

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

**«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Факультет начальных классов

Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Семенова Валентина Юрьевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

ТЕМА: Индивидуальное консультирование как средство  
повышения психологического благополучия людей в период  
ранней взрослости.

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Магистерская программа «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите  
Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

25.11.2021   
(дата, подпись)

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

25.11.2021   
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.наук, доцент Гордиенко Е.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

25.11.2021   
(дата, подпись)

Обучающийся Семенова В.Ю.  
(фамилия, инициалы)

25.11.2021   
(дата, подпись)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	13
1.1. Теоретические подходы к исследованию психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии .....	13
1.2 Психологические особенности в период ранней взрослости .....	23
1.3 Индивидуальное консультирование как способ повышения психологического благополучия людей в период ранней взрослости .....	29
Выводы по главе 1.....	38
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	40
2.1 Методика проведения констатирующего эксперимента и обсуждение результатов.....	40
2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента .....	49
2.3 Результаты проведения контрольного эксперимента и их анализ.....	59
2.4 Оценка эффективности проведенной работы в рамках психологического консультирования по повышению психологического благополучия людей в период ранней взрослости.....	67
Выводы по главе 2.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	85

## Реферат

Семеновой Валентины Юрьевны

по теме «Индивидуальное консультирование как средство повышения психологического благополучия людей в период ранней взрослости»

**Цель исследования:** теоретическое и практическое исследование феномена психологического благополучия в период ранней взрослости; разработка и апробирование цикла индивидуальных консультаций для людей, проживающий период ранней взрослости.

**Объект исследования:** психологическое благополучие людей, проживающих период ранней взрослости.

**Предмет исследования:** психологическое консультирование по проблеме психологического благополучия людей в период ранней взрослости.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что психологическое благополучие в период ранней взрослости представляет степень направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивное отношений с окружающими. Разрешению этой проблемы будет способствовать модель интегративного психологического индивидуального консультирования, адаптированная к реалиям современного мира.

### **Теоретико-методологические основания исследования:**

- идеи зарубежных психологов в области изучения психологического благополучия: Н. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф, Р. Райан, Э. Дисси, К. Фредерик.

- идеи отечественных исследователей в области психологического благополучия: К.А. Абульханова-Славская, Р.М. Шамионова, А.В. Воронина, О.В. Климаков, И.В. Шаповаленко, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, О.А. Идобаевой, Д.М. Зиновьевой, А.В. Чернопятовой.

- идеи зарубежных исследователей в области изучения периода ранней взрослости: К. Юнг, Э. Эриксон, Г. Крайг.

- идеи отечественных исследователей в области изучения периода ранней взрослости: Л.С. Выготский, А.И. Ушатикова, Б.Б. Казака, Б.Г. Ананьев.

**Методы исследования:**

1. Теоретические - анализ психологической и научной литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой психологического благополучия.
2. Эмпирические – опрос, тестирование, формирующий эксперимент (индивидуальное консультирование).
3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** выборку исследования составили 20 человек периода ранней взрослости (20-40 лет).

**Научная новизна заключается:** рассмотрение проблемы ранней взрослости клиентов с субъективной точки зрения, а также разработка принципиально новой модели психологического консультирования по данной теме.

**Теоретическая значимость:** Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей индивидуального консультирования по вопросам повышения уровня психологического благополучия людей в период ранней взрослости.

**Практическая значимость:** разработанная программа может служить основой для индивидуального психологического консультирования в кризисных центрах и службах психологической поддержки молодежи.

**Структура магистерской диссертации** состоит из реферата, введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения. Общий объем составил 115 страниц, из них таблиц – 9, рисунков – 9, приложений – 4.

**Во введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации. Кратко представлено содержание диссертации.

**В Главе 1** описаны теоретические основы психологического благополучия. Рассмотрены понятия: психологическое благополучие, психологическое консультирование, рассмотрены разные подходы к определению периода ранней взрослости. Выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению метода индивидуального консультирования как средства повышения уровня психологического благополучия. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации. В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

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

## **Abstract**

Semenova Valentina Yurievna

on the topic «Individual counseling as a means of increasing the psychological well-being of people in early adulthood»

**Purpose of the research:** theoretical and practical research of the phenomenon of psychological well-being during early adulthood; development and testing of a cycle of individual consultations for people living in the period of early adulthood.

**The object** of the research is the psychological well-being of people living in early adulthood.

**The subject** of the research is psychological counseling on the problem of psychological well-being of people in the period of early adulthood.

**Research hypothesis:** we assume that psychological well-being in early adulthood represents the degree of a person's orientation towards harmonious, holistic functioning, taking into account such categories as personal growth, self-acceptance, environmental management, autonomy, purpose in life, and positive relationships with others. The solution to this problem will be facilitated by a model of integrative psychological individual counseling, adapted to the realities of the modern world.

### **Theoretical and methodological foundations of the study:**

- ideas of foreign psychologists in the field of studying psychological well-being: N. Bradburn, E. Diener, K. Riff, R. Ryan, E. Dissey, K. Frederick.
- ideas of domestic researchers in the field of psychological well-being: K.A. Abulkhanova-Slavskaya, R.M. Shamionova, A.V. Voronina, O.V. Klimakov, I.V. Shapovalenko, P.P. Fesenko, T.D. Shevelenkova, O.A. Idobaeva, D.M. Zinovieva, A.V. Chernopyatova.
- ideas of foreign researchers in the field of studying the period of early adulthood: K. Jung, E. Erickson, G. Craig.
- ideas of domestic researchers in the field of studying the period of early adulthood: L.S. Vygotsky, A.I. Ushatikova, B.B. Kazak, B.G. Ananiev.

**Research methods:**

1. Theoretical - analysis of psychological and scientific literature on the research topic; generalization of practical experience in the work of psychologists with the problem of psychological well-being.
2. Empirical - survey, testing, formative experiment (individual counseling).
3. Statistical - qualitative and quantitative analysis of research results.

**The experimental base of the study:** the study sample consisted of 20 people of the period of early adulthood (20-40 years).

**The scientific novelty is the consideration** of the problem of early adulthood of clients from a subjective point of view, as well as the development of a fundamentally new model of psychological counseling on this topic.

**Theoretical significance:** The theoretical significance of the study lies in the fact that the results obtained by the author in the course of the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of individual counseling on improving the level of psychological well-being of people in early adulthood.

**Practical significance:** the developed program can serve as the basis for individual psychological counseling in crisis centers and psychological support services for young people.

**The structure of the master's** thesis consists of an abstract, an introduction, two chapters, conclusions by chapter, a conclusion, a list of sources used, an appendix. The total volume was 115 pages, of which tables – 9, figures – 9, appendices – 4.

**The introduction discusses** the relevance of the work, the goals, and objectives of the study, scientific novelty, the scientific and practical significance of the dissertation. The content of the thesis is briefly presented.

**Chapter 1 describes** the theoretical foundations of psychological well-being. The concepts are considered: psychological well-being, psychological counseling, different approaches to determining the period of early adulthood are considered. Conclusions.

**Chapter 2 presents** a pilot study on the use of one-to-one counseling as a means of improving psychological well-being. Methodical organization of the research and discussion of the results of the ascertaining experiment. Organization and implementation of a formative experiment. Results of the formative experiment and their discussion. Conclusions.

**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 mathematical data processing and summaries of consultations.

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

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В последние десятилетия вопросы психологического благополучия чаще становятся предметом исследования для психологов. Это обусловлено острой для психологической науки и практики необходимостью определить, что является основанием для внутреннего равновесия личности, из чего складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в основе, как участвует в регуляции поведения, как можно помочь человеку достичь психологического благополучия. Психологическое благополучие является тем феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, ощущению счастья и комфорту.

Счастье, благополучие, удовлетворение, комфорт – понятия, относящиеся к субъективному переживанию человеком процессов, происходящих в его жизни. Эти явления характеризуют его социально-психологически. В них кроется общественная история человека – человека, который обрел свою личность, который обладает способностью творить свою жизнь, создавать историю своей жизни, свою судьбу и соотноситься с историей жизни других людей — конкретных или обобщенных личностей. Если это ему удастся, возникают позитивные эмоции, сознание и переживание благополучия. Не следует полагать, что субъективное благополучие – явление отдаленного будущего или определенного возрастного периода. В той или иной степени, и в том или ином аспекте оно может быть представлено на всех этапах жизненного пути и связано с любой деятельностью. В зависимости от возраста, психологическое благополучие может быть связано с различными сферами жизни человека. Особенно актуальны эти вопросы становятся в период ранней взрослости, благополучие связано с различными сферами жизни, такими как общение, создание семьи и карьерный рост, успешность как профессионала.

**Цель исследования:** теоретическое и практическое исследование феномена психологического благополучия в период ранней взрослости; разработка и апробирование цикла индивидуальных консультаций для людей, проживающий период ранней взрослости.

**Объект исследования** - психологическое благополучие людей, проживающих период ранней взрослости.

**Предмет исследования** - психологическое консультирование по проблеме психологического благополучия людей в период ранней взрослости.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что психологическое благополучие в период ранней взрослости представляет степень направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивное отношений с окружающими. Разрешению этой проблемы будет способствовать модель интегративного психологического индивидуального консультирования, адаптированная к реалиям современного мира.

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблему психологического благополучия в науке.
2. Описать возрастные особенности людей в период ранней взрослости;
3. Провести эмпирическое исследование психологического благополучия в период ранней взрослости.
4. Разработать и внедрить программу, направленную на работу с клиентами периода ранней взрослости, испытывающих проблемы, связанные с вопросами психологического благополучия.
5. Проследить динамику изменения уровня психологического благополучия.
6. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

### **Методы исследования:**

1. Теоретические - анализ психологической и научной литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой психологического благополучия.
2. Эмпирические – опрос, тестирование, формирующий эксперимент (индивидуальное консультирование).
3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** выборку исследования составили 20 человек периода ранней взрослости (20-40 лет).

**Научная новизна заключается:** рассмотрение проблемы ранней взрослости клиентов с субъективной точки зрения, а также разработка принципиально новой модели психологического консультирования по данной теме.

Апробация результатов исследования: происходила в ходе организации и проведения индивидуальных психологических консультаций. Всего было проведено 50 консультаций с людьми, проживающими период ранней взрослости.

Результаты исследования обозначены и опубликованы на Межвузовском международном конгрессе, по проблемам диссертации имеются две публикации:

1. Семенова В.Ю. Кризис в период ранней взрослости // Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского международного конгресса. М.: Изд-во Инфинити, 2021. С. 43-45.

2. Семенова В.Ю. Индивидуальное консультирование как средство повышения психологического благополучия людей в период ранней взрослости // Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского международного конгресса. М.: Издательство Инфинити, 2021. С. 46-49.

**Теоретическая и методологическая основа:** научные труды зарубежных и отечественных авторов по теме научного исследования, указанные в библиографическом списке.

– идеи зарубежных психологов в области изучения психологического благополучия: Н. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф, Р. Райан, Э. Дисси, К. Фредерик.

– идеи отечественных исследователей в области психологического благополучия: К.А. Абульханова-Славская, Р.М. Шамионова, А.В. Воронина, О.В. Климаков, И.В. Шаповаленко, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, О.А. Идобаевой, Д.М. Зиновьевой, А.В. Чернопятовой.

– идеи зарубежных исследователей в области изучения периода ранней взрослости: К. Юнг, Э. Эриксон, Г. Крайг.

– идеи отечественных исследователей в области изучения периода ранней взрослости: Л.С. Выготский, А.И. Ушатикова, Б.Б. Казака, Б.Г. Ананьев.

**Практическая значимость:** разработанная программа может служить основой для индивидуального психологического консультирования в кризисных центрах и службах психологической поддержки молодежи.

**Структура магистерской диссертации** состоит из реферата, введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения. Общий объем составил 115 страниц, из них таблиц – 9, рисунков – 9, приложений – 4.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

## **1.1. Теоретические подходы к исследованию психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии**

Параграф посвящен рассмотрению феномена психологического благополучия личности. Интерес представляет то, как оценивает себя человек в текущих условиях жизни, способен ли он к реализации собственных возможностей, как он оценивает качество жизни. Также проанализированы основные компоненты и подходы к изучению психологического благополучия. Семантическое значение слова «благополучие» достаточно неоднородно. Во – первых (словарь С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой), под благополучием понимается спокойное и счастливое, без каких-либо нарушений, течение дел, жизни, удачливость, достижение желаемого результата. Во – вторых, благополучие используется как синоним счастья, благоприятного физического и психического состояния. В – третьих, благополучие понимается как довольство, материальная (и не только материальная) обеспеченность.

Советский и российский психолог К.А. Абульханова-Славская считает, что, задумываясь о собственном существовании, мы склонны описывать его, обращаясь к таким категориям как «счастье-несчастье», «удовлетворенность-неудовлетворенность». Ощущение благополучия - один из аспектов нашей жизни, которому мы склонны уделять значительное внимание. Вопрос о благополучии дает косвенный ответ на многие вопросы: насколько успешно справляется человек с повседневными трудностями и заботами, строит ли он планы на будущее и как оценивает свое прошлое, готов ли он управлять окружающей средой. Стоит также обратить внимание на социальный аспект: с одной стороны, современный мир - это пространство для обширных возможностей, путей выбора собственного развития, с другой - нестабильность в культурной, экономической и политической сферах

ставит перед личностью проблему выбора среди множества альтернатив. Как оценивает и воспринимает себя человек в сложившихся условиях, способен ли он к реализации собственных возможностей, как он оценивает качество жизни в целом [1]. Понятие «благополучие» широко используется в биологических, медицинских, экономических науках, в педагогике и философии. До сих пор более 60 % работ, в названиях которых встречается слово «благополучие», относятся к вопросам экономики и только менее 5% составляют работы по психологии [3]. С середины прошлого века, связи с обращением к позитивным психологическим состояниям, превращений философских понятий счастья и благополучия в предмет самостоятельного анализа, проблема психологического благополучия рассматривается в контексте исследований счастья, субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и качества жизни [7; 10]. Исторически первыми являются попытки описания счастливого человека через набор качеств. Однако уровень благополучия и счастья оценивается самим человеком в соответствии с его системой ценностей и целей, которые всегда индивидуальны. Следовательно, универсальной структуры и критериев благополучия нет и быть не может, поэтому задача исследователей становится изучение факторов, влияющих на чувство счастья и благополучия. В данном контексте наряду с понятием благополучия используется термин качество жизни, оценивающий позитивное и негативное влияние соматических и психосоматических, социальных и психосоциальных, экономических и психологических факторов.

