреляционные связи с особенностями ценностно- смысловой, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферами;</p> <p>2.3. создать приблизительный план будущей перспективы развития;</p> <p>2.4. внедрить акмеологический подход.</p>						
4.3.	<b>Описание</b>	<p>Этап основывается на эпигенетическом концепте Э. Эриксона. В связи с тем, что для людей в период кризиса середины жизни наиболее важными являются достижения (в профессиональном плане, в воспитании детей, общая реализация потенциала во всех областях), в первую очередь анализируются уже имеющиеся достижения. При этом, особое внимание уделяется развитию навыка присвоения клиентом этих самых достижений. Далее, перенеся этот навык в жизнь, необходимо наметить новые жизненные цели и пути, в реализации которых, использовать имеющиеся пути решения задач предшествующего периода. А также освоить новые пути решения этих задач, исключая при этом свойственную периоду середины жизни ригидность и стереотипность поведения.</p>						
4.4.	<b>Методы и техники</b>	<p>Коррекционная работа строилась путем решения задач по интеграции событий – времен (прошлые достижения и перспективы на будущее) в единое ценностно-временное поле:</p> <p>1. Анализ достижений предшествующего периода как базового ресурса для реализации будущей перспективы.</p> <table border="1" data-bbox="584 1816 1471 1980"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="584 1816 1471 1872">Анализ достижений предшествующего периода</td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 1872 1082 1928">Профессиональных</td> <td data-bbox="1082 1872 1471 1928"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 1928 1082 1980">Статусных</td> <td data-bbox="1082 1928 1471 1980"></td> </tr> </table>	Анализ достижений предшествующего периода		Профессиональных		Статусных	
Анализ достижений предшествующего периода								
Профессиональных								
Статусных								

		Ролевых	
		Финансовых	
		Экзистенциальных	
		<p>2. Построение форм новой реализации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осознание клиентом компонентов формирования представлений о новой жизненной перспективе;</li> <li>– поиск в достижениях предшествующего периода корреляционных связей с особенностями ценностно-смысловой, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферами;</li> <li>– создание совместно с клиентом приблизительного плана будущей перспективы развития;</li> <li>– внедрение акмеологического подхода; поиск механизмов развития или компенсации, когда преимущество в развитии одного качества какой-либо из сфер личности и отраженного в таблице достижений, способно восполнить недостаток другого, необходимого для воплощения плана будущих достижений на ближайший год.</li> </ul>	
<b>V.</b>	<b><i>Работа с травмой естественной активация ведущей способности клиента в период кризиса (Г.Крайг).</i></b>		
5.1.	<b><i>Цель</i></b>	Выявить и активировать ведущую способность клиента в период среднего возраста.	
5.2.	<b><i>Задачи</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определить ведущее личностное свойство клиента в период кризиса.</li> <li>2. Отследить факторы внешней среды, способствующие ее росту или ее блокаде.</li> <li>3. С использованием методик и техник III этапа привести в соответствие ведущее личностное свойство клиента и имеющуюся объективную реальность.</li> </ol>	
5.3.	<b><i>Описание</i></b>	Этап опирается на взгляды Г. Крайга, который исходит из той точки зрения, что в различные периоды жизненного пути	

		существует естественная активация какой-либо ведущей способности или свойства личности, воздействие на которые со стороны среды приводят либо к их развитию, либо к их стагнации. В период этой активации (роста) эти способности или свойства максимально.
		оголены и «определенный средовой фактор способен вызвать эффект». Сущность кризиса, таким образом, связана с травмой этой способности, а причина его усматривается как в естественной активации ведущей способности, так и в среде, способной развить, или заблокировать ее развитие (двухфакторная модель). На основе данной двухфакторной модели определяется ведущее личностное свойство клиента в период кризиса середины жизни и выявляются факторы внешней среды, способствующие ее росту или ее блокаде.
5.4.	<b>Методы и техники</b>	Так как данная модель работы включает в себя только диагностический этап по прояснению ситуации, то ее, возможно, сконцентрировать в объеме следующих задач: 1. Определение ведущей тенденции личности на основе рекомендаций Собчик Л.Н.: а) Индивидуально- типологический опросник ИТО (автор Собчик Л. Н.). б) Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ) - адаптированный тест ММРІ (для объективации картины внутреннего «Я» индивида). в) Тест межличностных отношений ДМО (показывает, как соотносится субъективная самооценка с идеальным "Я"). г) Метод цветowych выборов МЦВ или адаптированный тест Люшера обрисовывает особенности актуального состояния. д) Тест Сонди (для раскрытия глубинных механизмов психологического конфликта и корней патологических проявлений).

		<p>е) Интеллектуальный тест Айзенка – Горбова.ж) 16- факторный опросник Кеттела.</p> <p>2. Определение особенностей средовых факторов, непосредственно определяющих ведущую тенденцию при кризисе середины жизни:</p> <p>Факторы среды:</p> <p>а) Ситуативные фрустрирующие, вызывающие напряжение и чувство тревоги, отчаяния, перерастающие в гнев, раздражение и готовность к агрессивным действиям. Ситуации противоположные.</p> <p>б) Коммуникативные барьеры и порталы открытого доступа.</p> <p>в) Статусно- ролевые факторы, блокирующие или способствующие прогрессу ведущей тенденции.</p> <p>г) Профессиональные достижения и деформации, связанные с приобретением и потерей, деструкцией, нарушением личностной целостности.</p> <p>д) Экзистенциальные – близки к проблемам выбора, смысла, смерти, свободы, изоляции и бессмысленности (по И. Ялому).</p> <p>3. Корреляционный анализ особенностей взаимодействия и проявлений между средовыми факторами и ведущей тенденцией личности.</p> <p>4. Создание на этой базе целостной наглядной корреляционной картины по принципу типизации и системности.</p> <p>5. Постройка коррекционного плана работы на основе гештальт – принципа контакта со средой.</p>
<p><b>VI.</b></p>	<p><b><i>Приведение в соответствие психических и поведенческих процессов (концепция Д. Левинсона)</i></b></p>	
<p>6.1.</p>	<p><b><i>Цель</i></b></p>	<p>Помощь клиенту по овладению режимом анализа при самореализации, выработке навыка режима поиска перспектив возможностей, основанных на теориях научения (социального научения, в том числе) поведенческого и когнитивно- поведенческого подходов.</p>

6.2.	<b>Задачи</b>	<p>1. Овладеть режимом анализа собственных способов самореализации.</p> <p>2. Проанализировать имеющиеся способы самореализации.</p> <p>3. Выработать навык режима поиска перспектив возможностей с использованием инструментов КПТ.</p>						
6.3.	<b>Описание</b>	<p>Данный этап связывает сущность кризиса с особенностями режимов психических и поведенческих процессов, когда способы самореализации становятся предметом анализа, а перспектива возможностей – предметом поиска. Соответственно, в стабильные предкризисные периоды, данные режимы не были активированы или, по крайней мере, их активация не представлялась необходимой в такой степени. С практической точки зрения, этот подход может оказаться полезным для продвижения клиента в орбите новых потенциальных возможностей, оценки личностных качеств и анализа ситуативных моделей, необходимых для этого.</p>						
6.4.	<b>Методы и техники</b>	<p>Техника данного этапа. Составление индивидуальной таблицы способов самореализации и перспектив возможностей.</p> <table border="1" data-bbox="587 1205 1463 1485"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="587 1205 1463 1261">Режимы психических и поведенческих процессов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1261 1018 1373">Способ самореализации (режим анализа)</td> <td data-bbox="1018 1261 1463 1373">Перспектива возможностей (режим поиска)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="587 1373 1018 1485">Способ 1, способ 2...</td> <td data-bbox="1018 1373 1463 1485">Перспектива 1, перспектива 2...</td> </tr> </table>	Режимы психических и поведенческих процессов		Способ самореализации (режим анализа)	Перспектива возможностей (режим поиска)	Способ 1, способ 2...	Перспектива 1, перспектива 2...
Режимы психических и поведенческих процессов								
Способ самореализации (режим анализа)	Перспектива возможностей (режим поиска)							
Способ 1, способ 2...	Перспектива 1, перспектива 2...							
VII.	<p><b>Работа с экзистенциальными смыслами жизни, познанием себя и своей самости (К.Г. Юнг, И.Ялом)</b></p>							
7.1.	<b>Цель</b>	<p>Цель заключается в облегчении «встречи» с бессознательным, придании движения по второй половине жизни режима, адекватного этому новому открывшемуся смыслу, наработке иных паттернов взаимодействия с теперь уже новой ценностной реальностью.</p>						

7.2.	<b>Задачи</b>	<p>1. Проанализировать позицию клиента по отношению к жизненному пространству и к познанию себя и собственной самости, закрепив позицию познания себя и самости.</p> <p>2. Нарботать навыки самопознания и саморазвития, в том числе в интеллектуальном, духовном и физическом плане.</p> <p>3. Проработать присутствующие экзистенциальные конфликты.</p> <p>4. Нарботать навык создания собственной экзистенции – наполнение жизни смыслом.</p>
7.3.	<b>Описание</b>	<p>Этап опирается на концепцию К.Г. Юнга, который считал кризис среднего возраста, в который «душа человека меняется удивительным образом», встречей со своим бессознательным, которое выводит его к диалогу со своей самостью и к которому он не готов, что, собственно, и провоцирует его обострение. Для встречи со своим бессознательным необходимо сместить свою позицию к познанию себя и своей самости и тогда вторая половина жизни наполнится смыслом для достижения мудрости, кульминации творчества.</p>
7.4.	<b>Методы и техники</b>	<p>Знакомство клиента с 4-мя экзистенциальными конфликтами согласно теории И. Ялома:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– конфликт жизни и смерти, заключается между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить;</li> <li>– конфликт свободы и ответственности, заключается между осознанием собственной свободы и необходимостью быть ответственным за свою жизнь;</li> <li>– конфликт изоляции и одиночества, заключается между осознанием собственного глобального одиночества и желанием быть частью большего целого;</li> <li>– конфликт смысла и бессмысленности, заключается между потребностью в некой структуре, смысле жизни и осознанием безразличия (равнодушия) Вселенной, не предлагающей конкретных смыслов.</li> </ul>

		<p>Техники и методы: юнгианская символдрама, юнгианская арт-терапия и юнгианская психодрама, так как именно они на базе создания энергетического баланса способны открыть доступ к самости, как к своей уникальности и единству со всем человечеством.</p> <p>Так же на данном этапе использованы методы и техники экзистенциального подхода.</p> <p>Для разрешения конфликта жизни и смерти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самораскрытие консультанта;</li> <li>– идентификация механизмов психологической защиты;</li> <li>– использование специальных структурированных упражнений для углубления осознания смертности.</li> </ul> <p>Для разрешения экзистенциального конфликта свободы и ответственности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– идентификация психологических защит и способов уклонения от ответственности. Клиенту разъясняют сущность психологических защит и ставят «лицом к лицу» с ответственностью за собственные действия;</li> <li>– идентификация уклонения от ответственности «здесь и теперь». В зависимости от ситуации консультант либо разоблачает попытки клиента вовлечь себя в сценарные игры; либо не позволяет клиенту перенести на себя ответственность за то, что случается в ходе консультирования или вне его;</li> <li>– столкновение с реалистичными ограничениями. Консультант помогает клиенту осознать, что не все события жизни подвластны воле и желаниям человека, есть обстоятельства, на которые клиент повлиять не может, а может лишь изменить к ним отношение (упражнение «Классификация событий»);</li> <li>– противостояние экзистенциальной вине (вести «Дневник вины»);</li> </ul>
--	--	--

		<p>– освобождение способности желать у клиента с заблокированными аффектами;</p> <p>– фасилитация принятия решений (упражнение «Что, если...»).</p> <p>Для разрешения экзистенциального конфликта одиночества и изоляции:</p> <p>– идентификация психологических защит и межличностной патологии. Консультант помогает клиенту распознать и понять, что он делает с другими людьми, чтобы справиться со страхом одиночества;</p> <p>– столкновение клиента с изоляцией может происходить разными способами;</p> <p>– позитивные отношения клиент - консультант. Речь идет о реальных отношениях, подразумевающих подлинную заботу о клиенте и способствующих его личностному росту.</p> <p>Для разрешения экзистенциального конфликта смысла и бессмысленности:</p> <p>– переопределение проблемы. Суть данного экзистенциального приема заключается в том, чтобы помочь клиенту осознать: а) что в жизни нет никакого «готового» смысла, который можно было бы найти; б) что люди ответственны за создание собственного смысла.</p>
--	--	--

Психологическое консультирование мы начали с применения техники «Колесо жизненного баланса», которая помогла нам в первом приближении разобраться с мыслями и чувствами клиента и понять специфику индивидуального вхождения в кризис.

Суть техники заключается в том, что клиент разделяет нарисованный круг на восемь секторов, каждому из которых присваивает наименование, отражающее одну из сфер жизни, и реагирует (вербально и графически) на следующие задания и вопросы:

– обозначьте по 10-бальной шкале степень своего присутствия в каждой из сфер;

– оцените по 10-бальной шкале степень своей удовлетворённости каждой из сфер;

– есть ли здесь сферы, которые предполагают освоение Вами новых психологических ролей?