Проблема психологического благополучия начала широко обсуждаться со второй половины прошлого века в американской школе, начиная с работ Брэдберна [57]. Н. Брэдберн описывал его как баланс между положительными и негативными аффективными (эмоциональными) комплексами. Другой американский психолог Э. Динер, продолжив исследования этого вопроса, добавил к «эмоциональной дупольности» дополнительный компонент – удовлетворение. Не возрастные особенности, а

«...социокультурный контекст, биографические события, индивидуальные особенности начинают играть решающую роль в развитии взрослого человека» [9]. Между этих факторов внутриличностные способности к самосозиданию и самореализации получают новый импульс к переоценке и раскрытию. А значит, можно предположить, что и процессы самоактуализации личности становятся более проявленными и акцентированными в жизнедеятельности индивида. Более того, большинство «критериев» зрелости: разумная независимость, самокритичность, толерантность, осознанность и тестирование реальности, – перекликается с показателями самоактуализации [30].

Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идет о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия. Динер считает, «что большинство людей, так или иначе оценивают то, что с ними случается в терминах «хорошо - плохо», и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию» [12]. Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружен в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья. Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства [15].

Кэрол Рифф обобщила основные учения, описывающие различные аспекты позитивного функционирования личности (теории А. Маслоу,

К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга, Э. Эриксона, М. Яходы и др.) и выделила шесть компонентов психологического благополучия: высокая автономия отдельного индивидуума, управление окружающей средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, наличие цели в жизни, самопринятие [18;19].

Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить свое мнение мнению большинства, может позволить себе нестандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведет к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих. Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей, в случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует неспособность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого. Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост, по каким-то причинам невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни. Позитивные отношения с окружающими – в этом случае подразумевается, как умение сопереживать, так и способность быть открытым для общения, а также наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности

устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелания искать компромиссы, замкнутости [44].

Наличие жизненных целей порождает чувство осмысленности существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечет ощущение бессмысленности, тоски, скуки. Самопринятие отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков. Противоположность самопринятия - чувство неудовлетворенности собой, характеризующееся неприятием определенных качеств своей личности, неудовлетворенности своим прошлым. К. Рифф отмечает, что «выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Например, «самопринятие» (как компонент психологического благополучия по К. Рифф) соотносится не только с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом и М. Ягодой. Оно также включает в себя признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуации К.Г. Юнга [52], а также позитивную (в основном) оценку человеком собственного прошлого, описанное Э. Эриксеном как часть процесса эго-интеграции» [20; 21; 49].

Р. Райан и Э. Диси в своей теории самодетерминации предположили, «что личностное благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: потребностью в автономии, компетентности и связи с другими» [22]. Под автономией здесь понимается восприятие своего поведения как конгруэнтного внутренним ценностям и желаниям личности. В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей. Потребность в компетентности - это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нем; она поддерживается

такой средой, которая выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и дает ему положительную обратную связь.

По мнению Р.М. Шамионова психологическое благополучие – состояние динамического равновесия, которое достигается разнонаправленными по валентности переживаниями удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности, когда на уровне состояния неудовлетворенность в одной сфере компенсируется удовлетворенностью в другой, а на уровне внутренней динамики неудовлетворенность создает определенную зону напряжения, которая становится движущей силой развития, а удовлетворенность – зону разрешения [47].

Существует подход к изучению феномена «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций. Основу этой группы составляет мнение о том, что генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии. Р.М. Райан и Э. Дисси считают, «что связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни» [22].

Р.М. Райан и К. Фредерик определили, что «субъективная жизнеспособность является индикатором психологического благополучия. Они пришли к выводу, что субъективная жизнеспособность соотносится не только с такими шкалами психологического благополучия, как Автономия и Позитивные отношения с окружающими, но и с физическими симптомами» [26].

А.В. Воронина пространством бытия человека рассматривает биологическое пространство, в котором человек выступает как естественное существо. Источником формирования биологического пространства служит сохранность биологических систем организма, выражением которой является барьер психической адаптации. Уровень психологического благополучия в данном случае - это психосоматическое здоровье как отражение процесса

взаимосвязи психической и соматической сфер. А.В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия: на разных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). Они складываются в качественные своеобразно - иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Автор полагает, что каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира и себя в мире и, в силу этого, новые возможности для реализации замыслов, творческой активности, большую «степень свободы» для выбора путей адекватного реагирования [11; 28].

О.В. Климаков, И.В. Шаповаленко рассуждают о двухаспектной обусловленности психологического благополучия. С одной стороны, чтобы быть психологически благополучным, человеку необходимо понимать и принимать свою биосоциальную сущность, не противостоять своей биологической природе и обществу себе подобных и реализовывать свое основное жизненное предназначение – сохранение и продолжение жизни. С другой – ему необходимо развивать самосознание и индивидуальность, чтобы иметь возможность управлять своими эмоциональными и когнитивными процессами, своей психикой и поведением [27].

Понимание феномена «психологического благополучия» рассмотренного П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой- это интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. Опираясь на теорию К. Рифф, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью,

отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности [32; 33].

На основе сложного переживания человеком удовлетворенности собственной жизни, авторами было выделено «актуальное психологическое благополучие» и «идеальное психологическое благополучие», в котором представление об «идеальном» выступает глобальным инструментом оценки человеком своего бытия. При этом необходимо отметить, что эта внутренняя оценка по всей вероятности имеет социально-культурную специфику и можно предположить, что эта специфика формируется в процессе усвоения человеком некоторых существующих в социуме и культуре представлений, т.е. соотноситься с понятием социальной нормы, социально-культурного идеала функционирования человека.

Переживание благополучия имеет возрастную динамику, авторы выделяют различия в уровне и структуре благополучия на различных возрастных этапах, связанных как с различными возрастными задачами, так и в целом с социальной ситуацией развития. В нашем исследовании мы делаем акцент на период ранней взрослости.

Исследование О.А. Идобаевой направлено на построение конкретной модели исследования благополучия «с целью выявления факторов, способствующих или препятствующих позитивному развитию личности в подростковом, юношеском и зрелом возрастах в современных условиях» [25]. В своем исследовании автор предлагает модель, включающую ряд уровней психического здоровья личности: личностно-смысловой, индивидуально психологический, психофизиологический личность в данном случае рассматривается в своем развитии на каждом из уровней. В исследовании зрелого возраста О.А. Идобаева делает акцент на профессиональном развитии личности. А главным условием благополучия-неблагополучия выступает неудовлетворенность в профессиональной сфере (нереализованность, рост тревожности и напряженности адаптационных

ресурсов). В группе риска оказываются мужчины и женщины, безработные более шести месяцев [25].

В исследованиях Д.М. Зиновьевой кризис середины жизни у государственных служащих представлен как «динамической хронотопической детерминанты психологического благополучия человека» [24]. Возрастная группа 30-40 лет характеризуется желанием социально реализоваться, а главным фактором неблагополучия выступает страх относительно собственной нереализованности, несостоятельности, отсутствия возможностей или ресурсов для различного рода достижений (у мужчин), и сожалением о прошлом, ошибках или потерянном времени (у женщин).

Результаты исследования А.В. Чернопятовой показали, что своего пика уровень психологического благополучия достигает в ранней взрослости. Такая динамика может быть объяснена тем, что уровень психологического благополучия в данном возрастном периоде складывается из тех компонентов, баллы по которым выше у этой выборки, а именно: «положительные отношения с окружающими», «личностный рост», «цель в жизни», «самопринятие». Эти параметры позитивного функционирования реализованы в ранней взрослости в большей степени, по сравнению с другими возрастными периодами. [45].

Фесенко в одном из своих исследований [42; 43] проверил теорию психологического благополучия, предложенной К. Рифф. Он выявил, что высокие средние значения, полученные по каждой из шести шкал методики «Шкала психологического благополучия», заполненной от лица психологически благополучного человека, можно рассматривать как прямое указание на то, что характеристики психологического благополучия, предложенные К. Рифф, соответствуют обыденным представлениям о психологическом благополучии, существующим в сознании современных россиян.

Исследования зарубежных авторов [66] в целом показали, что период ранней взрослости - это время улучшения психосоциального благополучия и здорового образа жизни. Например, уровень депрессии снижается, тогда как благополучие и социальная поддержка повышаются [59; 61; 62]. Но также есть исследования что люди в период ранней взрослости особенно подвержены риску психических расстройств, таких как расстройства настроения и расстройства личности [56; 58; 60], о чем свидетельствуют данные распространенности любого психического расстройства в течение 12 месяцев на территории США [55].

Поскольку психологическое благополучие явление динамичное, зависящие от множества факторов (особенностей культурной эпохи, общественных трансформаций, социально-экономических кризисов), нельзя довольствоваться статическими результатами исследований. Всегда существует и будет существовать потребность эмпирических исследований психологического благополучия в конкретных социальных условиях [16].

Таким образом, в данной работе в целях дальнейшего исследования выдвинутой гипотезы, нами определена наиболее подходящая структурная модель психологического благополучия по К. Риффу, как степени направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивное отношений с окружающими, а также уровень воплощения субъективной направленности, выраженной удовлетворённости собой и собственной жизнью. Так как обобщает основные учения, описывающие различные аспекты позитивного функционирования личности, а выделенные критерии позволяют измерить субъективную и объективную сторону психологического благополучия.

## 1.2. Психологические особенности в период ранней взрослости

Возраст, рассматриваемый в рамках психологии, обозначает определенный этап онтогенеза, которому способствуют социальные и биологические детерминанты. В работах А.И. Ушатикова и Б.Б. Казака возраст определяется как «ступень психического развития индивида и его развития как личности, характеризуемая совокупностью закономерностей физиологических и психических изменений» [2; 41]. По Л.С. Выготскому возраст – это особая мера развития, замкнутый цикл с определенной динамикой и структурой [35]. Современные теории и основанные на них методы психологии развития в своем большинстве абсолютизируют роль отдельных аспектов, порождая множество классификаций возрастных периодов. Это связано с тем, что в системе возрастного развития для конкретного возраста характерны определенные психические качества. Взрослость является предметом исследований социальной возрастной психологии - акмеологии, внутри которой уже существует несколько взглядов на данный период. Период ранней взрослости пересекается со многими сложными явлениями социального и культурного развития личности в определенных исторических условиях его существования. Все психологи сходятся в том, что период взрослости стоит делить на ранний и поздний, но обозначение границ начала и особенно окончания периода – весьма искусственный процесс [26].

Характеристикой людей периода взрослости занимались Б.Г. Ананьев, К. Юнг, Э. Эриксон, Г. Крайг и другие.

Для теории индивидуально психического развития человека важное значение имеет открытие оптимумов абсолютной и разностной чувствительности многих модальностей в периоды поздней юности и ранней взрослости, то есть после завершения основных процессов роста и созревания, которыми генетическая психология обычно ограничивала сенсорное развитие человека. Такое ограничение надо признать ошибочным,

тем более что хронометрические исследования времени реакции показывают, что максимальное сокращение латентного периода всех видов психических реакций, начиная с простых сенсомоторных, имеет место именно в периоды поздней юности - ранней зрелости [6].

По мнению Б.Г. Ананьева, в период зрелости развитие человека как субъекта практической (трудовой) деятельности результируется в достижении им трудовой и умственной зрелости, время, когда строится собственный статус человека. Этот статус преемственно связан со статусом семьи, из которой человек вышел. В частности, это касается ценностей профессионального самоопределения. Так, ряд исследователей этой проблемы подтверждают, что характер связанных с выбором профессии смысловых ориентаций и предпочтений детерминирован социальным и профессиональным статусом семьи.

Рассматривая понятие зрелости, Б.Г. Ананьев пытался выделить объективные критерии зрелости человека, специфичные для различных уровней анализа. Так зрелость человека, как индивида, он связывал с биологическими критериями, но уже умственная зрелость и критерии ее определения представлялись как исторические и социальные (связанные с образованием), в еще большей степени эти критерии определяют гражданскую зрелость [4; 5]. Таким образом выдающийся советский психолог делит зрелость на три периода: раннюю зрелость (18–25 лет), среднюю зрелость (26–46 лет) и позднюю зрелость (47–60 лет).

В докладе «Жизненный рубеж» К. Юнг в 1984 г. Сравнивал генезис человека – психологические изменения, происходящие в различные периоды жизни в душе человека, с движением солнца по небосклону. Период ранней зрелости К. Юнг сравнивал с серединой солнечного пути. Именно на этом данном этапе пути, по мнению Юнга, «...оно (солнце) видит свое предназначение цели и перспективы...». Согласно К. Юнгу, молодой возраст - это ступень от непосредственно после пубертатного времени и примерно до середины жизни, которая приходится на возраст где-то между тридцатью

пятью и сорока годами [53]. Конечная жизненная цель – это полная реализация «Я», т.е. становление единого неповторимого и целостного человека. Развитие каждого человека в этом направлении уникально, оно продолжается в течение всей жизни и включает в себя процесс, получивший название индивидуализация, в ходе которого происходят интеграция многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций, полное развитие и выражение всех элементов личности [52].

Основы современного исследования психологии взрослых людей заложил Э. Эриксон, выделив три стадии развития взрослости, границы ранней взрослости от 20 до 25 лет. Э. Эриксон, в концепции развития указывает, что развитие во взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия. Стадия зрелости характеризуется переходом к решению собственно взрослых задач на базе сформировавшейся идентичности. Поиск спутника жизни – это основная из них, желание тесного сотрудничества с другими, стремление к близким дружеским связям с членами своей социальной группы. Уверенный в своей идентичности молодой человек проявляет психологическую интимность, душевную теплоту, понимание, доверие в общении с другим человеком, обнаруживает ее в дружбе, в эротических связях или в совместной деятельности. Юноша, не уверенный в своей идентичности, избегает межличностной интимности, его отношения с другими становятся весьма стереотипными, а сам он приходит к глубокому чувству изоляции. Его уделом становится одиночество – состояние человека, которому не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться. Основное приобретение этой стадии – любовь. [49; 50; 51].

В период зрелости заканчивается общее соматическое развитие, достигает оптимума физическое и половое созревание. При этом наблюдаются особенности проявления психофизиологических функций:

- нарастание продуктивности одних функций (увеличивается объем поля зрения, глазомер, дифференцированное узнавание, пространственное представление, константность опознания, внимание);
- понижение работоспособности других (острота зрения, кратковременная зрительная память, ориентировочный рефлекс);
- стабилизация уровней функционирования третьих (наблюдательность, общее интеллектуальное развитие).

В 30–33 года уровень развития всех интеллектуальных функций (память, мышление, речь) вновь становится высоким, однако этот темп развития начинает снижаться к 40 годам. Снижается быстрота приема информации, ее переработки, реакции на нее. Снижается интенсивность внимания, а также эмоциональная уравновешенность. Среди мужчин в этом возрасте часто происходят самоубийства. Однако у взрослого человека, занимающегося творческой деятельностью, когнитивные способности сохраняют свое прежнее развитие. Стабилизация развития познавательной сферы наблюдается в 33–35 лет. До 35 лет продолжается становление целостности функциональной основы интеллектуальной деятельности человека. В 30–33 года наблюдается высокое развитие внимания, памяти, мышления, которое снижается к 40 годам. После 35 лет уменьшается возможность новообразований под влиянием усиливающейся жесткости связей между функциями.

Средний максимум творческой активности для многих специальностей наблюдается в 35–39 лет. Большое влияние на сохранность познавательных функций оказывают ценностные ориентации. Установка на активное стремление к новому в самых различных областях жизнедеятельности, поиск информации, желание не останавливаться на достигнутом положительно сказываются на развитии образного мышления. Установка на совершенствование своей профессиональной квалификации, систематическое обращение к специальной литературе способствуют

развитию преимущественно вербально-логического мышления, а также образного и практического.

Этап упрочения карьеры (25–35 лет). Взрослые стараются занять прочное положение в выбранной ими сфере деятельности. В годы своей трудовой жизни они еще могут менять место работы или специальность, но во второй половине этого этапа наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. В трудовой биографии человека эти годы часто оказываются наиболее творческими. При переходе от одной возрастной стадии развития к другой существуют критические периоды, или кризисы, когда происходит разрушение прежней формы отношений человека с окружающим миром и формирование новой системы взаимоотношений с миром и людьми, что сопровождается значительными психологическими трудностями для самого человека и его социального окружения [39].

В современной зарубежной литературе большинство исследований определяли период ранней взрослости с помощью маркеров достижений взрослой жизни, то есть социальных ролей «большой пятерки» - уровня образования, обеспеченности работой, независимости проживания, партнерских отношений и родительства [66]. Однако эти маркеры измеряют завершённую взрослую жизнь, то есть когда завершён переход к взрослой жизни, и, следовательно, могут не идентифицировать период ранней взрослости и связанные с ней психологические состояния. Более поздние исследования восполнили этот пробел и изучали различные модели конфигураций социальных ролей в раннем взрослом возрасте [64], такие как законченное образование с безработицей или обеспеченность работой и проживание с родителями. Переход к взрослой жизни не считается линейной последовательностью. В самом деле, переход молодежи к взрослым социальным ролям характеризуется прерывистостью и инверсией [65]. Другими словами, тот факт, что маркеры достигнутой взрослости могут быть идентифицированы у некоторых молодых людей, не обязательно означает, что эти молодые люди считают себя взрослыми. В нескольких исследованиях

специально изучались психологические состояния, а не социальные роли, для изучения перехода к взрослой жизни [63] и его связи с психосоциальным благополучием.

Период взрослости – это время освоения новых социальных ролей, изменения уже приобретенных и формирования новых взглядов, что, несомненно, отражается на ценностно-смысловой сфере личности. Психологические исследования показывают, что основные изменения от юношеского возраста к периоду взрослости, происходящие в ценностно-смысловой сфере личности, заключаются в том, что романтически окрашенные ценности и ориентиры сменяются более реальными и практичными. Уверенность в своих способностях и возможностях, осознание компетентности и эффективности, с одной стороны, а также принятие ограничений и адекватного уровня притязаний, с другой, создают целостность и обеспечивают важные основы психологического благополучия личности. Основными задачами этого этапа жизни является профессиональное становление и создание семьи. Возрастно-половые особенности ценностно-смысловых ориентаций проявляются в том, что для мужчин в период ранней взрослости важнейшими ценностями и смыслами становятся творчество и работа, а женщины этого возраста ориентированы на ценности любви и создания семьи [17].

В современной психологии развития всё в большей степени подтверждается точка зрения Г. Крайг: «точно указать границы стадий развития взрослых людей довольно трудно, поскольку главная особенность развития во взрослости – минимальная зависимость его от хронологического возраста, в гораздо большей степени изменения мышления, поведения и личности взрослого человека определяются обстоятельствами жизни человека – его целями, установками, опытом, родом занятий». Г. Крайг рассматривает период ранней взрослости, как «время непрерывного изменения и роста» [31].

Следовательно, исходя из разных точек зрения, упомянутых выше, выдвинем центральную мысль, что ранняя и средняя взрослость описывает стадии «вхождения» в зрелость и «апогей» зрелости.

Таким образом, в работе мы рассматриваем периодизацию по Юнгу, где период ранней взрослости приходится на 20-40 лет. Что актуально в современном мире, где рамки взросления и молодости раздвигаются и перестают быть точными.

### **1.3 Индивидуальное консультирование как способы повышения психологического благополучия людей в период ранней взрослости**

Сущность консультирования в практической психологии долго дискутировалась, поскольку считалось, что оказывать помощь личности в решении его психологических проблем можно только в рамках психотерапевтической практики. Однако выделение психологического консультирования из недр психотерапии и предоставление ему статуса самостоятельного вида психологической помощи стало выдающейся вехой в развитии практической помощи человечеству вообще [34].

Существование так называемого психологического, или, точнее, психотерапевтического консультирования как самостоятельной отрасли психологической помощи можно аргументировать так:

- 1) философия консультативной работы диктует полный отказ от концепции болезни и рассматривает человека, обратившегося за помощью, имеющего психологические трудности;
- 2) консультирование и психотерапия ориентированы на разные этапы взаимодействия психолога и клиента: превентивная консультативная работа может предотвратить более серьезные психотерапевтические последствия;
- 3) если психотерапия направлена «вглубь», на решение интраперсональных проблем, то консультирование охватывает более разноплановый круг интерперсональных проблем клиентов;

4) психолог-консультант выступает скорее медиатором (посредничество) или фасилитатором (повышение производительности) ресурсных возможностей клиента в решении его проблем;

5) диагностическая направленность консультирования значительно расширяет спектр разнообразных профессиональных моделей деятельности консультанта. Наблюдается определенный универсализм в использовании им как подходов, так и методов, разнообразит консультативную работу и существенно отличает ее от психотерапии, которая обычно придерживается одного направления [14].

Для консультирования характерно более мягкое психологическое воздействие на человека, короче продолжительность работы (5-6 встреч).

Задачами консультирования является преимущественно:

- оказание психологической информации;
- интеграция личности, преодоление внутренней конфликтности и согласования ее интересов;
- активизация психических ресурсов клиента;
- преодоление личностных ограничений и освоения новых взглядов на собственную жизненную ситуацию;
- профессиональная поддержка и совет;
- перестройка иерархии ценностей;
- создание основы для формирования инсайтов по поводу кризисов жизни и помощь в решении острых жизненных проблем;
- выработка адекватных форм поведения в разных жизненных ситуациях и др.

Когда один человек приходит за помощью к другому, то это означает, что есть необходимость обратиться к себе внутреннему, получить нужные опоры, знания, посмотреть сбоку происходящее, понять, оценить и при необходимости провести изменения, проанализировав возможные альтернативы. Копьев О.Ф пишет, что овладеть «внутренним человеком», увидеть и понять его невозможно, если делать его объектом равнодушного и

нейтрального анализа, невозможно овладеть им и через слияние с ним, обучение в нем, но к нему можно подойти и его можно раскрыть, точнее заставить раскрыться, только через общение с ним, то есть «диалогически» [29].

В процессе консультативного диалога человек, обратившийся за помощью, восстанавливает надлежащий внутренний порядок через особый опыт самопознания. Помощь в приобретении такого опыта может предоставить другой человек, причем только такой, который может «усмотреть принципиально невидимый для клиента внешний контекст его жизни, «услышать» принципиально «Неуслышанный» смысл его слов и занятий, вникнуть в те его переживания и ценности, которые и приводят к ощущению ограничений его «Я». Родные и друзья не в состоянии сделать нечто подобное вследствие своей реальной задезованности. Важно иметь позицию «непробывание», отстранение, чтобы быть достаточно авторитетным, независимым в суждениях. Недостаток такой позиции приводит к профессионально-ролевой формализации отношений. Если же консультант сводит личность клиента к субъекту, который подлежит нравственной оценке, или к объекту равнодушного научного анализа, то он, навсегда теряет смысл психотерапевтических отношений, которые по своей сути должны быть прежде всего отношениями с плоскости искусства, такими, как например, отношения писателя и его героя или художника-портретиста и его модели [54].

Восприятие клиента как строителя своей жизни от начала и до конца взаимодействия позволяет расставить все по местам перед лицом жесткой правды жизни: консультанту не стоит выступать в роли Бога, брать на себя больше, чем может сделать обычный человек. В его компетенции – вывести несколько на уровень осознания, сделать нужные подсказки, а чудо перерождения личности должен осуществить сама жизнь. Как говорится: «Врач лишь создает условия, а бесконечность производит лекарство» [36, с. 100]. Врач может обработать и перевязать рану, а заживляет ее целительные

силы организма. Перед ними смиренно склоняет голову и консультант. Чем больше он познает человеческое существо, тем четче осознает мизерность своих усилий по сравнению с величием природы. Есть смысл думать о консультанте лишь как о «колокол», который пробудил к работе.

Начало душевной работы часто может положить лишь слишком сильное давление страдания, переживания отчаяния. Если они отсутствуют, клиент не способен достичь нужной мотивации для серьезной работы. Его «незрелость» усложняет консультативную работу, дезориентирующую ее. Взаимодействие с «незрелым» клиентом больше напоминает обмен мнениями, редко – эмоциями. «Зрелый» клиент, напротив, будучи «сытым» своими проблемами, чутко реагирует на слова консультанта, действительно извлекает из консультации максимум полезного, так настроен слышать, переживать, принимать не только во внимание, но и в работу. Учитывая профессионализм и первое, и второе консультативное интервью могут быть построены и проведены на соответствующем уровне, однако во втором случае трансформация души началась, в первом – работаем на перспективу [37].

Клиенты отличаются не только тем, насколько готовы к душевной работы. Существенно и тот жизненный путь, который они имеют за плечами. В частности, то, каким психологическим жизненным навыков они приобрели, или сложились в их психике определенные структуры обобщения и обработки опыта, сформировалось философское отношение к миру. Ведь трудно не запутаться в событиях и отношениях, не умея, например, положительно, как бы со стороны, посмотреть на происходящее, найти в нем смысл, найти в себе резервы действовать, казалось бы, в безнадежной ситуации и другие [54].

«Помочь помогать себе» означает только одно: научить личность справляться со своими проблемами, со своей жизнью... Мало сказать человеку, который волнуется, «успокойся». Нужно объяснить, показать, научить (т.е. потренировать), как это сделать. Чтобы человек имел

возможность развиваться дальше, реализовывать себя, она должна освоить новые, более сложные элементы и блоки сознания. Образно говоря, сознание скорее похоже на программу или совокупность программных блоков и подпрограмм, управляющих человеком и организуют ее функционирования. Именно на создание функциональных новообразований осознание и умение их эксплуатировать и должна быть направлена работа консультанта. Нет смысла «кормить голодного рыбой, лучше научить его ее удить».

Стратегия изменений может иметь самые виды, но, как обобщает А.Ф. Бондаренко, по сути «способ воздействия на клиента один – предложить его сознания другую символическую реальность, освященную авторитетом науки, ввести его в другой контекст, в иной смысл символической деятельности, чтобы обеспечить условия для реконструктивного переживания» [8, с. 39]. Поэтому многие практики разделяют мнение о том, что невольно или произвольно клиент со временем начинает верить в психотерапевтический миф, который ему предлагает консультант, и становится активно им пользоваться. Результаты гарантируются более конструктивным подходом к жизни, который несет психотерапевтическая метафора. То есть с помощью консультанта он усваивает новую философскую, мировоззренческую основу, при которой становятся возможными решения проблемы, преодоление кризиса и др.

Стоит заметить, что работа с широким содержанием сознания-необходимое условие эффективности не только психотерапии, но и консультирование. Оно, по мнению многих авторов, так же, как и психотерапия, должно быть избыточным. Чем кардинальные изменения произойдут в сознании клиента, тем менее вероятными будут рецидивы болезненных состояний. Принципиальная избыточность психологической помощи по сравнению с запросом клиента, психологические трактовки широкого круга переживаний появляются не вследствие склонности консультанта к чтению проповедей (хотя и это не исключено), а как способ сделать эффект терапии долговременным.

Однажды Альберт Лацарус провел опрос клиентов психотерапевтов и пришел к выводу, что они, проведя годы в определенного вида психотерапии (например, в психодинамической, где тщательно исследовались элементы бессознательного, или в гештальт-терапии, где работали над углублением «здесь и теперь» самоосознания, и др.), достигали значительного понимания своих проблем, однако при этом могли придерживаться дисфункциональных философских взглядов на жизнь (возможно, потому, что никто с ними не обсуждал их иррациональные идеи), были очень напряжены (в частности, потому, что никогда не учились применять простое глубокое мышечное расслабление), страдали от межличностной неэффективности (потому что никогда не учились нужным социальным навыкам) и т.д. Иначе говоря, если консультант узко сосредоточен лишь на одном измерении, то эффект от его работы действительно будет незначительным и непродолжительным [23].

Наиболее избыточным консультирование должно быть именно в направлении духовного возмужания личности. Если в большинстве терапевтических направлений цели психотерапии формируются в терминах «от» – избавиться от внутреннего конфликта, деструктивной психологической защиты, распустить мышечные зажимы, прекратить мелькание незавершенных гештальтов, то философия консультирования должна формироваться в терминах «до», то есть создание эффективных дополнительных систем самоосознания.