– присутствие в какой сфере придает Вашей жизни смысл?

– нахождение в какой сфере придает Вашей жизни радость?

– какой вид приобрел бы этот рисунок, если бы Вы проживали идеальную в Вашем понимании жизнь?

– почему выбраны именно эти сферы? Насколько полно они отражают Ваше идеальное представление о жизни?

– за счет каких сфер Вы могли бы повысить степень своего участия в других сферах?

– глядя на этот рисунок, какие цели Вы могли бы перед собой поставить?

– какие конкретные задачи Вы могли бы выполнить в течение ближайшего месяца для достижения этой цели и т.д.

Подобные вопросы и графическое изображение помогают клиенту взглянуть на себя со стороны, дать полную и объективную оценку своей жизни, определиться с приоритетами, целями и конкретными задачами.

Помимо этого, были соблюдены все необходимые этапы психологического консультирования с использованием классических техник, в том числе беседа, выстроенная на принципах присутствия, включенности и эмпатии, выстроен раппорт, собраны необходимые для дальнейшей работы данные о клиенте и его проблеме (так называемый анамнез), выстроены предварительные гипотезы. Такой диалог позволил клиенту не только понять суть происходящего, но и взять на себя ответственность за качество своей жизни.

Помимо этого, в качестве практических рекомендаций по позитивному проживанию кризиса среднего возраста были использованы элементы арт-терапевтических методик, которые в данном случае могут служить дополнительным личностным ресурсом. В нашей работе использовались такие арт-терапевтические элементы, как метафорические ассоциативные карты, музыкотерапия, библиотерапия и кинотерапия.

Метафорические ассоциативные карты – проективный инструмент, позволяющий путем прямых и непрямых ассоциаций помочь клиентам увидеть, как свою проблему, так и пути ее решения, используя при этом потенциал личного и коллективного бессознательного. В работе использовались такие колоды: «Одиночество», «Тропинка к своему Я», «Это во мне», «Персона», «Кризис и решение» «Ресурсы и силы», «Точка опоры».

Музыкотерапия – один из вспомогательных методов, используемый в психологии для гармонизации эмоционально-психического состояния клиента. Известно, что максимально эффективное действие оказывает музыка органа. Клиентам были рекомендованы произведения таких композиторов, как Л. Бетховен, К. Глюк, А. Дворжак, Ф. Лист, Ж. Массне, С. Рахманинов, Я. Сибелиус, П. Чайковский, Ф. Шопен, Д. Шостакович, Р. Шуман.

Библиотерапия – направленное применение литературы и литературных произведений в терапевтических целях, ориентированных на помощь клиенту в решении его проблемы или затруднения. Это самостоятельное изучение клиентом литературы на тему его проблематики.

Рекомендованы к прочтению следующие книги:

- Бьюдженталь Д. «Наука быть живым»;
- Грэй Д. «Секрет счастливых отношений»;
- Емельянова Е.В. «Кризис в созависимых отношениях»;
- Роджерс К. «Становление личности. Взгляд на психотерапию»;
- Фромм Э. «Душа человека»;
- Ялом И. «Когда Ницше плакал»;

– Ялом И. «Мамочка и смысл жизни» и другие, в том числе художественная литература по индивидуальному запросу.

Кинотерапия – также один из вспомогательных инструментов при психологическом консультировании. При этом, терапевтические свойства кинотерапии обусловлены механизмами психологического переноса, проекции и идентификации, задействованными при просмотре фильмов. То есть кинолента определенной тематики, совпадающая с проблематикой клиента, при просмотре клиентом как бы становится тем холстом, на котором он имеет возможность перенести ту ситуацию, которую сейчас проживает. При этом, будут задействованы чувства, мысли и переживания клиента. Кроме того, фильм помогает клиенту увидеть свою собственную ситуацию как бы со стороны и посмотреть на нее под другим углом, так как пока человек находится внутри ситуации сложность заключается как раз в том, что «лицом к лицу лица не увидеть». А как только человек становится сторонним наблюдателем ситуации, это автоматически облегчает имеющиеся психологические затруднения и дальнейшую работу с ними. То есть инструмент кинотерапии в данном случае становится прекрасной альтернативой таким инструментам психологического консультирования, как перефразирование, навыки активного слушания и т.п. Механизм идентификации в данном случае напрямую связан с механизмом проекции. То есть в процессе просмотра фильма, человек выбирает киногероя, близкого ему по каким-то параметрам. Соответственно, идентифицируясь с ним, клиент неким образом проживает жизнь киногероя. При этом в психике клиента - решения, проживаемые чувства, какие-то черты характера киногероя – становятся как бы общими. Тем самым клиент может позаимствовать их у киногероя и использовать в жизни или спроецировать на него.

В процессе индивидуальных бесед исследуемым, в зависимости от выявленных проблем, были рекомендованы к просмотру следующие фильмы:

- Двенадцать (режиссер Н. Михалков);
- «Загадочная история Бенджамина Баттона» (режиссер Д. Финчер);

- «Лучший друг моего мужа» (режиссер А. Званцева);
- «Наследники» (режиссер В. Хотиненко);
- «Небесный суд и Небесный суд продолжение» (режиссер А. Званцева);
- «Форест Гамп» (режиссер Р. Земекис);
- «Я остаюсь» (режиссер К. Оганесян);
- «А в душе я танцую» (режиссер Д. О’Доннелл);
- «Пробуждение» (режиссер П.Маршалл);
- «Мосты округа Меддисон (режиссер К. Иствуд) и другие.

Психологические консультации были построены в виде индивидуальных встреч посредством офлайн и онлайн консультаций продолжительностью 1 час, с периодичностью 1 раз в неделю, в количестве 148 консультаций.

Ниже мы представляем краткий анализ консультативных случаев. Количество психологических консультаций, их содержание и элементы разработанной модели консультирования изменялись в зависимости от каждого конкретного клиента. В некоторых случаях этапы консультирования перемежались, в случае неактуальности исключались, а при необходимости дополнялись новыми элементами. При этом особое внимание хотим уделить тому, что часть клиентов еще продолжают находиться в консультативном процессе, в связи с тем, что конфликт личности и сущности в период кризиса середины жизни – это процесс сложный, многофакторный и как правило, требующий продолжительной терапии.

Запросы клиентов выглядели следующим образом.

Клиент 1, м., 42 года. «Все надоело и хочется резких перемен. Иногда кажется, что все уже позади. Ничего нового в жизни не будет. Все знаешь, все умеешь, все налажено. Один день похож на другой. Еще понимаешь, что время начинает бежать очень быстро. Летят недели, месяцы, годы, и ничего не успеваешь сделать. Куда дальше жить, непонятно».

Клиент 2, ж., 40 лет. «Сейчас, когда мне скоро исполнится 40, кажется, что молодость кончилась. Появились физиологические проблемы – кожа, сон,

долгое восстановление после стрессов. Я такая старая и никому не нужна. Боюсь, мне уже трудно будет найти себе партнера. У моих подруг похожие страхи».

Клиент 3, ж., 43 года. «Впервые в возрасте 43 лет задумалась о смерти. Раньше могла рассуждать, о чем угодно, но серьезно не верила в то, что умру. А сейчас кажется, что не так много осталось. Создается впечатление, что какой-то «багаж» уже накоплен и дальше остается только его реализовать. Но совершенно непонятно, как это сделать. Да и зачем, собственно говоря? Складывается ощущение, что дальше уже не будет никакого роста, да и вообще, как будто жизнь закончилась».

Клиент 4, ж., 39 лет. «Я неудачница, меня окружают сплошные проблемы: работа меня раздражает, отец болеет, часто посещают мысли о разводе. Я считаю, что я сама виновата во всем, что происходит в моей жизни, но я не знаю, как жить по-другому и выйти из этого замкнутого круга проблем».

Клиент 5, ж., 38 лет. «Я полгода назад ушла из семьи. Моя семейная жизнь была сценарием: «У женщины должен быть муж, ребенок», а сама я выступала в качестве режиссера. Сейчас я чувствую себя одинокой неудачницей. У меня депрессия, ничего не хочу делать».

Таким образом, удалось собрать обширное описание переживания кризиса среднего возраста в описаниях клиентов.

Эмоциональные проявления этого кризиса варьируются в описаниях людей от «полной апатии»; «депрессии (когда)...ничего не хочется»; отсутствия «интереса к жизни»; синдрома профессионального выгорания – до тотального негативизма, недовольства, плохого настроения, страхов потери работы и/или здоровья, страха смерти.

Мыслительные, когнитивные проявления включают в себя понимание упущенных жизненных возможностей; отсутствие воспринимаемых путей «выхода из кризиса»; переосмысление/переоценку ценностей, опыта и достигнутых результатов; переживание конечности жизни, сомнение в

продуктивности прожитых лет («чего достиг?») и трудности целеполагания («зачем жить?»); мысли о разводе и кардинальном изменении жизни.

Поведенческие характеристики, в том числе в межличностных отношениях – ссоры, конфликты («старческие капризы») с супругом и/или детьми; развод и повторное вступление в брак; замкнутость (необщительность); увеличение потребление алкоголя; тяжелая работа; уход из родительского дома взрослых детей, уход за близкими и их смерть.

Из физиологических, органических проявлений кризиса у женщин упоминаются (иногда косвенно или в качестве как причин, так и его проявлений): гормональная перестройка, климакс. У мужчины – угасание физической активности, усталость, снижение сексуальной потенции.

Первой беседе с каждым из клиентов было уделено максимальное внимание. Она была выстроена на принципах присутствия, включенности и эмпатии. Атмосфера во время бесед создавалась максимально располагающая к созданию психологически-безопасного пространства и атмосферы доверия, что является важным для последующей эффективной работы.

Психологическое консультирование мы начали с применения техники «Колесо жизненного баланса», которая помогла нам на первом этапе разобраться с мыслями и чувствами клиентов, понять специфику индивидуального вхождения в кризис. Выявить в какой сфере жизни клиент ощущает наибольшую фрустрацию чувств и отсутствие удовлетворенности.

В рамках первого этапа было проведено 2-3 консультации, на которых были выделены приоритетные новообразования для клиентов (результаты заполнения таблицы новообразования клиента); использовался метод фокальных объектов путем свободных ассоциаций и «мозговой штурм».

Затем мы перешли к реализации второго этапа, на котором было организовано от 4 до 6 встреч, направленного на описание Я-реального и Я-идеального в восприятии клиентов. С целью помощи в самопринятии отвергнутого опыта было использовано символическое примирение «принимаемого» и «отвергаемого» при помощи проективных рисунков,

метафорических ассоциативных карт. В ходе консультаций также была использована техника реатрибуции, совмещенная с методами арт-терапии, направленная на поиск новых решений общей картины проблемы. Для того, чтоб максимально «адаптировать» Я-идеальное клиентов к Я-реальному клиентам была предложено упражнение по анализу данных личностных концепций. Упражнение заключалось в следующем. Клиенту предлагалось составить таблицу в которой было 3 колонки: Я-идеальный, Я-реальный, Я-глазами других людей. Затем, в ходе анализа данной таблицы, были разработаны индивидуальные шкалы самооценки клиента с использованием механизма упрощения Я-идеального и адаптации его к Я-реальному. При этом, колонка «Я-глазами других людей» в трех случаях из пяти служила инструментом повышения самооценки клиентов, в связи с тем, что клиенты видели себя «глазами других» лучше, чем сами себя оценивали. Им было предложено взять за основу положительное мнение других о себе. Кроме того, на данном этапе, в связи с остро проявившимися у двух клиентов в ходе работы защитными механизмами (интроекцией, регрессией, отрицанием, рационализацией) были дополнительно применены дополнительные техники. «Помогающие отношения» (по К.Роджерсу) для формирования уверенности в себе. Техники когнитивного переструктурирования – так называемые «нападения» на иррациональные убеждения клиентов (клиент 2, ж., 40 лет «Я такая старая и никому не нужна», клиент 4, ж., 39 лет «Я неудачница») с целью развития способности к осознанию иррациональности некоторых личных когнитивных установок. А также с целью осознания содержания и последствий собственного поведения, развитию ответственности за свои поступки, приобретению рациональных убеждений и конструктивных привычек.

Далее был осуществлен третий этап модели психологического консультирования, который был одним из самых длительных, включающий в себя 8-10 встреч. С помощью поступательного анализа с использованием техник беседы, опроса, сбора информации совместно с клиентами были

созданы таблицы несоответствий психической реальности клиентов с объективной действительностью. В результате этой масштабной работы было выявлено, что именно требует преобразования у каждого из клиентов. При этом, в ходе работы было выделено несколько сфер, требующих преобразования и адаптации личных потребностей и мотивов к имеющейся социальной среде (семье, работе, дружественному окружению). У двух клиентов основными сферами рассогласованности являлись сферы личной жизни, друзей, отдыха, саморазвития. Клиент 1, м., 42 года показал наибольшее несоответствие в сфере профессиональной реализации и личностного развития. Еще два клиента в большей или меньшей мере продемонстрировали несоответствие по всем областям. С помощью применения методик работы с конфликтами (конфликт «приближение-приближение» и т.п.), клиентам предлагалось делать осознаваемый выбор в пользу наиболее важной для них ценности в той или иной социальной сфере. Например, клиент 4, ж., 39 лет, ярко демонстрировавшая в числе прочих, недовольство работой («работа меня раздражает»), с помощью вышеописанной методики, приняла решение о смене профессиональной деятельности. Что в дальнейшем оказало положительное влияние на ее психо-эмоциональный фон. Далее с помощью использования элементов транзактного анализа клиентам предлагалось рассмотреть сформированные в своей жизни отношения с точки зрения используемых ими ролей «ребенка», «родителя», «взрослого». Что позволило привести к большей осознанности и научиться выбирать в повседневной жизни как можно чаще роль «взрослого», тем самым беря ответственность и за выбор своей роли в социальных отношениях.