Следовательно, специфика психологического консультирования как отдельного вида психологической помощи определяется особенностями проблематики, немедицинской парадигмой в понимании клиента, содержанием и методам деятельности. Цели же консультирования в отличие от немедицинской психотерапии (личное и социальное здоровье) или медицинской психотерапии (психическое и соматическое здоровье) лежат в плоскости личного благополучия клиента [23].

Результатом консультирования может считаться инсайт (З. Фрейд), просто «исповедь» (Р.Мэй), или, как считают экзистенциалисты, полная

понимания, поддержки и сопереживания «встреча», которая, возможно, станет поворотным моментом в процессе жизнетворчества.

Таким образом, индивидуальное консультирование – это вид специально организованного общения, проводимого с помощью различных психологических подходов, в процессе которых психолог-консультант помогает клиенту исследовать и прояснить свою жизненную ситуацию, актуализировать дополнительные силы и способности, чтобы найти выход из сложных для него обстоятельств.

Изучив разные подходы психологического консультирования мы определили наиболее подходящие для нашего исследования направления [40].

Гештальт-терапия – это основанный на опыте и экспериментальный подход в психотерапии и консультировании, который ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого достижение большей внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром в целом, и с окружающими людьми. Главная цель гештальт-терапии – достижение более полного осознания своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также насколько возможно полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений. Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов. Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых. В результате гештальт-терапии клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций [23].

Телесно-ориентированная терапия – это сложный, но эффективный метод воздействия на тело, при котором происходит психологический анализ сопутствующих телесных импульсов и эмоциональных реакций человека, их проработка и возвращение человеку утраченных в результате пережитого негативного жизненного опыта душевной гармонии и психологического здоровья. Данный вид терапии ориентирован на осознание и высвобождение тела, позволяет разобраться в его биологических и социально обусловленных реакциях, вернуться к собственному телу и открыть в себе первичные импульсы, провести работу, связанную с изменением состояний сознания через снятие мышечных напряжений, позволяет достигать целостного реагирования и проживания настоящего момента [48].

Символдрама (кататимно-имагинативная психотерапия) – это одно из направлений психотерапии, базирующееся на принципах глубинной психологии, в котором используется особый метод работы с воображением для того, чтобы сделать наглядными бессознательные желания человека, его фантазии, конфликты и механизмы защиты, а также отношения переноса и сопротивление [48]. Символдрама способствует их переработке, как на символическом уровне, так и в ходе психотерапевтической беседы. В основе метода символдрамы лежит теоретическая база психоанализа, поэтому на практике символдрама исходит из анализа бессознательной динамики актуально действующих конфликтов. Символдрама имеет ряд преимуществ:

1. Метод в определенном смысле закрывает пробел между игровой и разговорной психотерапией пациентов, компенсируя их недостатки и эффективно используя их преимущества;

2. Символдрама позволяет клиенту разобраться со своими конфликтами и проблемами на символическом уровне. Тем самым можно обойтись без интеллектуального разбора собственных проблем, к которому пациент может быть и не готов;

3. Благодаря особой пластичности метод символдрамы, с творческим процессом рисования, удаётся хорошо сочетать и дополнять другими

методами психотерапии (арт-терапия, телесноориентированная терапия, клиент-центрированная терапия и др.).

4. Символдрама способствует незаметной проработке внутренних проблем пациента и возможности получить ресурс, почувствовать прилив энергии и внутреннего успокоения.

Описанные подходы могут использоваться и как основные формы терапии, так и в комбинации с другими формами, что позволяет существенно динамизировать терапевтический процесс и сделать важные диагностические выводы. В комплексе эти подходы составляют интегративную модель психологического индивидуального консультирования, позволяющую работать «в трёх измерениях»: с актуальным состоянием клиента, с переживаниями прошлого и на перспективу – через развитие творческого потенциала личности.

## **Выводы по главе 1**

Проведенный анализ литературы по теме психологического благополучия в период ранней взрослости позволил определить наиболее подходящую структурную модель психологического благополучия по К. Рифф, как степени направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивное отношений с окружающими, а также уровень воплощения субъективной направленности, выраженной удовлетворенности собой и собственной жизнью. Модель обобщает основные учения, описывающие различные аспекты позитивного функционирования личности, а выделенные критерии позволяют измерить субъективную и объективную сторону психологического благополучия. Уровень благополучия и счастья оценивается самим человеком в соответствии со своей системой ценностей и целей, которые всегда индивидуальны.

Период ранней взрослости не имеет четко очерченных рамок, исходя из личностных особенностей каждого человека и у разных авторов оценивается в промежутке от 20 до 40 лет. Главная задача развития в период взрослости – активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность – установление контакта с внешним миром. К центральным возрастным новообразованиям данного периода можно отнести семейные отношения и профессиональную компетентность. Очень важным в личностном развитии в период ранней взрослости является, наличие жизненных целей, которые порождают чувство осмысленности существования. Уровень психологического благополучия достигает своего пика именно в ранней взрослости, благодаря максимальному развитию всех сфер жизни. В исследовании мы рассматриваем периодизацию по Юнгу, где период ранней взрослости приходится на 20-40 лет. Что актуально в современном мире, где рамки взросления и молодости раздвигаются и перестают быть точными.

Методы гештальт-терапии, телесно-ориентированной терапии, кататимно-имагинативная психотерапии могут использоваться и как основные формы терапии, так и в комбинации с другими формами, что позволяет существенно динамизировать терапевтический процесс и сделать важные диагностические выводы. В комплексе эти подходы составляют интегративную модель психологического индивидуального консультирования, позволяющую работать «в трёх измерениях»: с актуальным состоянием клиента, с переживаниями прошлого и на перспективу – через развитие творческого потенциала личности.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

### **2.1. Методика проведения констатирующего эксперимента и обсуждение результатов**

Целью исследования являлось исследовать феномен психологического благополучия в период ранней взрослости.

В ходе организации и проведения исследовательской работы решались следующие задачи:

- на основе теоретического анализа литературных источников изучить проблему психологического благополучия в период ранней взрослости;
- формирование группы испытуемых;
- подбор диагностических инструментов, направленных на изучение психологического благополучия и кризиса ранней взрослости;
- провести эмпирическое исследование психологического благополучия и самооотношения личности в период ранней взрослости;
- разработка и апробирование консультативных мер, которые направлены на повышение уровня психологического благополучия в период ранней взрослости;
- обработка и анализ полученных результатов.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что психологическое благополучие в период ранней взрослости представляет степень направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивное отношений с окружающими. Разрешению этой проблемы будет способствовать модель интегративного психологического индивидуального консультирования, адаптированная к реалиям современного мира.

В процессе констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы осуществлялось комплексное применение диагностического инструментария, позволяющего изучить психологическое благополучие у людей в период ранней взрослости.

На первом подготовительном этапе проводился подбор методов и методик, для исследования, а также проводился подбор группы испытуемых. Подбор диагностических методик происходил в соответствии с теоретическим исследованием проблемы и в соответствии с основными положениями.

В соответствии с выше обозначенными целями были определены следующие критериальные характеристики, отражающие уровень психологического благополучия, представленные в таблице 1 (высокий, средний, низкий).

Таблица 1. – Уровневые характеристики психологического благополучия

Критерии психологического благополучия	Уровни и критериальные показатели			Методики
	низкий	средний	высокий	
Внутриличностный (цели в жизни, самопринятие, автономия, личностный рост, самоуважение, самооценка).	Не способен жить настоящим. Не осознает свои потребности и чувства. Не способен ценить свои положительные качества и достоинства. Не способен отстаивать свои взгляды и границы. Не стремится к саморазвитию.	Не всегда способен жить настоящим. В сложных ситуациях подвержен влиянию со стороны. Не всегда осознает свои потребности и чувства. Не всегда ставит цели и достигает только часть. Стремится к саморазвитию при определенных условиях	Способен жить настоящим и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего. Осознает свои потребности и чувства, умение рефлексировать. Способен ценить свои положительные качества и достоинства. Умеет ставить и достигать цели. Способен отстаивать взгляды и границы. Стремление к саморазвитию.	- Шкала К. Рифф - САТ
Межличностный	Высокая степень	В разных случаях	Независим в своих	- Шкала К.

аспект (социальный) (положительное отношение с другими, управление средой, зависимость от других людей)	зависимости от других, несамостоятелен, внешний локус контроля. Ригидное поведение на изменяющиеся ситуации. Сложно устанавливать контакты с другими людьми.	зависит или не зависит от мнения других. Не со всеми умеет выстраивать глубокие, тесные эмоциональные контакты.	поступках, свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию. Высокая степень гибкости человека в реакциях на изменяющуюся ситуацию. Умеет выстраивать глубокие, тесные эмоциональные контакты.	Рифф - САТ
Эмоциональный (напряженность и чувствительность, степень удовлетворенности и повседневной деятельности)	Подавленность, раздражительность и ощущение одиночества. Не способен вести себя естественно и свободно, демонстрирует только определенный спектр эмоций, не всегда в контексте ситуаций. Формы поведения - одинаковы для различных ситуаций. Не владеет саморегуляцией. Импульсивен.	Не всегда оптимистичен, бодр и уверен в себе. различных обстоятельствах может продемонстрировать или нет эмоции окружающим. Не всегда удовлетворен повседневной деятельностью. Не всегда владеет саморегуляцией.	Оптимизм, бодрость и уверенность в себе. Может вести себя естественно и свободно, демонстрирует эмоции окружающим, возможны различные формы поведения. Удовлетворенность повседневной деятельностью. Владеет саморегуляцией.	- Шкала субъективного благополучия - САТ

\*Примечания – САТ-Самоактуализационный тест

Для достижения поставленной цели и доказательства выдвинутой гипотезы мы опирались на следующие методы исследования – изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования; тестирование, сравнительный анализ, количественные и качественные методы обработки данных.

Для решения поставленных эмпирических задач был использован следующий диагностический блок:

1. Опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)» [46],

2. Опросник «Шкала субъективного благополучия», в адаптации А.А. Рукавишниковой [38],

3. Самоактуализационный тест (САТ), на основе опросник личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom) [48], (адаптирована (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) [13].

Рассмотрим кратко выбранные методики:

1. «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко).

Цель методики: измерение психологического благополучия людей в период ранней взрослости.

В рамках этой методики изучаются: позитивные отношения; автономия; управление средой; личностный рост; цели в жизни; самопринятие; психологическое благополучие.

Данная методика в качестве характеристик психологического благополучия выделяет: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие.

Данная методика позволяет измерять степень выраженности основных показателей психологического благополучия личности. На руки каждому испытуемому выдается бланк методики, который сопровождается инструкцией.

Данный опросник содержит 84 утверждения, которые образуют 6 шкал:

– «положительные отношения с другими» – это наличие близких доброжелательных, доверительных отношений с окружающими людьми, желание быть заботливым о близких людях, быть способным к эмпатии, а также любви и близости;

– «автономия» – это независимость испытуемого, способность его противостоять социальному давлению, как в своих мыслях, так и в поступках;

– «управление окружением» – это чувство уверенности и компетентности в управлении каждодневными делами, а также выраженная способность эффективно использовать жизненные обстоятельства, умение выбирать, также создавать условия, которые удовлетворяют личностным потребностям и ценностям;

– «личностный рост» – это чувство непрерывного естественного саморазвития, отслеживание и контроль собственного личностного роста и ощущение от результата самосовершенствования с течением времени;

– «цель в жизни» – это нацеленность, наличие целей в жизни, а также чувства осмысленности жизни;

– «самопринятие» – это поддержание постоянного позитивного отношения к себе, признание и принятие собственного личностного многообразия.

В этой ситуации испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с утверждениями по 6-ти бальной шкале, в которой цифра 1 – это абсолютно не согласен, цифра 2 – человек не согласен, цифра 3 – скорее всего не согласен, цифра 4 – скорее всего согласен, цифра 5 – это согласен, цифра 6 – это абсолютно согласен.

Обработка проводилась подсчетом баллов по каждой шкале в соответствии с ключом. Распределением вопросов по шкалам опросника, результат сравнивался с интерпретацией.

Методика заполнялась испытуемыми индивидуально. Среднее время заполнения – 60 минут.

2. Опросник «Шкала субъективного благополучия», в адаптации А.А. Рукавишниковой [38].

Цель данной методики: измерение субъективного благополучия, как одной из характеристик психологического благополучия.

Опросник состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием людей в период ранней взрослости, социальным поведением и некоторыми физическими симптомами. На основе обработки

данных, можно выявить наличие и глубину эмоционального дискомфорта личности, а значит, и состояние психологического благополучия. В методике рассматриваются показатели, которые можно отнести к психологическому благополучию: напряженность и чувствительность, признаки, сопровождающие психоэмоциональную симптоматику, изменение настроения, значимость социального окружения, самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельности.

Шкала субъективного благополучия представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия. Методика оценивает качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества. Дифференцировка пунктов по шести кластерам позволяет проводить наряду с количественным, качественный анализ ответов испытуемого. Шкала требует минимального времени для проведения и обработки и может применяться в различных ситуациях как с практическими, так и с исследовательскими целями.

Преимуществами данной методики являются ее краткость и скрининговый характер получаемой информации, что позволяет наметить направления дальнейшего исследования личности испытуемого.

Обработка проводилась подсчетом баллов по каждой шкале в соответствии с ключом. Распределением вопросов по шкалам опросника, результат сравнивался с интерпретацией.

Методика заполнялась испытуемыми индивидуально. Среднее время заполнения – 20 минут.

3. Самоактуализационный тест (САТ), на основе опросник личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom)\*, (адаптирована (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) [13].

Измеряемые параметры: компетентность во времени; самоподдержка; ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.

САТ измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12-ти дополнительным.

Базовые шкалы:

Шкала ориентации во времени (ОВ) — 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о способности человека жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни) и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (видеть свою жизнь целостной).

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки (П) — 91 пункт. Измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя/внешняя поддержка»). Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля.

Дополнительные шкалы. В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов. Для дополнительных шкал высокий балл характеризует высокую степень самоактуализации.

Блок ценностей:

Шкала ценностной ориентации (ЦО) — 20 пунктов. Измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

Шкала гибкости поведения (ГП) — 24 пункта. Диагностирует степень гибкости человека в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Блок чувств:

Шкала сензитивности (Сен) — 13 пунктов. Определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо их рефлексировывает.

Шкала спонтанности (Сп) — 14 пунктов. Измеряет способность человека спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого способа поведения (не просчитанного заранее), о том, что человек не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Блок самовосприятия:

Шкала самоуважения (Су) — 15 пунктов. Диагностирует способность человека ценить свои достоинства, положительные качества характера, уважать себя за них.

Шкала самопринятия (Спр) — 21 пункт. Отражает степень принятия человеком себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (возможно, и вопреки им).

Блок концепции человека:

Шкала представлений о природе человека (Поп) — 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности испытуемого в целом положительно воспринимать природу человека («люди скорее добры») и не считать дихотомии мужественности/женственности, рациональности/эмоциональности и прочие антагонистическими и непреодолимыми.

Шкала синергии (Син) — 7 пунктов. Определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Блок межличностной чувствительности:

Шкала принятия агрессии (ПА) — 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности человека принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы (конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения).

Шкала контактности (К) — 20 пунктов. Характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких, тесных и эмоционально насыщенных контактов с людьми.

Блок отношения к познанию:

Шкала познавательных потребностей (Поз) — 11 пунктов. Определяет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала креативности (Кр) — 14 пунктов. Характеризует выраженность творческой направленности личности.

Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую.

При использовании теста для индивидуальной диагностики «сырые» результаты переводятся в стандартные Т-баллы, на основе которых составляются профильные бланки. Завершается исследование построением индивидуального профиля.

Специфика феномена самоактуализации и сложность составляющих тест суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием. Методика используется как индивидуально, так и для группы, применяется брошюра либо компьютеризированный вариант. В случае необходимости респондент может отвечать на вопросы и в отсутствие экспериментатора. Инструкция не ограничивает время для ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае если количество таких пунктов достигнет 13 и более, результаты исследования считаются недействительными.

## **2.2. Анализ результатов эмпирического исследования**

Рассмотрим результаты проведенного диагностического обследования. Для этого в первую очередь проанализируем результаты, полученные по опроснику «Шкала субъективного благополучия», которые представлены в таблице (Приложение А).

Итоговые данные представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2. – Результаты диагностики по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишникова

Изучаемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Напряженность и чувствительность	35%	30%	35%
Признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику	30%	55%	15%
Изменения настроения	15%	80%	5%
Значимость социального окружения	10%	50%	40%
Самооценка здоровья	20%	50%	30%
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	25%	45%	30%

Как видно из данных представленных в таблице 2, большая часть показателей субъективного благополучия у испытуемых представлена на среднем уровне, при этом нужно отметить, что показатели низкого уровня психологического благополучия распределились от 5 до 30%. 35% испытуемых показали наличие высокой напряженности и чувствительности, у остальных испытуемых был установлен средний и низкий уровень напряженности и чувствительности, было выявлено наличие признаков, сопровождающих основную психоэмоциональную симптоматику. Большая часть испытуемых показали средний или высокий уровень признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику: субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на препятствия и неудачи – все это характерно для особенностей периода ранней взрослости.

Кроме того, у 80% испытуемых, выявлено наличие на среднем уровне изменений настроения, что свидетельствует о лабильности нервной системы. У 50% испытуемых установлен средний уровень значимости социального окружения. Также 50% испытуемых, по их мнению, имеют

незначительные проблемы здоровьем, но это не является источником беспокойства, и 45% испытуемых демонстрируют среднюю степень удовлетворенности своей повседневной деятельностью.

Можно сделать вывод о том, что люди в период ранней взрослости со средними показателями субъективного благополучия испытывают небольшие затруднения в различных сферах эмоциональных переживаний, но общее субъективное благополучие находится в норме.

Низкий уровень благополучия зафиксирован у 20% процентов респондентов. Для данной группы характерным является снижение оптимистичного модуса восприятия, ухудшение настроения, снижение удовлетворенности повседневной деятельности, склонность к переживанию одиночества, субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства и неудовлетворительная самооценка здоровья. У большинства опрошенных (55%) уровень субъективного благополучия находился в пределах 59-45 Т-баллах, что указывает на стабильность эмоционального фона и настроения, на позитивные взаимоотношения с семьей, друзьями и окружающими людьми, на удовлетворительность повседневной деятельностью, а также на отсутствие ярко выраженной напряженности к возникающим трудностям и позитивную самооценку здоровья и текущего самочувствия. Высокий уровень субъективного благополучия по результатам опроса отметили у себя 10% респондентов. Для данного показателя характерны стабильный эмоциональный фон и преобладание оптимистичных настроений, высокая удовлетворенность текущей повседневной деятельностью, отсутствие беспредметного чувства тревоги и беспокойства, позитивное взаимодействие с окружающими при решении возникающих проблемных ситуаций и позитивное восприятие собственного соматического и психологического здоровья.

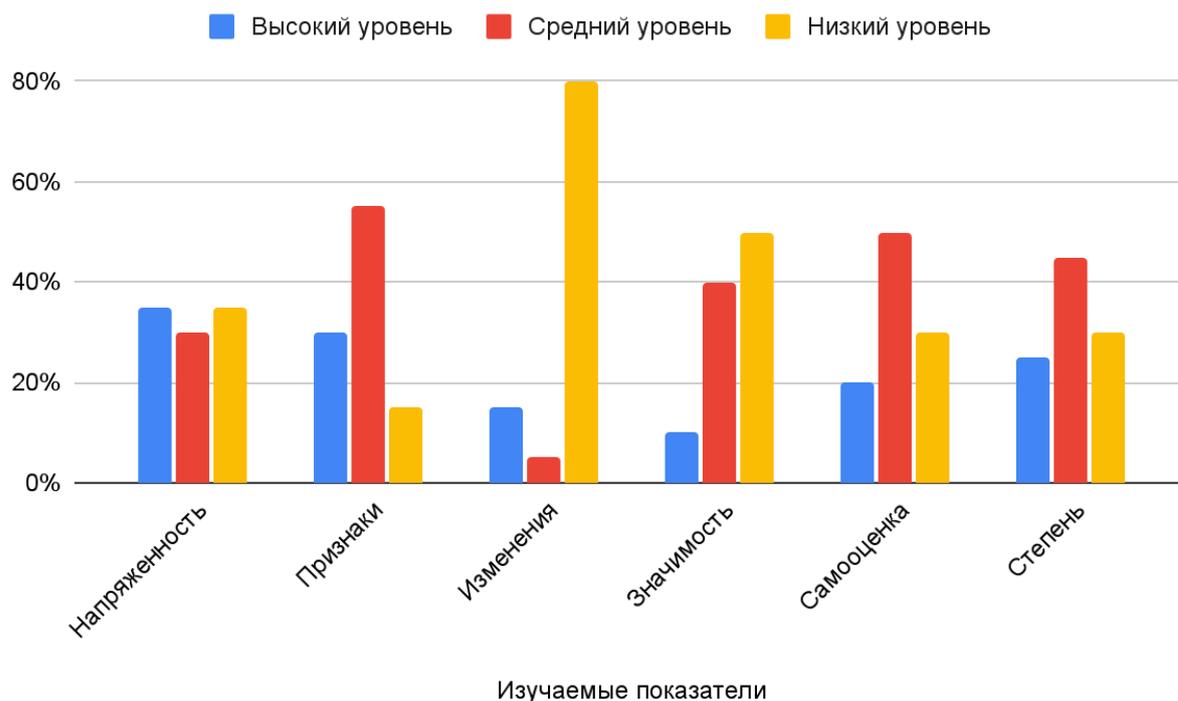


Рисунок 1. Результаты диагностики по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишников

Рассмотрим далее результаты, полученные по опроснику «Самоактуализационный тест (САТ), на основе опросника личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom)» [48], (адаптирована (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) [13] в приложении А.

Данные представлены в таблице 3, и на рисунке 2.

Таблица 3. – Результаты диагностики по опроснику «Самоактуализационный тест (САТ), на основе опросника личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom)», (адаптирована (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз)

Изучаемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ориентация во времени	35%	45%	20%
Поддержка	20%	55%	25%
Ценностные ориентации	40%	40%	20%
Гибкость поведения	45%	30%	25%
Сензитивность	5%	60%	35%
Спонтанность	40%	15%	45%
Самоуважение	45%	30%	25%
Самопринятие	40%	30%	30%
Взгляд на природу человека	25%	40%	35%
Синергичность	50%	15%	35%
Принятие агрессии	20%	20%	60%
Контактность	45%	30%	25%
Познавательные потребности	35%	45%	20%
Креативность	15%	40%	45%

Как видно из данных, представленных в таблице 3, у большинства испытуемых преобладает средний уровень развития показателей психологического благополучия, и только один показатель смещен в сторону низких значений. У большинства испытуемых – у 60%, показатель сензитивности преобладает на среднем уровне, и у 55% испытуемых показатель поддержки находится на среднем уровне.

Стоит отметить, что у 70% испытуемых имеется средний уровень психологического благополучия, тогда как у 30% - он находится на низком уровне. Полученные результаты представлены на рисунке 2.

35% испытуемых имеют средний уровень по шкале «Ориентация во времени», это означает, что они правильно ориентирована во времени, рассматривает его в единстве прошлого, настоящего и будущего. Такие люди

не откладывает жизнь на завтра, не увязают в прошлом, а живут в настоящем, воспринимая его, однако, в единстве с прошлым и будущим.

У 60 испытуемых уровень по Шкале принятия агрессия низкий, это означает, что им сложно принимать свою агрессивность как природное свойство. При низком уровне человек обычно старается скрыть это качество, отказаться от, агрессии, подавить ее в себе.

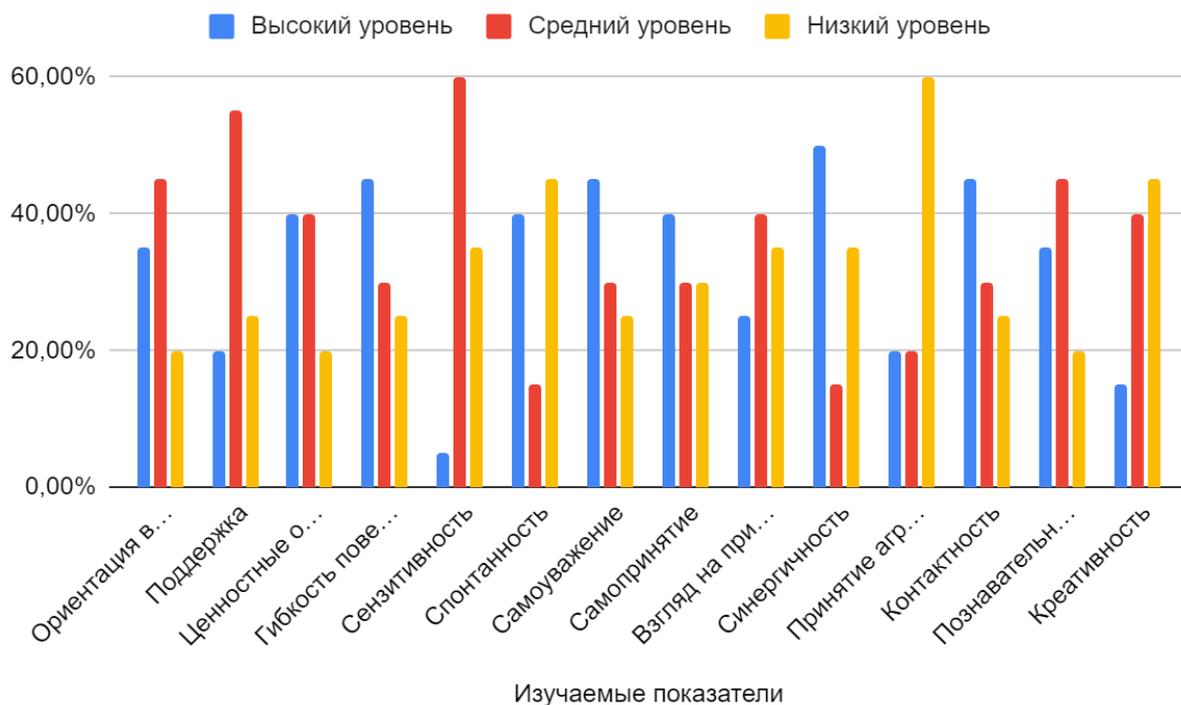


Рисунок 2. Результаты диагностики по опроснику «Самоактуализационный тест (САТ), на основе опросник личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom)», (адаптирована Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз)

Результаты, полученные по опроснику «Шкала Рифа (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко [46])» представлены в приложении А. Сводные данные по результатам представлены в таблице 4, и на рисунке 3.

Таблица 4. – Результаты диагностики по опроснику «Шкала Рифа (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)»

Исследуемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Позитивные отношения	5%	85%	10%
Автономия	25%	50%	25%
Управление средой	0%	75%	25%
Личностный рост	10%	85%	5%
Цели в жизни	0%	95%	5%
Самопринятие	0%	75%	25%

Как видно из данных, представленных в таблице 4, у большинства испытуемых преобладает средний уровень развития показателей психологического благополучия. У большинства – у 85%, преобладает на среднем уровне развития показатель позитивные отношения, и у 75% испытуемых преобладает средний показатель управление окружением.

Также, 85% испытуемых нацелены на личностный рост, у 73,3% – выявлен баланс аффекта и поиск цели в жизни, кроме того, на среднем уровне у 75% испытуемых выявлено самопринятие.

Стоит отметить, что у 70% испытуемых имеется средний уровень психологического благополучия, тогда как у 30% – он находится на низком уровне.

Полученные результаты демонстрируют, что испытуемые имеют в целом удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; способны сопереживать, могут противостоять попыткам окружающих действовать нежелательным для самих людей образом, достаточно хорошо регулируют собственное поведение. Также так способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, социально приемлемым образом. В целом испытуемые знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие

и плохие качества, и психологически, по данным этой методики, они вполне благополучны. Полученные результаты представлены на рисунке 3.