На следующем этапе были решены задачи по так называемой интеграции событий – времен (присвоение прошлых достижений клиентами и создание перспективы на будущее) в единое ценностно-временное поле, которые осуществлялись на четвертом этапе (2-4 встречи). Под «перспективой на будущее» при этом понимается приобретение клиентами навыков

присвоения достижений и интеграции их в жизнь. А также освоение клиентами новых путей решения жизненных задач. Здесь клиентам предлагалась в числе прочих техника кинотерапии с целью расширения вариантов решений. Также были рекомендованы к прочтению книги подходящей тематики: Д. Канеман «Думай медленно... решай быстро», А. Грант, Ш. Сэндберг «План Б. Как пережить несчастье, собраться с силами и снова ощутить радость жизни», Г. Рубин «Хорошие привычки, плохие привычки. Как перестать быть заложником плохих привычек» и другие.

На пятом этапе мы с использованием диагностических методик (клиентам предлагалось в виде домашнего задания пройти 1-2 теста или опросника, результаты обрабатывались нами к следующей встрече) определили ведущее личностное свойство клиентов в период кризиса, и совместно с клиентами проанализировали факторы внешней среды, способствующие ее росту или ее блокаде. Практически во всех случаях ведущим свойством оказалось стремление к развитию и самореализации. Что как раз является нормативным ведущим свойством для данного возрастного периода. Отличались области самореализации. Так, у клиентов 1, 3 – это профессиональная область, у клиентов 2, 5 – область личных отношений (семья, отношения), клиент 4 ярко нуждался в самореализации как в профессиональной, так и в личной областях. Осознание и полное проживание клиентами актуальной ситуации «здесь и сейчас», так называемое проживание «целостного взаимофункционирования себя и окружающей среды при осознании различий» (понятие контакта в гештальт-подходе), позволило клиентам легче принять их ведущее свойство, снизив тем самым имеющуюся эмоциональную напряженность. Этому этапу было посвящено 2-3 встречи.

Вследствие, выявленного на пятом этапе стремления клиентов к развитию и самореализации, шестой этап был посвящен цели овладения клиентами режимом анализа собственных способов самореализации. Были проанализированы имеющиеся у клиентов личные способы самореализации и выработан навык режима поиска перспектив возможностей с использованием

инструментов КПТ: «сократовского диалога», направляемого открытия. Также клиентам предлагались домашние задания с целью закрепления навыка самоанализа: вести дневник самонаблюдения и использовать технику самоинструкции. Реализация данного этапа включала в себя 4–5 встреч.

Заключительный седьмой этап предполагается осуществить в рамках 6–8 встреч. На текущий момент на данном этапе используются методы юнгианской символдрамы и юнгианской арт-терапии, а также техники направленные на:

1. Анализ позиции клиентов по отношению к жизненному пространству и к познанию себя и собственной самости, закреплению позиции познания себя и самости.

2. Нарработку навыков самопознания и саморазвития, в том числе в интеллектуальном, духовном и физическом плане.

3. Выявление и проработку присутствующих экзистенциальных конфликтов.

4. Нарработку навыков создания собственной экзистенции – наполнение жизни личным смыслом.

Помимо этого, при реализации каждого этапа нами была использована техника музыкотерапии с целью расслабления, снятия эмоционального напряжения, снижение стресса и пр. Которая использовалась, как на сеансах, так и в виде домашнего задания клиентам.

Также в качестве домашних заданий использовалась техника кинотерапии и библиотерапии, с целью проекции психологических затруднений клиентов и заимствования новых, альтернативных вариантов их решения.

После проделанной работы состояние большинства клиентов улучшилось. На психо-эмоциональном уровне отмечаются положительные изменения в самоотношении, снизился уровень тревожности, улучшилось самочувствие и настроение. На физическом – уменьшились психо-соматические проявления, повысился уровень энергии. На когнитивном –

решения в большинстве своем принимаются осознанно с пониманием их последствий и ответственности за них, осознаются истинные желания сущности и потребности личности, им дано место в жизни. На поведенческом – действия стали более уверенными, жизненные события формируются не хаотично, а подконтрольно человеку. У трех клиентов появилась вера в себя и свой путь, снизилась отмечавшаяся раньше рассогласованность в важнейших жизненных сферах, были намечены новые жизненные цели.

Один клиент на данное время еще находится на третьем этапе терапии, так как консультирование проходит один раз в две недели, и терапии движется более медленным путем. Поэтому общий фон изменений пока оставляет желать лучшего. Однако имеются положительные изменения, в основном касающиеся снижения психосоматических проявлений (улучшается качество сна, на который ранее были жалобы, снижается тревожность). Показатели контрольного эксперимента именно по этому клиенту пока оставляют желать лучшего.

Подробное описание консультативного случая и Протокол консультации Клиента 2, представлены в Приложении Б.

Таким образом, разработанная и апробированная модель основывается на:

- содержательном аспекте и включает работу по исследованию специфики внутреннего конфликта клиента и его психологических особенностей; осознанию сферы, в которой протекают конфликты, поиску в себе ресурсов для самостоятельного их разрешения;

- технологическом аспекте и предполагает наполнение в виде вариативности и сочетаемости разных техник, применяемых в разных направлениях психологического консультирования;

- организационном аспекте и определяет построение логики консультативного взаимодействия, выражающейся в особом соотношении этапов психологического консультирования, их продолжительности и взаимосвязанности.

В целом, мы можем говорить об успешности проведенных консультативных сессий с применением модели психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет)

Анализ динамики произошедших изменений мы представляем в следующем параграфе.

### 2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

В связи с тем, что в формирующем эксперименте участвовали 5 клиентов, у которых, по итогам констатирующего эксперимента, отмечался высокий уровень протекания конфликта, поэтому контрольный эксперимент был проведен с теми же испытуемыми, участниками формирующего эксперимента. Помимо этого, были использованы те же методики, что и на констатирующем эксперименте.

#### Результаты исследования по методике «Тест цветовых отношений»

Е.Ф. Бажина

Данные, полученные с помощью методики «Тест цветовых отношений» (автор Е.Ф. Бажин), с целью оценки адекватности осознания внутриличностных противоречий представлены в Таблице 1 (Приложение В) и на рисунке 14.

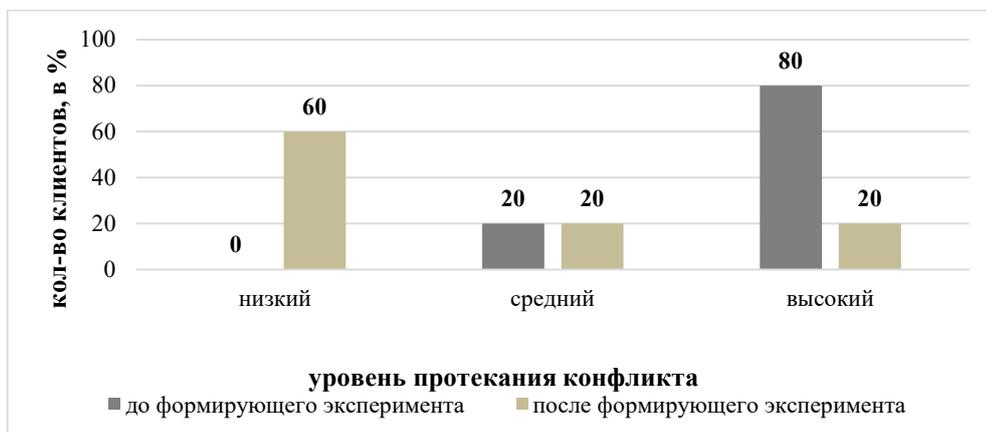


Рис. 14. Распределение клиентов по уровням протекания конфликта по результатам методики «Тест цветовых отношений» до и после формирующего эксперимента (в %)

Клиенты, участвующие в формирующем эксперименте, в зависимости от полученных результатов, были распределены по трем уровням протекания конфликта (когнитивный критерий).

До апробации разработанной модели, большинство испытуемых 80% (4 человека) полностью отрицали проблемы, либо, наоборот, фиксировали погружение в проблему, застревали на ней, то есть имели высокий уровень протекания конфликта. После проведения психологического консультирования 60% (3 человека) имеют низкий уровень протекания конфликта по результатам данной методики, а именно, они осознали наличие конфликта между личностью и сущностью, сферы, в которой он протекает; у них есть желание разрешить конфликт.

20% (1 человек) на двух этапах эксперимента наличие конфликта осознают частично; еще не до конца понимают имеющиеся трудности. При этом количество человек с высоким уровнем протекания конфликта по данной методике сократилось до 20% (1 человек).

**Результаты исследования по методике «Уровень соотношения  
«ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»  
(Е.Б. Фанталовой)**

Далее, были проанализированы и подвергнуты качественному и количественному анализу данные по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой), результаты представлены в таблице 2 (Приложение В) и на рисунках 15 и 16.

В начале рассмотрим отдельно соотношение значимости ценностей и их доступности в глазах участников контрольного эксперимента.

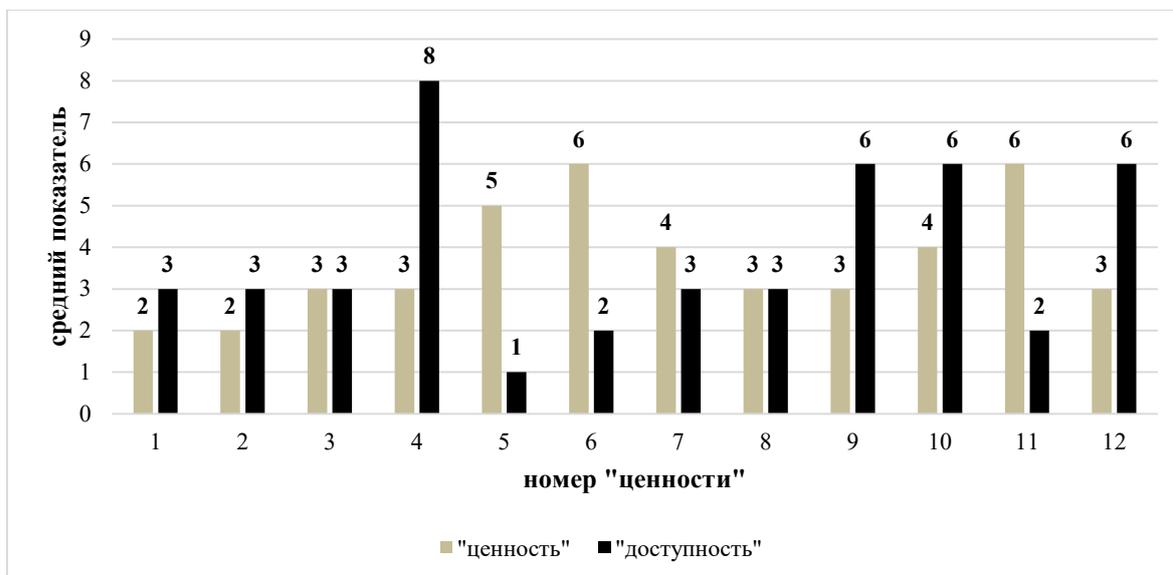


Рис. 15. Средние показатели суммы выборов по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» на контрольном этапе эксперимента (в баллах)

Условные обозначения:

1. активная, деятельная жизнь;
2. здоровье (физическое и психическое);
3. интересная работа;
4. красота природы и искусства;
5. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
7. наличие хороших и верных друзей;
8. уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
9. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
10. свобода как независимость в поступках и действиях;
11. счастливая семейная жизнь;
12. творчество (возможность творческой деятельности).

Анализ полученных результатов после проведения формирующего эксперимента показывает, что «внутренний конфликт» остался в таких наиболее ценных и актуальных сферах для участников эксперимента, как: любовь (5), материально обеспеченная жизнь (6) и счастливая семейная жизнь (11). В этих сферах «ценность» превышает «доступность».

При этом, в большинстве сфер испытуемые продемонстрировали удовлетворенность ценностью: активная деятельная жизнь (1), здоровье (2), интересная работа (3), наличие хороших и верных друзей (7), сфере уверенность в себе (8), познание (9), свобода как независимость в поступках и

действиях (10) и творчество (12). В данных сферах в совокупности составляют «нейтральную зону», относительное равновесие «ценности» и «доступности».