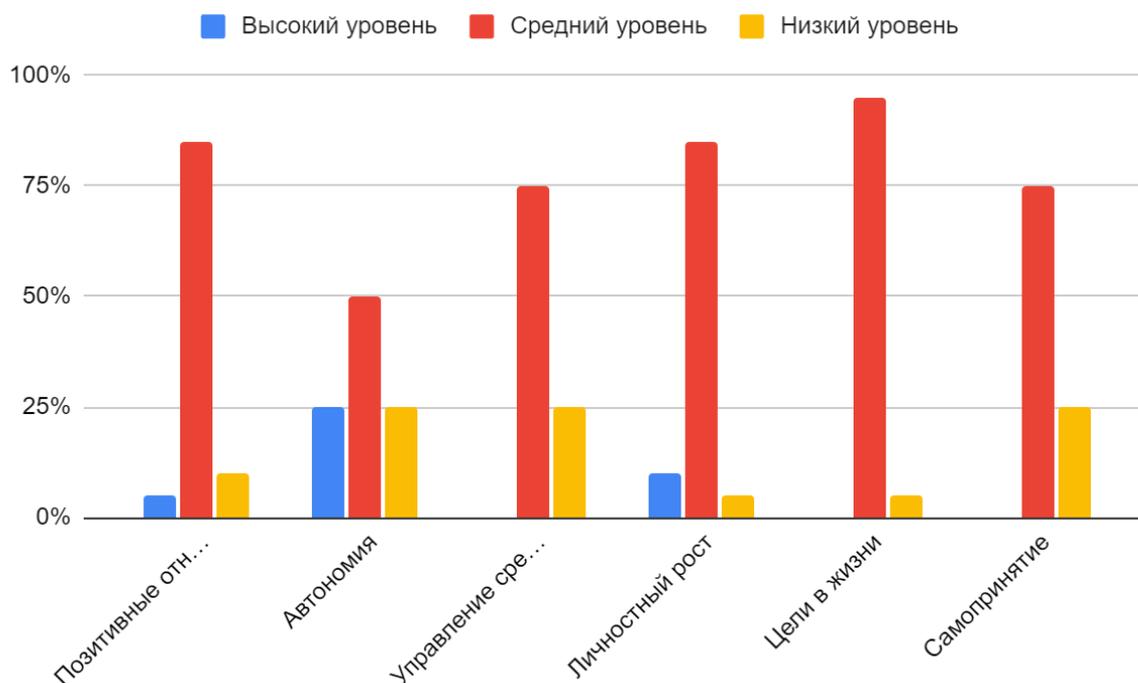


Рисунок 3. Результаты диагностики по опроснику «Шкала К. Рифф (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)»

После того, как были рассмотрены показатели психологического благополучия по трем методикам, они были обобщены, и представлены в таблице 5 и 6.

Таблица 5. – Обобщенные результаты исследования психологического благополучия по испытуемым

№ респондента, возраст	Методика №1, САТ	Методика №2, шкала субъективного благополучия	Методика №3 Шкала К. Рифф	Итого:
1, 26	средний	средний	средний	средний
2, 32	средний	средний	средний	средний
3, 32	средний	высокий	средний	средний
4, 36	низкий	средний	низкий	низкий
5, 31	низкий	высокий	средний	средний
6, 28	средний	средний	средний	средний
7, 30	низкий	средний	низкий	низкий
8, 26	низкий	средний	средний	средний
9, 38	средний	высокий	средний	средний
10, 31	высокий	средний	средний	средний
11, 32	средний	высокий	средний	средний
12, 33	высокий	высокий	средний	высокий
13, 34	высокий	высокий	средний	высокий
14, 30	низкий	низкий	низкий	средний
15, 46	средний	средний	средний	средний
16, 32	низкий	средний	низкий	средний
17, 40	средний	средний	низкий	низкий
18, 36	низкий	средний	низкий	средний
19, 32	высокий	средний	средний	средний
20, 32	высокий	высокий	средний	низкий

Таблица 6. – Обобщенные результаты исследования психологического благополучия

Уровень психологического благополучия	Количество испытуемых в процентах
Высокий уровень	10%
Средний уровень	70%
Низкий уровень	20%

Как видно из данных, представленных в таблице 6, у большинства испытуемых – у 70% преобладает средний уровень психологического благополучия, у 10% – высокий уровень, и только у 20% – был выявлен низкий уровень психологического благополучия. Таким образом, большая часть испытуемых – это группа, со средним уровнем психологического благополучия. Выявленные показатели представлены на рисунке 4.

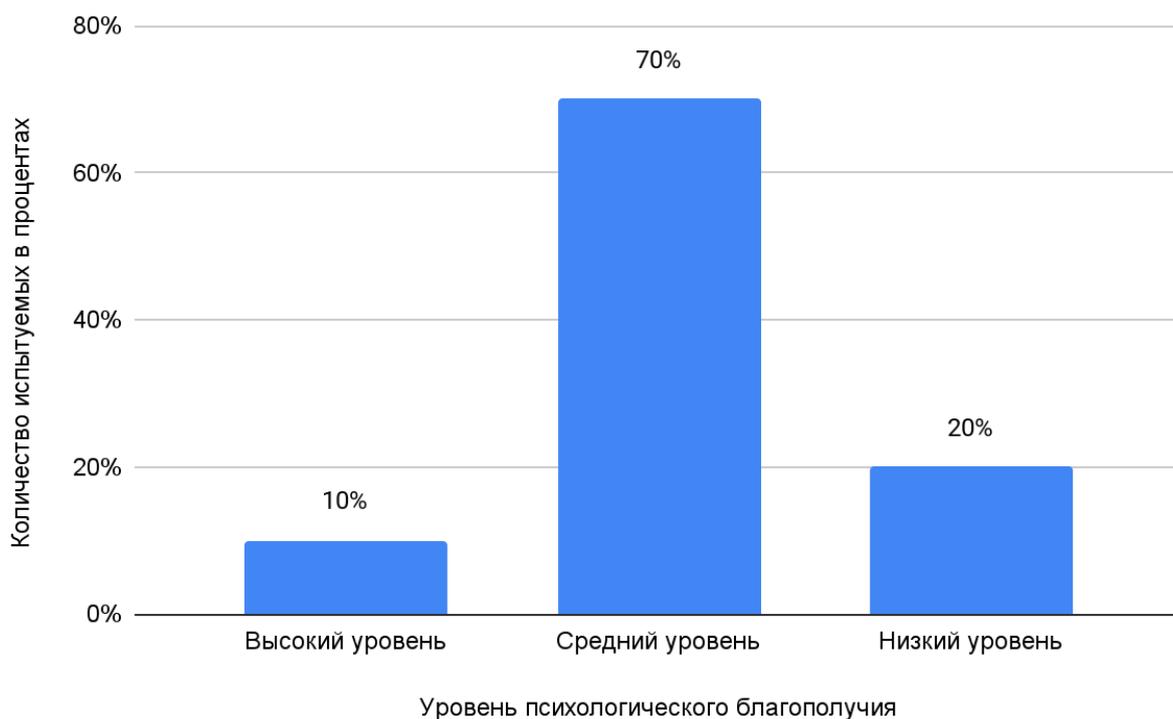


Рисунок 4. Обобщенные результаты исследования психологического благополучия

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что психологическое благополучие в период ранней взрослости представляет степень направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивное отношений с окружающими.

### **2.3. Организация формирующего эксперимента в рамках повышения уровня психологического благополучия у людей в период ранней взрослости**

На основе выявленных результатов на этапе констатирующего этапа исследования возникла необходимость в разработке и апробации программы, направленной на повышение психологического благополучия людей в период ранней взрослости. Реализация (апробация) данной программы являлась формирующим экспериментом данного исследования. Так, разработанная нами программа представляет собой описание процесса психологического консультирования, имеющего свои отличительные особенности. Основным запросом, на который будет направлена работа в рамках психологического консультирования – повышение психологического благополучия. Исходя из этого, целью данного процесса консультирования будет являться изменение отдельных компонентов, которые имеют низкие значения по итогам констатирующего эксперимента. [40]

Для достижения поставленной цели психологического консультирования в рамках реализации данной программы будут решаться следующие задачи:

- повышение уровня независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне;
- повышение независимости от мнения и оценки окружающих;
- научить испытуемых определять и называть свои чувства;
- повысить уровень самопринятия.

Представленная программа реализовывалась нами в рамках 10 консультативных сессий, длительность каждой из которых составляла от 50 до 60 минут. Периодичность проведения консультативных сессий для каждого клиента составляла 1 раз в неделю, предпочтительно с равными интервалами между сессиями. В формирующем эксперименте принимало

участие 5 испытуемых, уровень психологического благополучия которых соответствует среднему или низкому.

Таблица 7. – Выборка испытуемых, участвующих в формирующем эксперименте

Номер респондента, возраст	Методика №1, САТ	Методика №2, шкала субъективного благополучия	Методика №3 «Шкала психологического благополучия» К. Рифф	Общий уровень психологического благополучия
4, 36	низкий	средний	низкий	низкий
7, 30	низкий	средний	низкий	низкий
8, 26	низкий	средний	средний	средний
16, 32	низкий	средний	низкий	средний
18, 36	низкий	средний	низкий	средний

Одна из шкал, которая имеет низкие показатели у всех испытуемых: шкала поддержки (САТ) — самая большая шкала теста (91 пункт) — измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя — внешняя поддержка) и Шкала «Автономия» (Рифф). Респондент с наименьшим баллом по шкале зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Человек, имеющий высокий балл по шкале поддержки, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Все участники формирующего эксперимента имеют низкий балл по данной шкале. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию. Для повышения этого компонента в консультациях

применяли техники гештальт-терапии, для понимания своих целей, убеждений, для обретения собственной независимости. Большинство этих установок тянутся из детства.

Самые низкие значения по шкале сензитивности к себе (САТ) (13 пунктов), она определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает. В этом случае стояла задача научить испытуемых определять и называть свои чувства, на протяжении всего блока консультаций каждый клиент вел дневник чувств. В безопасном пространстве есть возможность научиться распознавать и проговаривать чувства и потребности. Каждая консультация заканчивалась рефлексией о прошедшей встрече, что давало возможность научиться в любых жизненных ситуациях останавливаться и рефлексировать после важных или сложных событий. Испытуемые научились слышать свои чувства и понимать свои потребности.

По шкале Самопринятие (К. Рифф) испытуемые набрали низкий или близкий к низкому балл. Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является. С помощью дианализа в течении консультаций исследовали, какими конкретно событиями не доволен, по каким причинам испытывает беспокойство, разбирали личные качества. С помощью регресса прорабатывали травмы если была такая необходимость. С помощью символдрамы исследовали образ «Я» и работали с подсознанием на принятие и восполнение недостающих ресурсов.

Тематика консультативных встреч:

Встреча 1. «Ознакомительная».

Встреча направлена на знакомство с испытуемым, установление теплых доверительных отношений, создание атмосферы спокойствия. Носит просветительский и информационный характер.

Встреча 2. «Работа с внутренним Я» Проживание образа “Дерево”. Погружение в свой внутренний мир. Дерево в символдраме — олицетворение личности, демонстрирующее то, как человек на самом деле себя ощущает.

Встреча 3. «Изменение мышления. Чувства. Действия.» Встреча направлена на осознание своего поведения. Научиться определять свои чувства, выражать их, доносить до окружающих. Принимать свои чувства. Научиться строить взаимосвязи между чувствами, мыслями и действиями на осознанном уровне.

Встреча 4. Работа с самопринятием. На конкретных случаях, событиях разбор через дианализ представлений как на самом деле есть, чем конкретно недоволен собой, разочарован какими событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Встреча 5. Проживание и разбор образов символдрамы, подбираются индивидуально для каждого испытуемого: - мотив «Я и моя цель», мотив «Тюрьма»; мотив «Золотой шар».

Встреча 6. Работа с травмой через телесно-ориентированную терапию и перезаписывания событий.

Встреча 7. «Самооценка». Встреча направлена на выработку навыков адекватной самооценки. Упражнение на поднятие собственной самооценки. Осознание установок мешающих собственной самооценке. Раскрепощение при помощи техники «Я хочу, я могу, я должен, я хороший».

Встреча 8. Работа с собственными целями, убеждениями, установками в жизни. Поиск своего и присвоенного в течении жизни. Повышение независимости от мнения и оценки окружающих. повышение уровня независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне

Встреча 9. «Процесс выздоровления. Думать. Ставить собственные цели. Управлять собой». Встреча направлена на укрепление уверенности в

собственном будущем, в том, что каждый может его строить, принимать решения. Отработка навыка, как умение ставить себе цели. Построение позитивных утверждений о себе.

Встреча 10. «Завершающая». Заключительная встреча в сессии направлена на подведение итогов. Рефлексия по поводу пройденного пути. Оценка своих знаний и навыков. Уточнение вопросов. Можно сказать, лишь о том, насколько они приняты к рассмотрению полученную на консультациях информацию. Поэтому рекомендовано продолжить встречи в более свободной обстановке один-два раза в месяц для обсуждения возникающих вопросов и проблем.

Используемые техники:

1. Кататимно-имагинативная терапия:

- мотив «Дерево»;
- мотив «Я и моя цель»;
- мотив «Тюрьма»;
- мотив «Золотой шар».

2. В зависимости от запроса:

- ведение дневника (когнитивная психотерапия);
- диалог, монолог;
- техника «Горячий стул» (гештальт-терапия);
- работа с травмой (телесно-ориентированная терапия);
- регрессивная терапия;
- работа с сопротивлением (телесно-ориентированная терапия);
- техника «АВС модель», установление клиентом важности мыслей, лежащих в основе реакции. Освоение понимания о том, что мышление определяет эмоции. (гештальт-терапия);
- рефлексия

Протокол консультация 5-6 с клиентом №16, 32 года.

Цель: повысить значения шкалы поддержки, помочь проявлять независимость в своих поступках, стремление руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами.

Контекст: испытуемый занимается саморазвитием долгое время, посещал другого психолога, поверхностные травмы проработаны. Тема последних сессий - опора на себя, свои ресурсы, признание своего пути как самого лучшего.

Запрос: найти выход из сложной ситуации по совмещению двух деятельностей, каждая из которых требует много внимания.