В область «внутренний вакуум», где «доступность» значительно превышает «ценность» и где возможно внутреннее ощущение пустоты и субъективной нереализованности при одновременной малой значимости, попадает лишь одна сфера: красота природы и искусства (4).

Таким образом, обобщая полученные результаты, мы распределили участников эксперимента по уровням протекания конфликта по ценностно-мотивационному критерию.

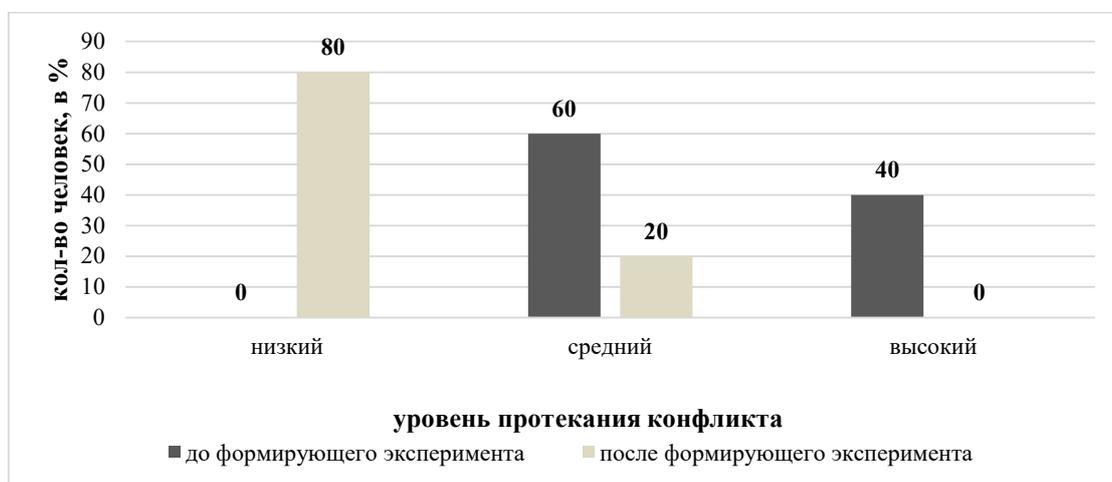


Рис. 16. Распределение клиентов по уровням протекания конфликта по результатам методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой) до и после проведения формирующего эксперимента (в %)

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что большинство участников эксперимента после проведения формирующего эксперимента 80% (4 человека) относятся к низкому уровню протекания конфликта, то есть, у данной категории участников эксперимента «ценность» и «доступность» в значительной степени совпадают, но отмечается напряженность в некоторых жизненных сферах. В целом,

внутренняя конфликтность в мотивационно-личностной сфере выражена незначительна.

До проведения формирующего эксперимента большинство испытуемых относились к среднему уровню протекания конфликта 60% (3 человека), после апробации модели данный уровень снизился до 20% (1 человек), то есть «ценность» и «доступность» в значительной степени расходятся: «ценность» превышает «доступность» или «доступность» превышает «ценность». Наличие внутренней конфликтности, напряженности в большинстве жизненных сферах; неудовлетворенность текущей жизненной ситуацией.

При этом, после проведения формирующего эксперимента отсутствуют участники эксперимента, кто продемонстрировал высокий уровень протекания конфликта по данному критерию, на констатирующем этапе эксперимента у 40% (2 человека) отмечалась рассогласование, дезинтеграция в мотивационно-личностной сфере, высокая степень неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, наличие внутренней конфликтности.

### **Результаты исследования по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (авторы А. Уэссман и Д. Рикс)**

С целью изучения эмоционального критерия была проведена методика «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс), результаты которой представлены в таблице 3 (Приложение В) и на рисунке 17.

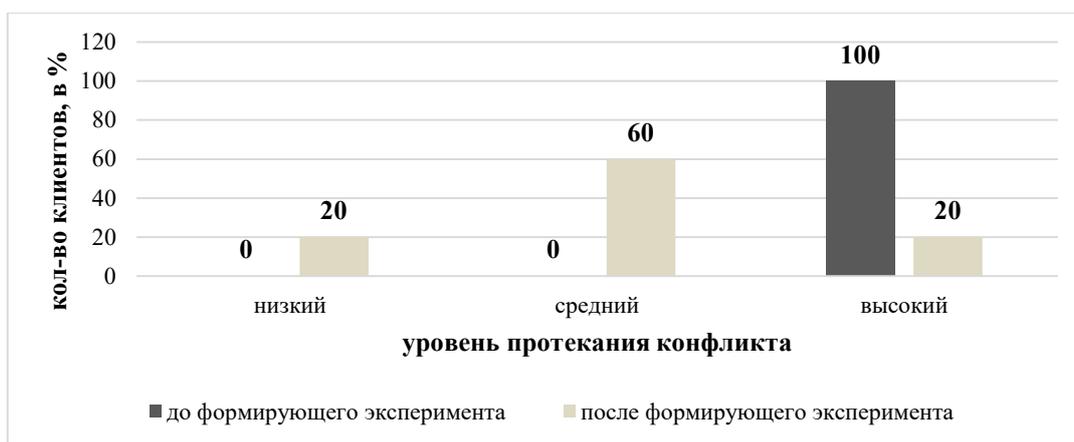


Рис. 17. Распределение клиентов по уровням протекания конфликта по результатам методики «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс) до и после проведения формирующего эксперимента (в %)

Исходя из полученных данных, изображенных на рисунке, можно сделать вывод, что после проведения формирующего эксперимента у большинства клиентов 60% (3 человека) средний уровень протекания конфликта по эмоциональному критерию, который проявляется в пониженном фоне настроения, наличии отрицательных эмоций; самочувствие более отвечает положительному, чем отрицательному, средний уровень тревожности.

Низкий уровень протекания конфликта продемонстрировали 20% (1 человек), то есть у данной категории участников эксперимента отсутствуют отрицательные эмоции, отмечается положительное самочувствие, отсутствует тревожность.

И среди клиентов 20% (1 человек), у которого по-прежнему высокий уровень протекания конфликта по данному критерию после апробации модели: психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания (подавленность, чувство беспомощности), повышенный уровень тревожности.

На констатирующем этапе эксперимента все клиенты, участники формирующего эксперимента, показали высокий уровень протекания конфликта по эмоциональному критерию 100% (5 человек).

Анализируя показатели в целом, стоит отметить, что у клиентов снизился уровень тревожности, они стали себя оценивать как личности инициативные, деятельные, активные, стали более уверенными в себе.

**Результаты исследования по методике диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)**

В заключение опытно-экспериментального исследования была проведена методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников), с целью изучения поведенческого критерия, данные представлены в таблице 4 (Приложение В), в таблице 8 и на рисунке 18.

Таблица 8. – Сравнительные результаты показателей по методике САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) до и после формирующего эксперимента (в %)

Уровень	Показатели					
	Самочувствие		Активность		Настроение	
	до	после	до	после	до	после
Низкий	100	60	80	0	80	40
Средний	0	40	20	80	20	40
Высокий	0	0	0	20	0	20

Анализируя данные, представленные в таблице, можно сделать вывод, что до формирующего эксперимента показатель самочувствие находился на низком уровне у всех испытуемых 100%, то есть все участники эксперимента чувствовали себя плохо, после проведения психологического

консультирования низкий уровень самочувствия сократился до 60% (3 человека), при этом, возрос средний уровень 40% (2 человека).

Данные по показателю активность свидетельствуют о том, что на до применения модели 80% (4 человека) ощущали активность на низком уровне, 20% (1 человек) на среднем уровне, после апробации предложенной модели, данные изменились: 80% (4 человека) – средний уровень активности, 20% (1 человек) – высокий уровень активности, при этом участники эксперимента с низким уровнем активности отсутствуют.

И, наконец, показатель настроение, свидетельствует о том, что до формирующего этапа эксперимента 80% (4 человека) чувствовали подавленное настроение, у 20% (1 человек) настроение колебалось от хорошего к подавленному и наоборот, после применения формирующих мероприятий, показатели по данной шкале изменились: 40% (2 человек) по прежнему прибывают в подавленном настроении, у 40% (2 человека) наблюдаются перемены настроения и 20% (1 человек) находится в хорошем настроении.

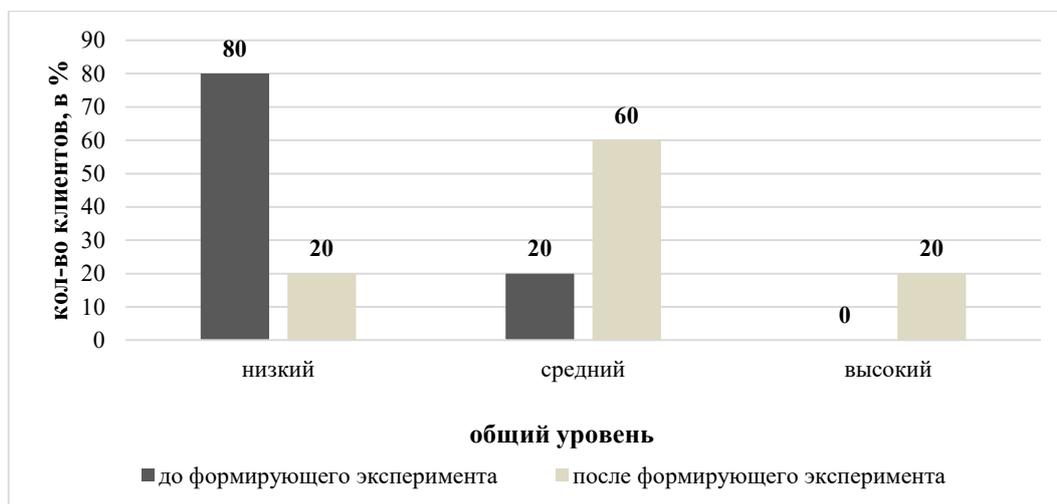


Рис. 18. Сравнительные результаты общего уровня поведенческого критерия по методике САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) до и после формирующего эксперимента (в %)

Общий уровень всех показателей по данной методике свидетельствует о том, что до проведения формирующего эксперимента низкий уровень трех показателей составлял 80% (4 человека), 20% (1 человек) показатели среднего уровня, высокий уровень отсутствовал, после проведения формирующего эксперимента, данные изменились: наиболее выражен средний уровень – 60% (3 человека), 20% (1 человек) высокого и низкого уровней.

Обобщая результаты всех методик, на основе выделенных нами критериев и уровней протекания конфликта между личностью и сущностью, мы провели сравнительный анализ данных до и после формирующего эксперимента, данные представлены в Таблице 5 (Приложение В) и на рисунке 19.

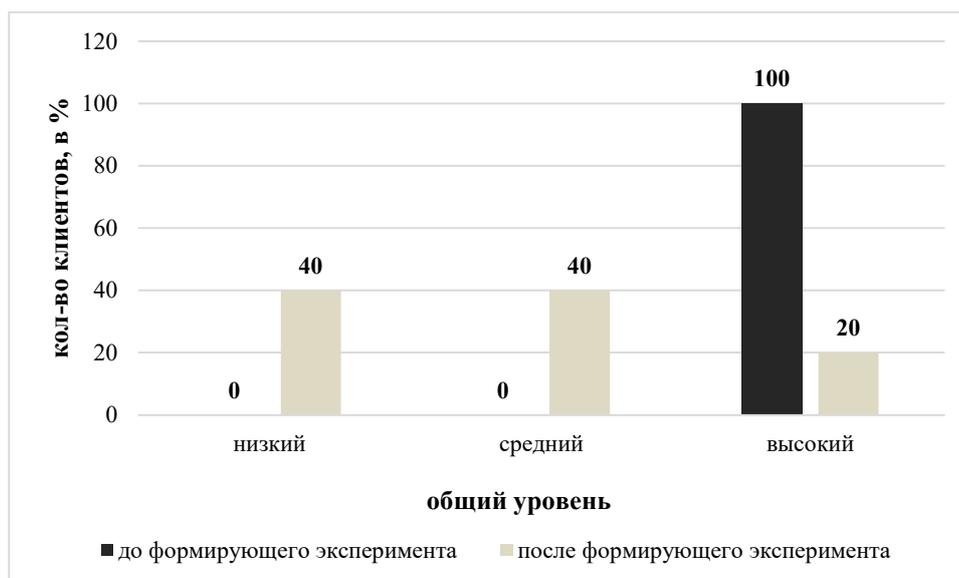


Рис. 19. Сравнительные результаты общего уровня протекания конфликта между личностью и сущностью в кризис среднего возраста (в %)

Исходя из представленных данных можно сделать вывод, что до реализации разработанной нами модели с высоким уровнем протекания конфликта были 100% (5 человек) клиентов, которые участвовали в формирующем эксперименте, после ее реализации, мы видим улучшение результатов после проведения формирующего эксперимента, а именно, 40% (2

человека) продемонстрировали низкий уровень протекания конфликта, 20% (2 человека) со средним уровнем, а 20% (1 человек) по прежнему остался с высоким уровнем протекания конфликта.

Но стоит обратить внимание на следующие данные, которые мы получили после реализации формирующего эксперимента: снизилась рассогласованность в важнейших жизненных сферах, были намечены новые жизненные цели, снизился уровень тревожности, произошли положительные изменения в самоотношении, улучшилось самочувствие и настроение, появилась уверенность в себе, отмечается положительное самочувствие.