Задача психолога: часов в сутках прибавить нельзя, поэтому важно помочь расставить приоритеты, увидеть дополнительные решения ситуации, снять напряжение от кажущейся безвыходности, повысить опору на себя, понять, как принимать решения исходя из собственных принципов и установок.

Ход консультации:

1. Анализ ситуации, проговаривание всего, что волнует клиента по поводу ситуации через техники: диалог, дианализ, вопросы, метафоры.

2. Работали с подсознанием в обход ограничений сознания через символдраму, через образ Тюрьма - испытуемый представляет определенные обстоятельства, проживая их, говорит не только свое отношение к тому, что видит в своем воображении, но всё это как-то связано с его реальной жизнью. Подобран символ, подходящий случаю: нужно найти выход из комнаты, в которой нет двери. Смотрим, какие появляются образы, легко ли клиент идет в предлагаемые обстоятельства. Важна невербалику клиента в процессе. В этой части было сопротивление, которое испытуемый проговаривал.

3. Во второй части работы через регресс испытуемый вспоминает ситуацию из детства. Тело помнит несмотря на то, что мысленных воспоминаний из годовалого возраста у людей обычно нет. Хорошо калибрует ощущения и не пропускает первые ассоциации с предлагаемыми обстоятельствами. Выходим на происшествие, которое произошло в возрасте

1 года: маму клиента с коляской сбила машина (авария лёгкая, произошла на дворовой дороге, зимой - ребенок в максимально толстой одежде, никто не пострадал). Сразу вспоминает ощущение невесомости, полета, который длился не больше секунды, страх из-за отсутствия физической опоры, непонимание ситуации, отсутствие мамы рядом.

4. Выполнила технику по работе со страхом, убирала его, перезаписала ситуацию и вышла из образа.

5. Обсуждаем ход консультации, анализируем образы, привязываем произошедшее к реальной жизни. Рефлексируем прожитые чувства и опыт.

Анализ процессов в образе:

В первой части было сопротивление на поиск выхода - непонимание, зачем вообще убрали дверь. После трех попыток выход придумали, т.е. ситуация в жизни тоже найдет свое решение.

В ходе первой части важна фраза, которая стала ключевой в сессии: «Не хватает навыков сделать это». Учитывая, что ограничений никаких нет - фантазировать можно что угодно. После образа, в обсуждении, важной была фраза: комнату хочу, как у знакомой, потому что она дизайнер и ей лучше знать, как красиво, а как нет - и мы вышли на то, что клиент прорабатывал ранее: нет опоры на себя, ищет что-то в других людях и примеряет на себя - навыки, одежду, поведение, т.е. сравнивает себя.

Из этого образа подсознание повело в то место, где была причина этого состояния. Отсутствие опоры на себя сформировалось именно в полете во время аварии: не было рядом мамы, которая и является миром для годовалого ребенка, т.е. пропало доверие к миру, а впоследствии и к себе - искала опору в других. В мозге активны одни и те же области, проживаем мы событие на самом деле или только в образе, поэтому доверие к миру вернули, опору на себя тоже.

Результат:

Испытуемый постепенно перестает смотреть на других с мыслью «О, мне нравится, мне тоже надо так!» и начинает смотреть на других с мыслью «О, как ему идет!»

С опорой на себя станет возможным принимать ответственность за решения, а значит решаться на большее, идти вперед несмотря на мнение окружающих. Также не тратится внутренний ресурс на сдерживание детского страха, поиск тех, кто даст опору в жизни.

С изначальным запросом тоже проще работать. Больше ресурса на две деятельности, на разведение их по времени или на отказ от одной из них. На данный момент окончательное решение клиентом еще не принято, но ушли панические проявления от большого количества взятых на себя задач, появилась бодрость в течение дня, позитивный настрой, легкость в повседневной жизни.

Эти две встречи были очень важными и показательными в ходе терапии. Клиент повысил значения шкалы поддержки, может проявлять независимость в своих поступках, появилась опора на себя, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами.

Протоколы консультаций по программе представлены в приложении В.

## **2.4. Оценка эффективности проведенной работы в рамках психологического консультирования по повышению психологического благополучия людей в период ранней взрослости**

В целом, в ходе проведения консультативной работы мы отметили, что наиболее высокая эффективность в работе достигалась в тех случаях, когда у испытуемых отмечалась мотивация к работе, желание повысить уровень своей жизни, а также достаточно высокий уровень рефлексивности.

По завершении реализации нами консультативной программы, клиентам предлагалось в письменной форме представить рефлексивный анализ собственного участия в работе, в котором отражалась степень удовлетворенности клиентов процессом и результатами работы, степень достижения планируемых целей консультирования, описание актуальной ситуации психологического благополучия. По результатам рассмотрения рефлексивного анализа клиентов, участвующих в реализации консультативной модели, мы смогли сделать вывод, что все испытуемые отмечают определенные положительные изменения степени удовлетворенности психологическим благополучием. Большинство клиентов отметили, что вырос уровень независимости от чужого мнения, появилось понимание собственных целей, убеждений и установок, появилась опора на себя, научились рефлексировать и повысили степень самопринятия.

Оценка эффективности реализации разработанной программы психологического консультирования, направленной на повышение уровня психологического благополучия осуществлялась посредством проведения контрольного этапа эксперимента, подразумевающего повторное участие испытуемых в обследовании с использованием диагностического инструментария, использовавшегося на констатирующем этапе исследования.

Обратимся к рассмотрению результатов испытуемых полученных по итогам проведения методики, представленных в приложении Б.

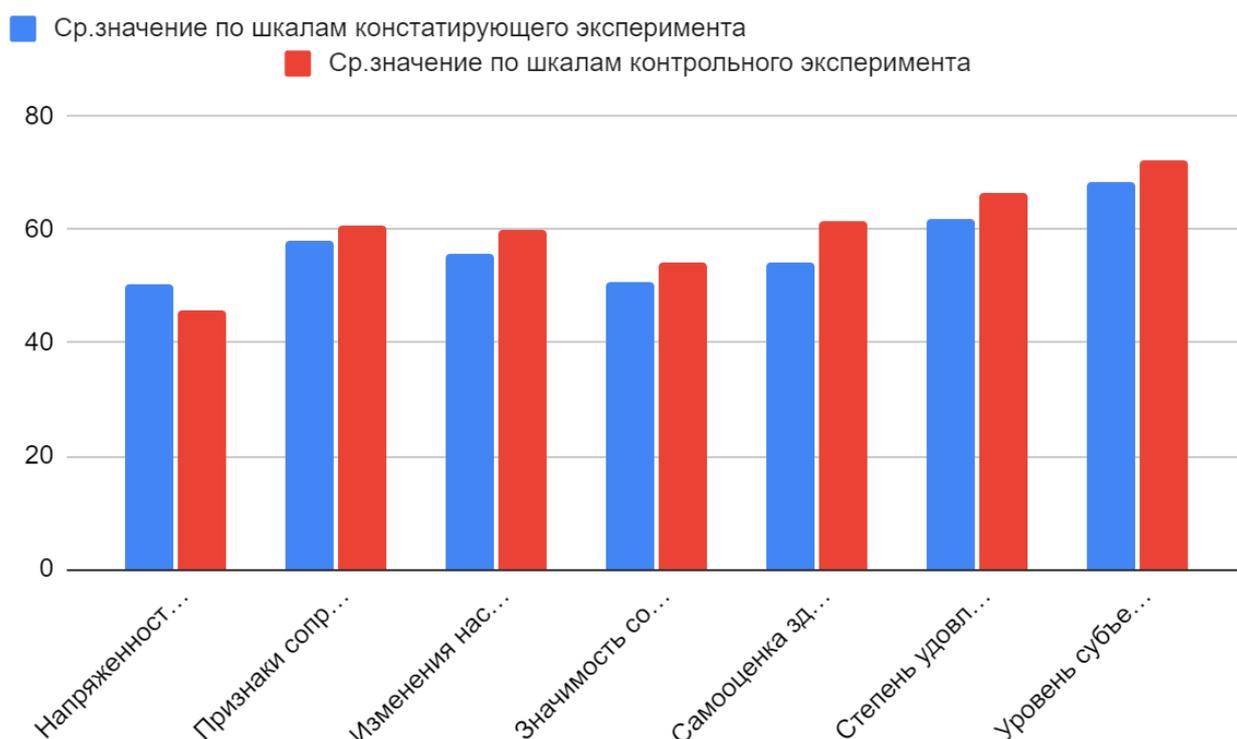


Рисунок 5. Средние значения по «Шкале субъективного благополучия» на этапе констатирующего и контрольного эксперимента, в Т-баллах

Анализируя представленные данные, можем отметить, что по шкалам методики на этапе контрольного эксперимента, отмечается повышение уровня, по сравнению с уровнем показателей констатирующего этапа.

Так, можно отметить, что особо заметное повышение отмечается по шкалам «степень удовлетворения повседневной жизни» (10 Т-баллов), «значимость социального окружения» (на 4,4 Т-баллов) и «самооценка здоровья» (на 4,0 балла). Это говорит о том, что после реализации модели индивидуального психологического консультирования испытуемые чувствуют большую удовлетворенность своей повседневной жизни, позитивное взаимодействие с окружающими при решении возникающих проблемных ситуаций и позитивное восприятие собственного соматического

и психологического здоровья. Понижение уровня по шкале «изменение настроения» указывает на стабильность эмоционального фона. Испытуемые отмечают что, перепады настроения стали реже и стало проще справляться и переживать негативные эмоции.

Обратимся к рассмотрению результатов испытуемых по итогам проведения методики «Самоактуализационный тест» на этапе контрольного эксперимента, которые представлены в приложении Б. На рисунке 6 представлены средние показатели испытуемых по шкалам данной методики на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

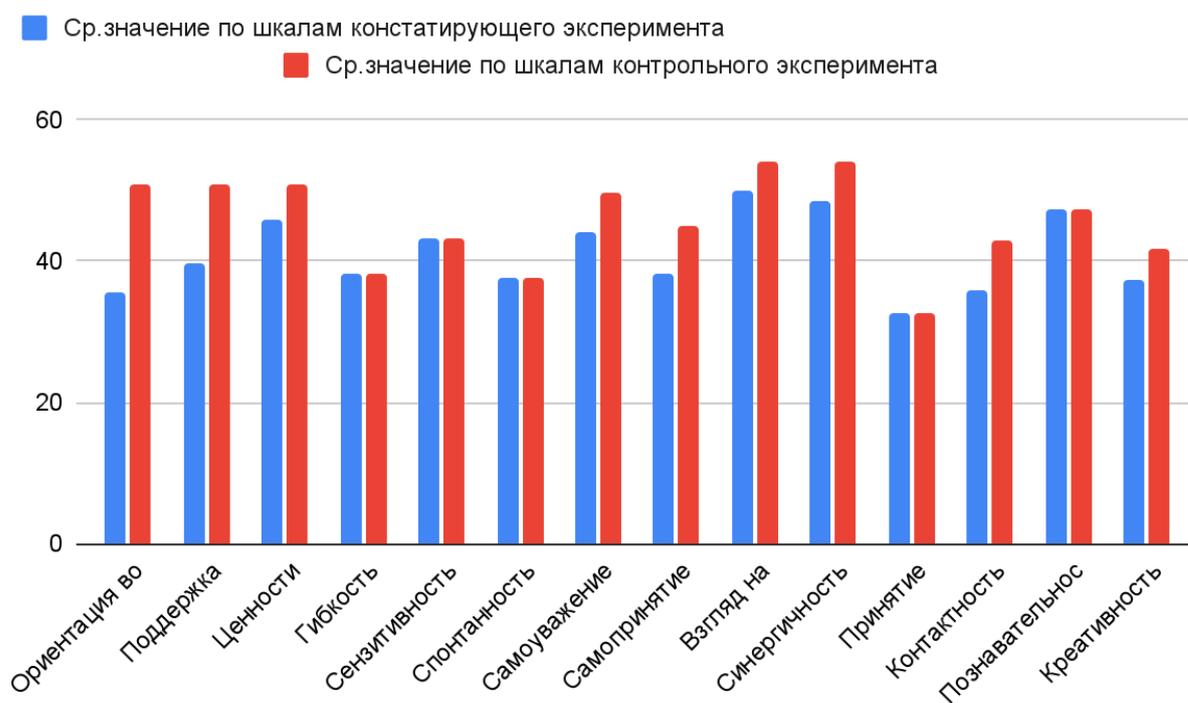


Рисунок 6. Средние значения испытуемых по «Самоактуализационный тест» на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Анализируя представленные данные, можем отметить, что по шкалам методики на этапе контрольного эксперимента, отмечается повышение уровня, по сравнению с уровнем показателей констатирующего этапа.

Так, можно отметить, что особо заметное повышение отмечается по шкалам «Ориентация во времени» (16 Т-баллов), «Поддержка» (на 11 Т-баллов) и «Самопринятие» (на 7,0 Т-баллов). Это говорит о том, что после реализации модели индивидуального психологического консультирования испытуемые правильно ориентирована во времени, рассматривает его в единстве прошлого, настоящего и будущего. Не откладывают жизнь на завтра, не увязают в прошлом, а живут в настоящем, воспринимая его, однако, в единстве с прошлым и будущим. Обладают внутренней поддержкой, руководствуются в основном внутренними принципами и мотивацией, мало подвержены внешнему влиянию, свободны в выборе, в своих поступках опираются на собственные чувства и мысли. Высокая оценка означает по шкале «Самопринятие» означает, что личность принимает себя такой, какая она есть, со всеми своими недостатками и слабостями.