Для статистической проверки различий между уровнем протекания конфликта между личностью и сущностью в кризис среднего возраста до и после формирующего эксперимента был применен критерию  $F^*$  – угловое преобразование Фишера, данные представлены в Приложении Г.

Между показателями до и после проведения формирующего эксперимента выявлены различия. Эмпирическое значение  $F_{\text{эмп}}$  равное 3,50 больше  $F_{\text{крит}}$ , различия между результатами до и после эксперимента достоверно отличаются. Показатели после формирующего эксперимента превышают значения показателей до формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями протекания конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет) до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми.

Следовательно, разработанная нами модель является эффективной, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## Выводы по Главе 2

1. В опытно-экспериментальном исследовании участвовали 15 человек в возрасте от 38 до 45 лет, проживающих на территории Красноярского края Российской Федерации, из них 86,7% (13 человек) женщины и 13,3% (2 человека) мужчины.

2. Для достижения цели нами были выделены следующие методики как инструментарий для нашего исследования: «Тест цветовых отношений Е.Ф. Бажина»; опросник «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»(РСЦД) (автор Е.Б. Фанталова); «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс); методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

3. Данные, полученные с помощью методик на констатирующем этапе, показали, что преобладающее количество участников эксперимента 40% (6 человек) со средним уровнем протекания конфликта: наличие конфликта осознается частично; они недопонимают имеющиеся трудности. Но, было выявлено и значительное число клиентов с высоким уровнем выраженности протекания данного конфликта (33%), что послужило основанием для разработки модели психологического консультирования для этой группы с целью его разрешения.

4. Формирующий эксперимент основывался на том, чтобы обобщить имеющиеся модели и путем интеграции создать новую эффективную модель, которая будет базироваться на коррекции уровня психоэмоциональной напряженности, переоценке жизненного опыта, изменении части взглядов и убеждений клиента, используя личностные ресурсы или нарабатывая навык приобретения новых личностных ресурсов.

5. Таким образом, была создана модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет) состояла из 7 этапов.

6. Для того, чтобы определить эффективность проделанной работы, был проведен контрольный этап опытно-экспериментального исследования с 5 клиентами – участниками формирующего этапа эксперимента.

7. Контрольный этап показал позитивные изменения протекания конфликта между личностью и сущностью после проведения формирующих мероприятий: снизилась рассогласованность в важнейших жизненных сферах, были намечены новые жизненные цели, снизился уровень тревожности, произошли положительные изменения в самоотношении, улучшилось самочувствие и настроение, появилась уверенность в себе, отмечается положительное самочувствие.

8. Согласно расчета критерия  $F^*$  (угловое преобразование Фишера), эмпирическое значение  $F_{\text{эмп}}$  равно 3,50 больше  $F_{\text{крит}}$ , различия между результатами до и после эксперимента достоверно отличаются. Вторичная диагностика выявила значимые изменения, позволила обнаружить достоверные сдвиги, что свидетельствует о положительной динамике снижения уровня протекания конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет).

9. Опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу, что разработанная нами модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет) является эффективной, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## Заключение

Магистерская диссертация была ориентирована на разработку и апробацию модели психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет).

В связи поставленной целью первой главе нашего исследования рассмотрено состояние исследуемой проблемы в психолого-педагогической литературе и сделано ряд выводов:

1. Анализ существующих в различных школах и направлениях психологической мысли взглядов на природу внутреннего конфликта, позволяет сделать вывод, что данное явление представляет собой многомерное психологическое образование, характеризующееся состоянием личностного переживания и внутренней нестабильностью, причиной которых выступает борьба несовместимых или взаимоисключающих желаний, мотивов, ценностей или потребностей личности. Вследствие высокого уровня субъективности, латентной формы протекания и нахождения за границами сознания индивида, внутриличностный конфликт представляет собой одну из наиболее сложных для изучения форм психической активности.

2. При наступлении самой длительной стадии всей жизни – взрослости, на пути взрослеющего человека встречается огромное количество преград. Его внутренний мир развивается, переходит от одного этапа к другому. Особенности проявления конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни – это период длительной эмоциональной подавленности, которая возникает как следствие переоценки жизненного опыта. Это переход на новый уровень, время для принятия решений и изменения части своих взглядов и убеждений. Это особый напряженный момент в жизни, после которого уже никогда все не станет так, как прежде. Человек «загоняет» себя в рамки, отрицает действительное, запутывается в ежедневной суете, теряет контроль над своим поведением и над происходящим вокруг него, привыкает

к беспорядочности мыслей, что в результате может привести и к депрессии, и к внутренним конфликтам, и к психическим расстройствам.

3. Психологическое консультирование – направление профессиональной деятельности психолога, которое выделилось в качестве самостоятельной сферы деятельности наряду с такими традиционными формами работы психолога, как исследовательская работа, преподавание психологии, психодиагностика, психологическая коррекция, профилактика и просвещение. Представлены различные модели психологического консультирования в зависимости от школ и подходов, но прослеживается общая идея: помочь клиенту решить возникшие трудности на жизненном пути посредством имеющихся у него личностных ресурсов.

На основе теоретических положений были представлены результаты опытно-экспериментального исследования, в котором участвовали 15 человек в возрасте от 38 до 45 лет, проживающих на территории Красноярского края Российской Федерации.

Были определены следующие методики исследования: «Тест цветовых отношений Е.Ф. Бажина»; опросник «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»(РСЦД) (автор Е.Б. Фанталова); «Самооценка эмоциональных состояний» (автор А. Уэссман и Д. Рикс); методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).

Данные, полученные с помощью методик на констатирующем этапе, показали, что преобладающее количество участников эксперимента 40% (6 человек) со средним уровнем протекания конфликта: наличие конфликта осознается частично; они недопонимают имеющиеся трудности. Но, было выявлено и значительное число клиентов с высоким уровнем выраженности протекания данного конфликта (33%), что послужило основанием для разработки модели психологического консультирования для этой группы с целью его разрешения.

Формирующий эксперимент основывался на том, чтобы обобщить имеющиеся модели и путем интеграции создать новую эффективную модель, которая будет базироваться на коррекции уровня психоэмоциональной напряженности, переоценке жизненного опыта, изменении части взглядов и убеждений клиента, используя личностные ресурсы или нарабатывая навык приобретения новых личностных ресурсов.

Таким образом, была создана модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет) состояла из 7 этапов.

Для того, чтобы определить эффективность проделанной работы, был проведен контрольный этап опытно-экспериментального исследования с 5 клиентами – участниками формирующего этапа эксперимента.

Контрольный этап показал позитивные изменения протекания конфликта между личностью и сущностью после проведения формирующих мероприятий: снизилась рассогласованность в важнейших жизненных сферах, были намечены новые жизненные цели, снизился уровень тревожности, произошли положительные изменения в самоотношении, улучшилось самочувствие и настроение, появилась уверенность в себе, отмечается положительное самочувствие.

Следовательно, гипотеза исследования подтвердилась: психологическое консультирование по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38–45 лет) будет результативно, если модель консультирования:

- в содержательном аспекте будет включать работу по исследованию специфики внутреннего конфликта клиента и его психологических особенностей; осознанию сферы, в которой протекают конфликты, поиску в себе ресурсов для самостоятельного их разрешения;

- в технологическом аспекте предполагать наполнение в виде вариативности и сочетаемости разных техник, применяемых в разных направлениях психологического консультирования;

– в организационном аспекте определяет построение логики консультативного взаимодействия, выражающейся в особом соотношении этапов психологического консультирования, их продолжительности и взаимосвязанности.

Анализ работы позволяет определить её теоретическую и практическую значимость:

- теоретическая значимость нашей диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут новым взглядом на работу психолога с проблемой конфликта личности и сущности в период кризиса середины жизни;

- практическая значимость проведенного исследования заключается в разработке этапов модели психологического консультирования, описанию индивидуального интегративного подхода, помогающего клиентам при помощи разработанной модели наиболее эффективно и плодотворно прожить период кризиса середины жизни. Полученные результаты исследования могут быть использованы в индивидуальном консультировании. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов и психологов консультативных центров.

## Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. М.: Академия, 2001. 240 с.
2. Агишева Н.К. Внутрличностный конфликт и пути его разрешения // Украинский вестник психоневрологии. 2008. Том 16. Вып. 2 (55). С. 63-65.
3. Азаматов Д.М. Внутрличностные конфликты и адаптационные ресурсы личности в современном российском обществе // Вестник Башкирского университета. 2015. Т. 20. № 3. С. 9-18.
4. Акимова О.Б. Педагогическая акмеология: коллективная монография Екатеринбург: ФГАОУ ВПО, 2012. 251 с.
5. Ананьев Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека: психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия. СПб: Питер, 2001. 287 с.
6. Анцупов А.Я. Конфликтология. М.: Юнити, 2014. 410 с.
7. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания; методологические проблемы неклассической психологии. М.: Смысл, 2002. 480 с.
8. Ассаджиоли Р. Духовное развитие и его кризисы // Психология человеческих проблем / Сост. К.В. Сельченко. Минск: Харвест, 1998. С. 106-124.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Московский психолого-педагогический институт; Воронеж: Модэк, 2001. 352 с.
10. Вахромов Е.Е. Самоактуализация в психологии. М.: Московский педагогический университет, 2013. 185 с.
11. Василюк Ф.В. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984. 78 с.
12. Вельская Е.Г. Основы психологического консультирования и психотерапии: учеб. пособие. Обнинск: ИАТЭ, 2008. 94 с.

13. Водинчар Е.А. Взаимосвязь особенностей протекания кризиса середины жизни и особенностей мировоззрения личности // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2016. № 1 (27). С. 56-67.
14. Волков Б.С. Конфликтология: учеб. пособие. М.: Академический проект, 2010. 412 с.
15. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
16. Гвоздецкая В.К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Том 5. № 6 А. С. 5–20.
17. Горбатова Е.А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2020. Том 33. № 1. С. 70–77.
18. Гордеева С.С. Сущность и структура социальной установки в социологии и социальной психологии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 3(27). С. 135–140.
19. Гринберг Д.С. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
20. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер. 2015. 576 с.
21. Громова О.Н. Конфликтология. М.: Тандем, ЭКМОС, 2000. 320 с.
22. Гроф С. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. М.: ГАНГА, 2019. 468 с.
23. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2002. 752 с.
24. Карабанова Т.Р. Специфика применения приема конфронтации в процессе консультирования взрослых // Психология и педагогика: теоретические и практические аспекты современных наук: XII международная научно-практическая конференция для студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Москва, 31.05.2014г. М.: Московский научный центр психологии и педагогики. 2014. 162 с.

25. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
26. Козлов В.В. Личностный кризис структурные и тендерные особенности. [Электронный ресурс]. URL: [http:// www.mapn.info/](http://www.mapn.info/) сайт Международной академии психологических наук (дата обращения: 19.02.2021).
27. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание М.: Владос, 2012. 335 с.
28. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999. 115 с.
29. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 125 с.
30. Красильников И.А. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация: учебное пособие. Саратов: Саратов. ун-та., 2006. 116 с.
31. Кузнецова Л.Б. Внутриличностные противоречия студентов вуза: монография. М.: СГУ, 2009. 196 с.
32. Курбатов В.И. Конфликтология: учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 445 с.
33. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. М.: Речь, 2002. 407 с.
34. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.
35. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Академия, 2005. 352 с.
36. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Калуга: Духов. познание, 1994. 217 с.
37. Лобанова Н.Е. Психологическая характеристика внутриличностного конфликта // Вестник Мордовского университета. 2011. № 2. С. 51-53.
38. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека. М.: Когито–центр, 2002. 527 с.

39. Манукян В.Р. К вопросу о кризисе середины жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2008. Сер. 12. Вып. 4. С. 94–99.
40. Малкина-Пых И.Г. Психология возрастных кризисов. М.: Просвещение, 2005. 416 с.
41. Мальцева Т.В. Внутриличностные конфликты и пути их преодоления. М.: Московский областной филиал Московского университета МВД России, Руза, 2012. 56 с.
42. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Мастера психологии, 2017. 448 с.
43. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. 256 с.
44. Никитина О.Л. Модель психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38-45 лет) // Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовский международный конгресс (г. Москва, 29 апреля 2021 г.). Том 2. – Москва: Издательство Инфинити, 2021. С. 74-78.
45. Никитина О.Л. Применение модели психологического консультирования по проблеме конфликта между личностью и сущностью клиента в период кризиса середины жизни (38-45 лет) // Высшая школа: научные исследования. Материалы межвузовского международного конгресса (г. Москва, 11 ноября 2021 г.). – Москва: Издательство Инфинити, 2021. С. 96-100.
46. Овсянникова Е.А. Конфликтология: учеб. пособие. М.: Флинта, 2015. 307 с.
47. Пек М.С. Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста. М.: Просвещение, 1996. 86 с.
48. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / учеб. пособие для студентов пед. вузов. М.: Просвещение, 2005. 120 с.

49. Психология среднего возраста, старения, смерти / Под ред. А.А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак, 2013. 277 с.
50. Роббер М.А. Психология индивида и группы. М.: Прогресс, 1988. 159 с.
51. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление личности. М.: Прогресс, 2001. 415 с.
52. Сивцова А.В. Ценностные ориентации личности от внутренних конфликтов к саморазвитию. Барнаул: АГАУ, 2010. 218 с.
53. Солодников В.В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта // Мониторинг. 2009. № 4 (92). С. 178-202.
54. Таран Д.В. Практический психолог в работе с кризисом середины жизни клиента. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/21434/> (дата обращения 20.02.2021).
55. Труженикова Н.С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни: дис. ... канд. психол. наук. Сочи, 2006. 183 с.
56. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: Издательский дом БАРАХ, 2001. 128 с.
57. Фанталова Е.Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика: монография. М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. 141 с.
58. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека. Казань: Изд-во Казанского государственного университета, 2008. 676 с.
59. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Речь, 2000. 318 с.
60. Франкл В. Теория и терапия неврозов: человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. Часть III: Основы логотерапии. 79 с.
61. Фромм Э. Иметь или быть / Перевод Э.М. Телятниковой М.: АСТ, Астрель, 2010. 320 с.

62. Холлис Дж. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: Когито-Центр, 2013. 206 с.
63. Холмогорова А.Б. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский терапевтический журнал. 1999. № 2. С. 61-86.
64. Хорни К. Наши внутренние конфликты / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2010. 560 с.
65. Хофф Л.Д. Диагностика кризиса в интервью // Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций. 2006. декабрь. С. 12-18.
66. Шейнов В.П. Управление конфликтами. СПб.: Питер, 2014. 114 с.
67. Шмагина Ю.Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке // Вестник Костромского гос. университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 97–99.
68. Шпунова В.В. Способы разрешения внутриличностного ценностного конфликта. Юбилейные чтения, посвященные 120-летию со дня рождения А.С. Макаренко (8 февраля 2008): сб. трудов. Самара: Самарский юридический институт ФСИН России. 2008. С.105-114.
69. Шумейко М.О. Сущность понятия «внутриличностный конфликт» / М.О. Шумейко // В сборнике WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции. В 2 частях. 2018. С. 243-246.
70. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 352 с.
71. Юнг К. Жизненный рубеж // Проблемы души нашего времени. СПб.: Питер, 2016. 336 с.
72. Chapman, D. Midlife Crisis Survival Guide. 2013. 79 p.
73. Levinson, D. A conception of adult development // American psychologist. 1986. № 41. P.3-13.
74. Newton, Peter M. Freud: From Youthful Dream to Mid-Life Crisis. 1994. 58 p.

75. Perun P.J. Midlife: a discussion of competing models // Indexing & Metrics. 1979. Vol. 1. Issue 3. P. 15-18.

## Приложения

### Приложение А

Таблица 1. – Результаты исследования по методике «Тест цветовых отношений» Е.Ф. Бажина

№ клиента	Тип сдвига	Уровень протекания конфликта
1.	С<З<К	средний
2.	З<К<С	низкий
3.	С<З<К	средний
4.	С<К<З	высокий
5.	С<З<К	средний
6.	С<К<З	высокий
7.	З<К<С	низкий
8.	К<З<С	низкий
9.	С<К<З	высокий
10.	З<К<С	низкий
11.	С<З<К	средний
12.	С<З<К	средний
13.	С<К<З	высокий
14.	С<З<К	средний
15.	К<З<С	низкий

Таблица 2. – Итоговые показатели по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой)

№ ценности	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Ц	3	4	3	3	10	10	6	9	3	6	11	1
Д	3	2	6	11	6	3	6	4	9	9	3	6
Ц-Д	0	2	3	-8	4	7	0	5	-6	-3	9	5
ВК/ВВ/НЗ	НЗ	НЗ	НЗ	ВВ	ВК	ВК	НЗ	ВК	ВВ	НЗ	ВК	ВВ

ценность (Ц),

доступность» (Д),

внутренний конфликт (ВК),

внутренний вакуум (ВВ),

нейтральная зона (НЗ).

$$R = |(Ц) - (Д)| = \Sigma ВК + \Sigma ВВ + \Sigma НЗ = 25 + 19 + 8 = 52$$

Таблица 3. – Результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний»  
(автор А. Уэссман и Д. Рикс)

№ клиента	Название шкалы (уровень, количество баллов)				
	И1	И2	И3	И4	И5
1.	низкий (4)	средний (5)	низкий (3)	низкий (2)	низкий (14)
2.	высокий (7)	высокий (8)	высокий (8)	высокий (8)	высокий (31)
3.	средний (5)	средний (6)	средний (5)	средний (5)	средний (21)
4.	низкий (3)	низкий (4)	низкий (1)	низкий (3)	низкий (11)
5.	средний (5)	высокий (7)	средний (6)	средний (5)	средний (23)
6.	низкий (3)	низкий (4)	низкий (2)	низкий (2)	низкий (11)
7.	высокий (8)	высокий (9)	высокий (7)	средний (6)	высокий (30)
8.	средний (6)	средний (5)	средний (5)	низкий (4)	средний (20)
9.	низкий (2)	низкий (3)	низкий (3)	низкий (2)	низкий (10)
10.	высокий (7)	средний (6)	средний (6)	высокий (7)	высокий (26)
11.	средний (5)	средний (6)	средний (6)	средний (5)	средний (22)
12.	средний (5)	средний (5)	средний (5)	средний (5)	средний (15)
13.	низкий (2)	низкий (2)	низкий (1)	низкий (2)	низкий (7)
14.	средний (5)	средний (6)	высокий (7)	средний (5)	средний (23)
15.	средний (6)	высокий (7)	высокий (7)	средний (5)	средний (25)

**И1** – «Спокойствие – тревожность».

**И2** – «Энергичность – усталость».

**И3** – «Приподнятость – подавленность».

**И4** – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

**И5** – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

Таблица 4. – Результаты методики диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)

№ клиента	Название шкалы (уровень, количество баллов)			
	Самочувствие	Активность	Настроение	Общий уровень
1.	низкий (3)	средний (4)	средний (4)	средний
2.	высокий (6)	высокий (5)	высокий (6)	высокий
3.	средний (4)	средний (4)	высокий (5)	средний
4.	низкий (2)	низкий (2)	низкий (3)	низкий
5.	средний (4)	средний (4)	высокий (5)	средний
6.	низкий (2)	низкий (2)	низкий (3)	низкий
7.	высокий (6)	высокий (6)	высокий (7)	высокий
8.	средний (4)	средний (4)	высокий (5)	средний
9.	низкий (2)	низкий (3)	низкий (3)	низкий
10.	высокий (6)	высокий (5)	высокий (6)	высокий
11.	высокий (5)	средний (4)	средний (4)	средний
12.	низкий (3)	средний (4)	средний (4)	средний
13.	низкий (1)	низкий (1)	низкий (2)	низкий
14.	средний (4)	низкий (3)	высокий (5)	средний
15.	средний (4)	высокий (5)	высокий (5)	высокий

Таблица 5. – Индивидуальные результаты общего уровня протекания конфликта по совокупности данных четырех методик

№ клиента	Название методики				Общий уровень протекания конфликта
	Тест «цветовых отношений» Е.Ф. Бажина	«Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой)	«Самооценка эмоциональных состояний» (авторы А. Уэссман и Д. Рикс)	Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)	
1.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	низкий	средний	низкий	средний	низкий
3.	средний	средний	средний	средний	средний
4.	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
5.	средний	средний	средний	низкий	средний
6.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
7.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
8.	низкий	низкий	средний	средний	средний
9.	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
10.	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
11.	средний	средний	средний	низкий	средний
12.	средний	низкий	средний	средний	средний
13.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
14.	средний	низкий	средний	средний	средний
15.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий

## Описание клиентского случая

Клиент 2, Оксана В., 40 лет.

**Запрос:** «Сейчас, когда мне скоро исполнится 40, кажется, что молодость кончилась. Появились физиологические проблемы – кожа, сон, долгое восстановление после стрессов. Я такая старая и никому не нужна. Боюсь, мне уже трудно будет найти себе партнера. У моих подруг похожие страхи».

### 1. Информация о схеме консультаций.

Консультирование проходило с марта 2021 г. по текущий момент в частном кабинете, куда клиентка обратилась по собственной инициативе. Всего было проведено 36 сеансов, периодичностью 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час. На сегодняшний день клиентка продолжает оставаться в консультировании. Плановое завершение консультационного процесса намечено на март 2022 года.

### 2. Описание текущей жизненной ситуации, беспокоящей проблемы.

40-летняя женщина, не замужем, детей нет. Одета соответственно своему возрасту с ухоженным внешним видом, привлекательная. Психологическое состояние на критически низком уровне, все время плачет. Физиологические проявления - дышит поверхностно, задерживает дыхание, легкий тремор рук, телесно напряжена и зажата, во время плача дрожит всем телом. В диалоге много и сбивчиво говорит, перескакивает с описания одной проблемы на другую («так много всего»). Обратилась за психологической помощью по совету подруги, в связи с тем, что «не справляется с собой и своей жизнью».

Ранее, за год до начала текущего консультационного процесса, клиентка уже обращалась за помощью к психологу, продолжительность консультаций была около 2-3-х месяцев, затем процесс был прекращен («у меня не получалось ничего изменить, не хватало сил»). Надеется на то, что «сейчас я смогу выбраться из всего этого».

10 лет состоит в отношениях с женатым мужчиной, который является также ее прямым работодателем и руководителем. Конкретно по этой ситуации обращалась к известному в городе психологу-мужчине, с целью завершить отношения и построить другие, новые, счастливые. Психологом были даны конкретные рекомендации к действиям, но у клиентки не получилось их выполнить. Вследствие чего вера в положительный исход ситуации и «счастливую жизнь» утеряна.

Клиентка ощущает себя ненужной, неценной, неполноценной («я какая-то ненормальная, у меня все не так, как у других»), присутствует ощущение себя, как лишней для всех («всем мешаю жить»). Когда речь заходит о чувствах, клиентка замирает, перестает дышать. Озвучивает следующие убеждения и мысли: «мужчины – это зло! Отрицательный герой», «я как старая, ненужная ветошь», «не могу принять этот мир, себя вот с такой внешностью», «за меня некому вступиться, я беззащитна», «нет ни сил, ни времени», «не имею права жить», «для чего вообще все», «не знаю куда и зачем жить».

Кроме того, клиентка демонстрирует неудовлетворенность профессиональной сферой: присутствует усталость от работы, которая давно не интересна, приносит мало денег, не удовлетворяет потребность клиентки в профессиональной реализации («а чем хочется заниматься, вообще не понятно... хотя, я всегда любила и у меня получалось помогать людям красиво и со вкусом одеваться... но, кому это надо, да на это и не проживешь!»). Также есть проблемы в дружеских отношениях: у всех подруг семьи, дети, общих интересов все меньше, «я чувствую, что мной только пользуются, когда им плохо. А когда у них все хорошо – я не нужна. Если же мне плохо, то всем все равно».

В жизни клиентки отсутствуют увлечения, хобби, интересы. На днях случайно в ее жизни появился маленький котенок, сейчас это единственная радость в жизни.

### **3. Информация о проблеме из семейной истории.**

Родная семья: клиентка из неполной семьи. Родители развелись, когда ей было 6 лет. До этого отец около 2-х лет жил в отдельной комнате. В семье регулярно были драки, скандалы («мама давала сдачи»), свидетелем которых была клиентка. Клиентка рано «повзрослела», лет с 5. Мама била Оксану, лет с 5-6 и до подросткового возраста. После развода, мама не разрешала видеться клиентке с отцом около года, затем отец сам перестал выходить на контакт, и не принимал участия в жизни дочери. Мама больше не вышла замуж. Клиентка считает виноватой себя и своего отца в этом и в том, что мама несчастна («ей из-за меня не до личной жизни было», «отец столько боли ей доставил, что какой там «замуж» еще раз может быть»). Отец женился второй раз, в новой семье тоже есть дочь, которая является сводной сестрой клиентки. Отношения с папой появились только после окончания школы, но они отчужденные, холодные. Со сводной сестрой отношений практически нет.

Клиентка описывает своего отца как безответственного, без инициативного, холодного и отстраненного человека, живущего в собственном мире и не способного на глубокую связь с другими людьми. Также сообщает, что вторую дочь он любит («помогает ей финансово»), а она, Оксана, для него как будто чужая. Папа при поздравлении с последним днем рождения поздравил Оксану следующими словами: «ну, ничего, что ты такая уже, возраст... ну, может родишь еще...», что с точки зрения клиентки, говорит о его черствости и равнодушии, и даже жестокости по отношению к чувствам клиентки. Маму клиентка описывает, как несчастную женщину, всегда грустную (причина грусти по мнению клиентки – она, Оксана) и очень уставшую. С мамой у клиентки также нет близких отношений, мама критикует Оксану, говорит в ее адрес: «ну, конечно ты хорошенькая, но конечно не красавица», «конечно, кому ты уже нужна, столько лет тебе» «что поделать, в нашем роду женская доля такая», «мужчины все козлы, от них нечего ждать». В контакте с пациенткой она демонстрирует авторитарные отношения, чрезмерную заботу и контроль; в периоды плохого настроения ведёт себя

вспыльчиво, критикует клиентку, а когда настроение хорошее, становится заботливой (забота проявляется в делах, словами она никак не проявляет поддержки и любви по отношению к клиентке). Клиентке кажется, что она постоянно должна что-то делать по отношению к своей матери, чтобы та была хоть чуточку счастливее.

**4. Текущая жизненная ситуация / партнерство.** Клиентка живет одна. Она ощущает огромную тяжесть семейной истории, не ощущает смысла жизни, не видит перспектив дальнейшего пути и считает, что счастливая жизнь для нее невозможна «все уже поздно, мне столько лет, да и невозможно ничего.. кому я нужна такая».

#### **5. Гипотеза.**

У клиентки наблюдается острый период кризиса среднего возраста, базирующийся на многосоставном конфликте личности и сущности. Данная гипотеза подтверждается результатами диагностики, проведенной в ходе констатирующего эксперимента и результатами полного анамнеза проблемы, полученными в ходе первых консультаций.

#### **6. Цель консультирования.**

С помощью разработанной модели консультирования, помочь клиентке преодолеть кризис середины жизни, наработать необходимые для данного периода жизни новообразования, обрести новые жизненные цели и перспективы, обрести опору на себя, уверенность в себе и собственных силах, научиться творить свою экзистенцию и создавать собственные смыслы.

#### **7. Консультационная работа.**

Консультационная работа ведется в соответствии с разработанной нами Моделью консультирования по проблеме конфликта сущности и личности клиента в период кризиса середины жизни. В связи с тем, что консультирование базируется на интегративном подходе, включающем в себя методы и техники разных школ и авторов, а также в связи с тем, что работа с клиентом строится по индивидуальному плану, в основе своей мы стараемся придерживаться разработанной модели. Однако, работа на каждой

индивидуальной сессии так или иначе корректируется (этапы модели иногда перемежаются), как в зависимости от состояния клиентки в котором она пришла на консультацию, так и от ее текущей ситуации перед консультацией. При необходимости, к разработанной модели, применяются дополнительные техники и методики, помогающие в достижении намеченной цели. На текущий момент мы находимся на 3-м этапе консультативной модели.

При этом клиентка уже демонстрирует качественные изменения в жизни:

- изменилось отношение к себе самой – клиентка демонстрирует принятие своей внешности, возраста, текущей жизненной ситуации;
- появилась вера в то, что впереди ждет новый, интересный путь «не все безнадежно»;
- клиентка приняла ответственность за свою жизнь, при этом ответственность за жизнь мамы возвращена ей самой;
- выявлены несоответствия в личных и социально-одобряемых ролях, постепенно корректируются;
- психо-эмоциональное состояние клиентки улучшилось, реже наблюдаются пессимистические настроения, некоторые сессии проходят совсем без слез;
- удалось добиться снижения уровня влияния психо-травмирующих ситуаций детства на настоящую жизнь клиентки. Ранее при воспоминании этих ситуаций, степень эмоциональных реакций у клиентки была очень высока – поток слез, душевная боль, чувства обиды, злости, бессилия;
- наблюдается нацеленность клиентки на продолжение работы и ожидание положительного исхода.

Ниже представлен протокол консультации №15.

## Протокол индивидуальной консультации №15

Данная консультация проводилась в рамках третьего этапа (приведение в соответствие психической реальности клиента с объективной действительностью). В ходе работы было выявлено ведущее свойство личности клиентки – стремление к самореализации в сфере личной жизни. Клиентка хочет реализовать себя, как жена/спутник жизни. Изучая совместно с клиенткой причины нереализованности данного ведущего свойства личности, с помощью обсуждения, открытых вопросов, анализа жизненного сценария, усвоенных интроектов, глубинных убеждений - вскрылось иррациональное убеждение клиентки «я должна быть незаметна для мужчин». Это убеждение провоцировало соответствующее поведение клиентки – вести себя в присутствии мужчин таким образом, чтоб они «не видели в ней женщину», что не давало шанса не то чтобы для создания семьи, а даже для обретения гармоничных личных отношений (клиентка 10 предыдущих лет находилась в отношениях с женатым мужчиной, никогда не была замужем). Одной из основных причин формирования данного убеждения, послужила травмирующая ситуация, прожитая клиенткой в возрасте 10 лет. Острота проживания данной ситуации и в настоящее время ощущалась клиенткой очень глубоко. Степень эмоциональной реакции при воспоминании по шкале от 0 до 10 составляла около 8-9 баллов. Для того, чтоб снизить степень эмоциональной реакции и соответственно, убрать основную причину сформированного иррационального убеждения, была применена техника ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз — метод Ф. Шапиро для работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами (ПТСР), вызванными переживанием стрессовых событий, например, насилия). Результатом техники стало снижение степени эмоциональной реакции до 3 баллов. Это на последующих сеансах помогло устранить данное иррациональное убеждение и заменить его конструктивными мыслями, рациональным убеждением (применялись техники КПТ). Что в итоге помогло привести в соответствие психическую реальность клиента с объективной

действительностью, интегрировать ранее полученный жизненный опыт в настоящую жизнь, извлечь из него нужное и полезное для будущего пути, уменьшив при этом его травмирующую составляющую.

К. – День добрый, Оксана! Рада Вам *(улыбаюсь)*, проходите, присаживайтесь.

О. – Здравствуйте, Оксана! *(улыбается очень открыто)*. И я так рада Вас видеть *(произносит искренне, с улыбкой, что говорит о позитивном восприятии консультанта)*.

К. – Оксана, когда я вижу Вас вот такой, улыбающейся, счастливой, у меня всегда вопрос – что здесь делает эта красивая, счастливая женщина? *(улыбаюсь)*.

О. – Ой, Оксана, это у меня на Вас такая реакция. Вот правда! Вы на меня так действуете!

К. – Это замечательно, Оксана! Мне приятно это слышать, ну, а для нашей работы – это прекрасная почва *(улыбаюсь. Во время приветственного общения, наливаю чай. Это наша традиция, в начале каждой сессии я всегда наливаю чай клиентке и себе, который выпивается во время консультации. Данная традиция – элемент доверительного общения)*. Расскажите, как прошла ваша неделя? Как ваше настроение, самочувствие? *(техника сонастройки с состоянием клиентки)*.

О. – Ой, столько всего... *(на лице появляется эмоция грусти)*. Моя кошечка болеет, плачу всю неделю, вожу ее на уколы *(глаза наполняются слезами)*. Настроение сами понимаете... На фоне этого некогда даже было уделять время себе.

К. – Оксаночка, очень Вас понимаю. Ситуация непростая. Но Вы делаете все, что возможно, чтоб помочь вашей кошечке и это обязательно даст результат. Только, пожалуйста, не забывайте и о себе. Ведь, если Вы о себе не позаботитесь, то и сил на помощь вашей малышке тоже будет немного.

О. – Да, да, я понимаю... Я конечно чуточку о себе вспоминала... Гуляла даже один раз, книгу читаю, эту как ее... Про хорошую, плохую девочку *(речь*

о рекомендованной книге У. Эрхардт «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят»). И да, домашнее задание немножко делала, таблицу чувств вот веду (речь о технике КПТ ABC-анализ).

К. – Хорошо, Оксана (ободряюще улыбаюсь). Оксана, в прошлый раз мы с Вами нашли ту, самую первую, очень травмирующую ситуацию, которая повлекла за собой ваше убеждение о необходимости быть незаметной (применена техника перефразирования). Готовы ли поработать сегодня с этой ситуацией, чтобы снизить остроту ее переживания?

О. – Да, конечно! Очень хочу уже перестать чувствовать, как проваливаюсь туда, в эту дыру! Сколько можно уже этому болеть! (вербально выражает готовность к работе и одновременно эмоцию волнения – подается вперед, руки «вцепляются» в подлокотники кресла).

К. – Хорошо, Оксана, тогда давайте начнем.

Для начала, я опишу Вам механизм работы данной техники. Для того, чтобы Вы понимали, что это не что-то волшебное, и я вас не «заколдовываю» (улыбаюсь).

Техника называется ДПДГ и она построена на механизме уменьшения чувствительности и переработке травмирующей ситуации движением глаз. Что это означает. По сути техника построена на некоторых естественных биопсихологических способностях человека. А конкретно на способности психики во время сна перерабатывать события, эмоции, ситуации прожитого дня/дней.

Вы знаете, что во время сна - есть фазы быстрого и медленного сна. При этом во время фазы быстрого сна – происходят быстрые движения глаз, а во время медленной фазы – глаза за закрытыми веками практически не двигаются. И что в этот момент происходит. То есть, когда человек видит сон – психика воспроизводит, как правило, метафорически, какие-то эмоционально и психически значимые прожитые события. Знаете, если привести ассоциацию, то можно сказать, что днем вы приготовили ингредиенты для борща, а ночью во время фазы быстрого сна – этот борщ

варится. Затем наступает фаза медленного сна и этот самый сваренный борщ – «переваривается», то есть прожитые события так или иначе усваиваются психикой (где-то вытесняются за ненадобностью, где-то укладываются в память для дальнейшего использования и так далее).

Так вот, техника ДПДГ построена на этом принципе. С помощью быстрого движения глаз мы поможем Вашей психике «сварить и переварить», а с помощью медленного движения «усвоить борщ» из Вашей травмирующей ситуации детства. По какой-то причине, в то время, она не смогла это сделать самостоятельно, возможно, тогда не хватило каких-то ресурсов для этого (*применена техника информирования*).

Итак, давайте приступим.

*Подготовка к технике. Стулья располагаю по диагонали друг от друга, лицом к лицу. Стул клиентки находится по правую, ведущую руку от консультанта. Расстояние между стульями – комфортное, около 1,5 метров. В правой руке у консультанта ручка, необходимая для того, чтоб проводить определенные движения перед глазами клиентки. В процессе, уточняю, нет ли у клиентки эффекта укачивания, тошноты от быстрых/медленных, однообразных движений перед глазами. Получаю отрицательный ответ.*

К. – Оксана, располагайтесь удобно (*голос спокойный, настраивающий на расслабление*). Желательно ноги обеими ступнями поставить на пол, руки свободно лежат на коленях. Пожалуйста, вспомните, эту ситуацию из вашего детства. Вспомните подробно. Место, где это произошло, что этому предшествовало, кто с Вами рядом находится, во что Вы одеты, что Вы видите, что чувствуете телесно, эмоционально.

*Дается пару минут времени, для того чтоб клиентка вспомнила ситуацию. Во время воспоминаний, появляются невербальные признаки волнения – у клиентки учащается дыхание, сжимаются и разжимаются пальцы рук, бледнеет кожа щек.*

Хорошо, Оксана. Теперь представьте перед собой экран. На этом экране постарайтесь во всех красках и подробностях представить вашу ситуацию. Представили?

О. – Да!

К. – Хорошо, теперь, пожалуйста, опишите все, что вы видите, чувствуете. Расскажите о самой ситуации наиболее подробно.

О. – Мы с мужчиной моей мамы подъезжаем к дому на его машине. Мне лет 10-11. Лето. Я в каком-то платье, не помню какое, но какое-то легкое. У меня очень хорошее настроение. Мы с ним о чем-то говорили, смеялись, куда-то ездили по его делам. Мы поднимаемся и заходим в квартиру. И как только дверь открывается, мама, как какая-то фурия, хватает меня за волосы и тащит в ванну. Я очень сильно пугаюсь. Ничего не понимаю (*голос клиентки дрожит, дыхание учащенное*). Вижу мамино разъяренное лицо. Она бьет меня по щекам, трясет, кричит что-то, вроде «что ты делала?! Чем ты занималась?». Мама поднимает мое платье, сдергивает трусики, что-то там ищет, продолжает на меня кричать и трясти. Я ничего не понимала тогда, понимаете? Я тогда ребенок была, у меня еще и месячных-то не было... (*клиентка плачет, дрожит. Рядом расположен стол с салфетками, о наличии которых клиентка знает и пользуется, когда ей это необходимо*).

К. – Оксана, понимаю (*голос спокойный, поза расслабленная и уверенная, помогающая клиентке проживать эмоции*). Скажите, что вы чувствуете?

О. – Мне страшно ужасно. Я тогда что-то начала соображать, от страха плохо понимала – что именно. Но вот эта мысль – «я должна быть незаметна для мужчин», чтоб мама так не злилась, чтоб она не делала со мной так, - эта мысль появилась, как гвоздь в моей голове, понимаете?... (*плачет*).

К. – Да, Оксаночка, очень понимаю. Что там еще? Есть какое-то чувство, кроме страха?

О. – Да, еще больно и стыдно. Но, я не понимаю, за что?!

К. – Какое чувство сильнее, Оксана? Одинаковые-ли они по величине сейчас?

О. – Нет. Мне сейчас не стыдно! Мне не за что стыдиться. Я не виновата ни в чем (*перестает плакать, кулаки сжимаются, кожа щек красная*).

К. – Это хорошо, Оксана. Тогда какое там основное чувство? Что испытываете, глядя на эту картину перед вашими глазами?

О. - Страх, даже ужас. Ужас, что мне нельзя быть заметной. Я не должна быть женщиной.

К. – Оксана, давайте тогда поработаем именно с этим чувством, снизим уровень ощущений этого чувства страха. Оцените, пожалуйста, по шкале от одного до десяти его степень (*выставляю руки перед клиенткой, образно демонстрируя так называемую шкалу, показывая, где 0 и где 10*). Махните, там, где по Вашему находится уровень чувства страха сейчас.

*Клиентка машет ближе к шкале 10.*

К. – Оксана, это ориентировочно 8-9?

О. – Да, где-то 8.

К. – Хорошо. Скажите, какая степень этого чувства была бы для Вас комфортной? С учетом того, что ноль конечно же не походит, так как мы не можем ничего не ощущать, потому что мы живые.

О. – Ну, наверное, 2-3 было бы вполне комфортно.

К. – Договорились, Оксана. Значит, наша задача, получить по итогам работы именно такой результат. Оксана, теперь, пожалуйста, глядя на «экран» перед Вами, продолжайте во всех красках представлять произошедшую картину, ощущая то чувство страха, ту его степень, которое Вы испытываете, вспоминая эту ситуацию. И одновременно, следите за моей рукой.

*Правой руке на уровне глаз клиента, держа в руке ручку, совершаю быстрые движения, похожие на движения дворников автомобиля. 48 движений. Заканчиваю завершающим движением – ручка опускается волнообразно вниз. «Экран» также опускаю вниз.*

К. – Оксана, теперь вновь перед Вами чистый экран, расположенный на уровне ваших глаз. Сейчас, пожалуйста, вспомните, место, ситуацию, в которой вы себя чувствовали спокойно, в которой вы точно знаете, что

опасности нет, вы уверены в себе и в окружающих, вам безопасно (*также предоставлено пару минут для воспоминания*). Вспомнили? (*клиентка утвердительно махнула головой*). Замечательно! Теперь, как и в прошлый раз, вам необходимо в красках представить эту ситуацию и место на «экране», и описать вслух подробно все, что Вы там видите, что чувствуете. Прошу Вас, начинайте.

О. – Так странно (*удивление на лице*)! Я совсем и забыла об этом месте. Это, знаете, дом моих бабушки и дедушки по папиной линии. Я у них редко бывала. И вот там у меня комната была – своя! И там, я чувствую себя защищенно, спокойно, я знаю, что там не страшно совсем и некого бояться.

К. – Оксана, очень хорошо (*подбадривание*). Теперь опишите, пожалуйста, подробнее, что вокруг Вас, что Вы видите? Что вы чувствуете?

О. – Я в комнате в доме у бабушки, дедушки. Я знаю, что они где-то рядом, но со мной в комнате их нет. В доме тепло и уютно, и пахнет чем-то вкусным. Я не знаю, какое время года, не помню. Лет мне где-то 6-8 может. И мне так, как бы сказать-то? Спокойно и не страшно.

К. – Это спокойно и не страшно можно назвать чувством безопасности, уверенности (*перифразирование*).

О. – Да.

К. – Хорошо. Тогда, сейчас Ваша задача, глядя на «экран» продолжать представлять это место, эту картинку, ощущать чувство безопасности и уверенности. Одновременно, Вам необходимо следить за движением моей руки.

*Правой руке на уровне глаз клиента, держа в руке ручку, совершаю медленные движения, похожие на движения горизонтальной восьмерки, знака бесконечности. 48 движений. Заканчиваю завершающим движением – ручкой ставится точка на уровне глаз клиентки. «Экран» отодвигаю влево от себя.*

К. – Оксана, сейчас я снова перед Вами поднимаю экран с Вашей травмирующей ситуацией. Ваша задача вновь представить ее и описать, что Вы чувствуете сейчас.

О. – Я чувствую, что мне страшно. Но, страх как будто поменьше что ли. И еще. Я вот раньше была прям ощущала себя девочкой, и когда вспоминала ситуацию, аж чувствовала эти мамины «дерганья» меня и липкий страх по спине. А сейчас, как бы со стороны картинку вижу.

К. – Хорошо, Оксана. Мы повторим еще раз цикл.

*Цикл («быстрая» и «медленная» фазы) повторился еще 2 раза, пока клиентка не описала ситуацию, как просто воспоминание. Каждый новый цикл количество движений уменьшается, при этом оно всегда кратно цифре 12. По окончании третьего цикла, степень испытываемых чувств была озвучена, как 3 балла. Внешне клиентка продемонстрировала спокойное дыхание, руки расслабились и легли на колени, вся поза демонстрирует успокоение, кожа щек приобрела естественный цвет.*

К. – Хорошо, Оксана. Мы получили тот результат, который Вы хотели. Теперь, давайте закрепим его. Сейчас, пожалуйста, вспомните или представьте, помечтайте, если это необходимо, - место, ситуацию, в которой вы чувствуете себя очень комфортно, спокойно, уверенно. Там, где Вам очень безопасно и защищенно. Место, которое для Вас является ресурсом. Место, при воспоминании о котором, Вы можете черпать энергию и силу в непростых для Вас ситуациях. Это может быть настоящее место, где Вы уже бывали. Или место, где Вы хотели бы очутиться и знаете, что именно там Вы бы наполнялись необходимыми Вам позитивными чувствами и душевными силами (*пару-тройку минут для этого*). Вспомнили? (*утвердительный кивок головой*). Замечательно!

Теперь, как и в предыдущие разы, Вам необходимо представить на чистом, новом «экране» перед Вашими глазами – эту картинку. Представьте ее во всех красках, со всеми нюансами испытываемых эмоций и чувств. Опишите ее, пожалуйста.

О. – А знаете, это вот место вне времени! Я его сама себе создала (*улыбается*). Оно не настоящее, но я всегда туда могу попасть. Это просто светлое место, теплое и уютное. И я защищена эдаким коконом! Он

прозрачный, и в тоже время яркий, переливающийся, как радуга! И когда я в нем, я защищена! Я сильная, смелая, у меня нет страха. Я уверена в себе. И я точно знаю, что мне некого бояться. Меня никто не обидит.

К. – Чудесно, Оксана (*улыбаюсь*)! Сейчас мы с Вами проведем завершающий этап техники.

Сядьте, пожалуйста, удобно, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Теперь представьте на Вашем «экране» это место. Себя. Представьте подробно, во всех красках, прочувствуйте все нюансы своих ощущений. Я буду также водить ручкой перед вашими глазами и одновременно говорить Вам некоторые слова. А Ваша задача ощущать всю положительную гамму чувств, которую Вы описали и одновременно представлять картинку и следить за моей рукой.

Итак, Оксана (*речь спокойная, уверенная, в медитативном темпе, сопровождается включенной заранее классической музыкой (Ф. Шопен)*).

Вы находитесь в теплом, уютном месте. Это место вне времени и пространства. Это место наполнено светом. Вас окутывает теплый кокон, он прозрачный, и в тоже время яркий, переливающийся, как радуга. В этом месте, в этом коконе – Вы защищены от боли, от страха, от ужаса. Там вы наполняетесь силой, смелостью. Вы уверены в себе и Вам нечего бояться. Вас никто не может обидеть. Вы чувствуете радость, спокойствие, умиротворенность, уверенность в себе и веру в защищенность.

Это Ваше место силы. Вы всегда, в любой момент, когда это Вам необходимо, можете туда попасть. Вы способны черпать там все чувства, которые Вам нужны, чтоб обрести душевное равновесие в непростых ситуациях. Помните, что Вы хозяйка своих чувств. Сейчас сделайте глубокий вдох и выдох. Запомните всю гамму испытываемых чувств и заберите ее с собой.

*Завершая технику ручку остановила на уровне глаз. «Экран» оставила на месте. Несколько минут сидим в тишине. Клиентка улыбается.*

К. – Оксаночка, как Вы? (*улыбаюсь*).

О. – Ох, мне так хорошо *(улыбается в ответ)*.

К. – Я очень рада, что Вам хорошо, Оксана. Помните, что теперь у Вас есть вот такой замечательный ресурс. Вы всегда, когда у Вас будет необходимость, можете самостоятельно воспользоваться таким вот «экраном», представить на нем Ваше чудесное место силы, Ваш кокон уверенности и смелости. Вы можете черпать в нем все, что Вам необходимо. И самое прекрасное, что эта техника всегда с Вами, в любой момент дня или даже ночи *(улыбаюсь)*.

О. – Да, Оксана, это так классно! Я буду использовать эту технику! Мое воображение ведь всегда со мной *(улыбается)*.

К. – Замечательно, Оксана. На сегодня нам с Вами надо завершать консультацию. Сегодня мы с Вами проделали большую работу, Вам удалось снизить эмоциональную реакцию на детское травмирующее событие. В следующий раз продолжим работу с Вашей мыслью про то, что Вы «должны быть незаметны для мужчин», которая как раз и родилась тогда. Сейчас, когда эмоции утихли, изменить эту установку будет гораздо легче.

О. – Спасибо большое, Оксана!

К. – Пожалуйста. Вы большая умница, Оксана, я Вами горжусь. Но, без домашнего задания, Вы, как всегда, от меня не уйдете *(улыбаюсь)*. Я тут на днях посмотрела прекрасный фильм, который прямо наполняет жаждой жить и искать радость в каждом дне. Рекомендую Вам его. Фильм называется «А в душе, я танцую». Ну, и не забывайте о Вашей таблице чувств.

До свидания, Оксана!

О. – Спасибо еще раз, до встречи!

Таблица 1. – Результаты исследования по методике «Тест цветовых отношений» Е.Ф. Бажина на контрольном этапе эксперимента

№ клиента	Тип сдвига	Уровень протекания конфликта
1.	К<З<С	низкий
4.	К<З<С	низкий
6.	З<К<С	низкий
9.	С<З<К	средний
13.	С<К<З	высокий

Таблица 2. – Итоговые показатели по методике «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» на контрольном этапе эксперимента (Е.Б. Фанталовой)

№ ценности	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Ц	2	2	3	3	5	6	4	3	3	4	6	3
Д	3	3	3	8	1	2	3	3	6	6	2	6
Ц-Д	1	1	0	-5	4	4	1	0	3	2	4	3
ВК/ВВ/НЗ	НЗ	НЗ	НЗ	ВВ	ВК	ВК	НЗ	НЗ	НЗ	НЗ	ВК	НЗ

ценность (Ц),

доступность» (Д),

внутренний конфликт (ВК),

внутренний вакуум (ВВ),

нейтральная зона (НЗ).

$$R = |(Ц) - (Д)| = \Sigma ВК + \Sigma ВВ + \Sigma НЗ = 12 + - 5 + 10 = 17$$

Таблица 3. - Результаты методики «Самооценка эмоциональных состояний»  
(автор А. Уэссман и Д. Рикс) на контрольном этапе эксперимента

№ клиента	Название шкалы (уровень, количество баллов)				
	И1	И2	И3	И4	И5
1.	средний (5)	высокий (7)	средний (5)	высокий (7)	высокий (24)
4.	низкий (4)	средний (5)	средний (5)	средний (5)	средний (19)
6.	средний (5)	низкий (4)	низкий (4)	средний (5)	средний (18)
9.	низкий (4)	средний (5)	средний (5)	средний (5)	средний (19)
13.	низкий (3)	средний (5)	низкий (3)	низкий (3)	низкий (14)

**И1** – «Спокойствие – тревожность».

**И2** – «Энергичность – усталость».

**И3** – «Приподнятость – подавленность».

**И4** – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

**И5** – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния

Таблица 4. - Результаты методики диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) на контрольном этапе эксперимента

№ клиента	Название шкалы (уровень, количество баллов)			
	Самочувствие	Активность	Настроение	Общий уровень
1.	средний (4)	высокий (6)	высокий (5)	высокий
4.	низкий (3)	средний (4)	средний (4)	средний
6.	средний (4)	средний (4)	низкий (3)	средний
9.	низкий (3)	средний (4)	средний (4)	средний
13.	низкий (2)	средний (4)	низкий (3)	низкий

Таблица 5. – Индивидуальные результаты общего уровня протекания конфликта по совокупности данных четырех методик на контрольном этапе эксперимента

№ клиента	Название методики				Общий уровень протекания конфликта
	Тест «цветовых отношений» Е.Ф. Бажина	«Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой)	«Самооценка эмоциональных состояний» (авторы А. Уэссман и Д. Рикс)	Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)	
1.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
4.	низкий	низкий	средний	средний	средний
6.	низкий	низкий	средний	средний	низкий
9.	средний	низкий	средний	средний	средний
13.	высокий	средний	высокий	высокий	высокий

Таблица 1. – Результаты по критерию  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера

	До эксперимента		После эксперимента	
	n	доля	n	доля
эффекта нет	5	1,00	1	0,20
эффект есть	0	0,00	4	0,80
Всего	5		5	
значение $\varphi 1$	0,00	значение $\varphi 2$	2,21	
$\varphi^*_{эмп.}$	3,50			