Обратимся к рассмотрению результатов испытуемых по итогам проведения методики «Шкала психологического благополучия Рифф» на этапе контрольного эксперимента (приложение Б). На рисунке 7 представлены средние показатели испытуемых по шкалам данной методики на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

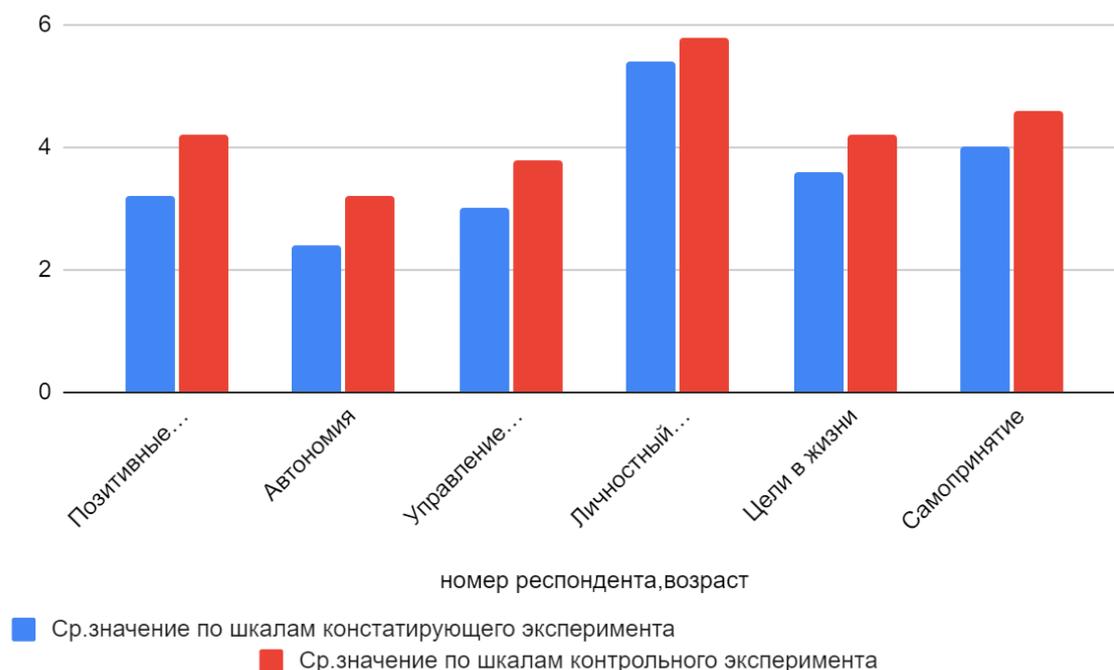


Рисунок 7. Средние значения испытуемых по «Шкала психологического благополучия Рифф» на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Анализируя представленные данные, можем отметить, что по шкалам методики на этапе контрольного эксперимента, отмечается повышение уровня, по сравнению с уровнем показателей констатирующего этапа.

Так, можно отметить, что особо заметное повышение отмечается по шкалам «Позитивные отношения» (1 стень), «Автономия» (на 0,8 стень) и «Самопринятие» (на 4,0 балла). Это говорит о том, что после реализации модели индивидуального психологического консультирования испытуемые стали более самостоятельные и независимые, способные противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулируют собственное поведение; оценивают себя в соответствии с личными критериями, имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботятся о благополучии других; способны сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения; понимают, что человеческие отношения строятся на

взаимных уступках. Наибольший балл по шкале «Самопринятие» характеризует испытуемых как людей, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Таблица 8. – Уровень психологического благополучия после завершения программы индивидуального консультирования

Номер респондента, возраст	Методика №1, САТ	Методика №2, шкала субъективного благополучия	Методика №3 «Шкала психологического благополучия» К. Рифф	Общий уровень психологического благополучия
4, 36	средний	средний	высокий	средний
7, 30	низкий	средний	высокий	средний
8, 26	низкий	средний	средний	средний
16, 32	высокий	средний	высокий	высокий
18, 36	средний	средний	средний	средний

Анализируя уровень психологического благополучия после завершения программы индивидуального консультирования стоит отметить повышение уровня, испытуемые имеют средний или высокий уровень, что свидетельствует об отсутствии серьезных проблем, достаточно оптимистично оценивают свое будущее, имеют общую удовлетворенность своей жизнью, высокий уровень самопринятия, чувствуют себя здоровыми и бодрыми, являются самостоятельными, ощущают себя в хорошей физической форме, больше значение имеет их социальное окружение. способны противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. Свое поведение регулируют самостоятельно, оценивают себя в соответствии с личными критериями. К себе относятся достаточно позитивно, знают и понимают себя и свои личностные качества, индивидуальные особенности, как хорошие, так и плохие. Свободны в

выборе, в своих поступках опираются на собственные чувства и мысли. Имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, заботятся о благополучии других, способны сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения.

После того, как были рассмотрены показатели психологического благополучия по трем методикам, они были обобщены, и представлены в таблице 9.

Таблица 9. – Обобщенные результаты исследования психологического благополучия

Уровень психологического благополучия	Количество испытуемых в процентах
Высокий уровень	15%
Средний уровень	75%
Низкий уровень	10%

Как видно из данных, представленных в таблице 9, количество испытуемых, обладающих высоким и средним уровнем возросло, количество испытуемых обладающих низким уровнем уменьшилось. Таким образом, большая часть испытуемых – это группа, со средним уровнем психологического благополучия. Выявленные показатели представлены на рисунке 8.

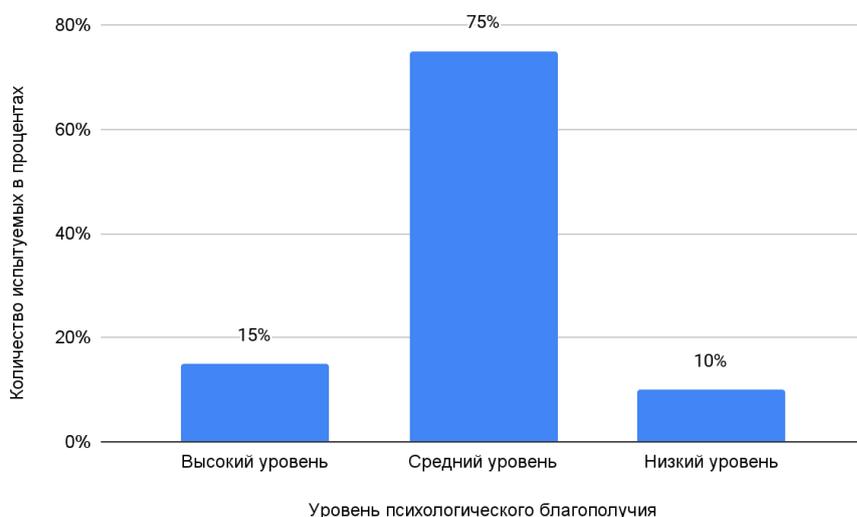


Рисунок 8. Обобщенные результаты исследования психологического благополучия

На рисунке 9 представлены результаты до и после проведения программы.

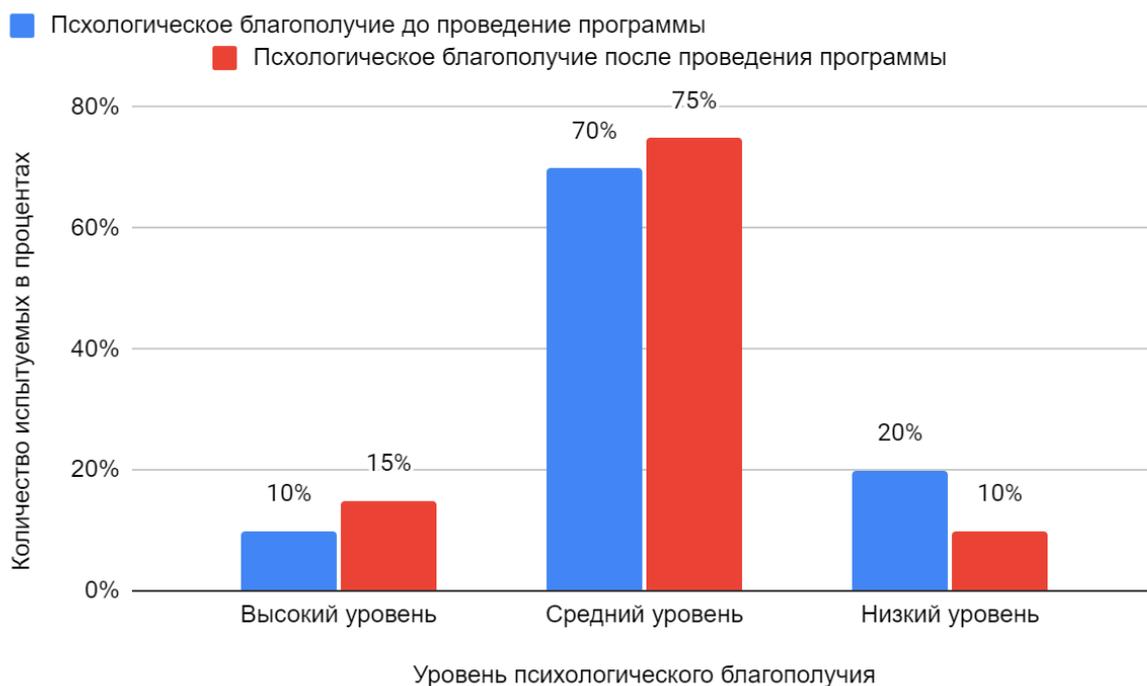


Рисунок 9. Обобщенные результаты исследования психологического благополучия до и после проведения программы.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза Н<sub>0</sub> принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Г.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, повысив общий уровень психологического благополучия людей в период ранней взрослости, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## Выводы по главе 2

Целью экспериментальной работы являлось исследование феномена психологического благополучия в период ранней взрослости.

В процессе констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы осуществлялось комплексное применение диагностического инструментария, позволяющего изучить психологическое благополучие у людей в период ранней взрослости.

На первом подготовительном этапе проводился подбор методов и методик, для исследования, а также проводился подбор группы испытуемых. Подбор диагностических методик происходил в соответствии с теоретическим исследованием проблемы и в соответствии с основными положениями.

В соответствии с выше обозначенными целями были определены следующие критериальные характеристики, отражающие уровень психологического благополучия: внутриличностный, межличностный, эмоциональный.

В исследовании нами был использован следующий диагностический инструментарий:

Доминирующим компонентом в структуре психологического благополучия по методике «Шкала субъективного благополучия» выступали такие шкалы как:

1) У группы с низким уровнем психологического благополучия – шкала «Степень удовлетворенности повседневной жизни»;

2) У респондентов со средним уровнем – шкала «Самооценка» и «Значимость социального окружения»;

3) У испытуемых с высоким уровнем психологического благополучия практически все из перечисленных шкал получали высокие баллы, однако в качестве ведущей можно выделить шкалу «Изменение настроения». Можно сделать вывод, что у респондентов с более высоким уровнем

психологического благополучия все его компоненты более согласованы, а структура более целостна.

Доминирующим компонентом в структуре психологического благополучия по методике «Самоактуализационный тест» выступали такие шкалы как:

1) У группы с низким уровнем психологического благополучия – шкала «Принятие агрессии» и «Синергичность»;

2) У респондентов со средним уровнем – шкала «Поддержка» и «Самопринятие»;

3) У испытуемых с высоким уровнем психологического благополучия практически все из перечисленных шкал получали высокие баллы, однако в качестве ведущей можно выделить шкалу «Самоуважение». Можно сделать вывод, что у респондентов с более высоким уровнем психологического благополучия все его компоненты более согласованы, а структура более целостна.

Доминирующим компонентом в структуре психологического благополучия по методике «Шкала психологического благополучия Рифф» выступали такие шкалы как:

1) У группы с низким уровнем психологического благополучия – шкала «Самопринятие» и «Позитивные отношения»;

2) У респондентов со средним уровнем – шкала «Цели в жизни» и «Ценностные ориентации»;

3) У испытуемых с высоким уровнем психологического благополучия практически все из перечисленных шкал получали высокие баллы, однако в качестве ведущей можно выделить шкалу «Автономия». Можно сделать вывод, что у респондентов с более высоким уровнем психологического благополучия все его компоненты более согласованы, а структура более целостна.

Результаты полученных данных показывают, что у большинства испытуемых – у 70% преобладает средний уровень психологического

благополучия, у 10% – высокий уровень, и только у 20% – был выявлен низкий уровень психологического благополучия. Таким образом, большая часть испытуемых – это группа, со средним уровнем психологического благополучия.

На основе выявленных результатов на этапе констатирующего этапа исследования возникла необходимость в разработке и апробации программы, направленной на повышение психологического благополучия людей в период ранней взрослости. Реализация (апробация) данной программы являлась формирующим экспериментом данного исследования. Так, разработанная нами программа представляет собой описание процесса психологического консультирования, имеющего свои отличительные особенности. Основной запрос, на который будет направлена работа в рамках психологического консультирования – повышение психологического благополучия. Исходя из этого, целью данного процесса консультирования будет являться изменение отдельных компонентов, которые имеют низкие значения по итогам констатирующего эксперимента. Представленная программа реализовывалась нами в рамках 10 консультативных сессий, длительность каждой из которых составляла от 50 до 60 минут. Периодичность проведения консультативных сессий для каждого клиента составляла 1 раз в неделю, предпочтительно с равными интервалами между сессиями. В формирующем эксперименте принимало участие 5 испытуемых, уровень психологического благополучия которых соответствует среднему или низкому.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза Н<sub>0</sub> принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, повысив общий

уровень психологического благополучия людей в период ранней взрослости, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осознание индивидом собственного благополучия, безусловно, имеет важное значение, прежде всего, для него самого. Существовая в атмосфере психологического комфорта, создавая и поддерживая его вокруг себя личность наиболее продуктивна. Это оказывает благоприятное влияние как на самого человека, на окружающих его людей, так и на его профессиональные успехи.

1. В рамках данной выпускной работы были проанализированы теоретические труды, статьи, методические и учебные пособия зарубежных и отечественных ученых-психологов. Проблема феномена «психологическое благополучие», несмотря на отсутствие единого подхода к его пониманию и изучению, наиболее детально разработана в методике К. Рифф.

2. Мы пришли к выводу, что исследование уровня психологического благополучия актуально измерять именно в период ранней взрослости, когда оно достигает своего пика, благодаря максимальному развитию всех сфер жизни. Ввиду того, что в современном мире рамки взросления и молодости раздвигаются и перестают быть точными, в исследовании использовалась возрастная периодизация К. Юнга, где период ранней взрослости приходится на 20-40 лет. К центральным возрастным новообразованиям данного периода можно отнести семейные отношения и профессиональную компетентность.

3. В результате эксперимента выдвинутая нами гипотеза о том, что психологическое благополучие в период ранней взрослости может представлять степень направленности человека на гармоничное, целостное функционирование, учитывая такие категории, как личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цель в жизни, позитивное отношение с окружающими подтвердилась.

4. Было установлено значение ценностно-смысловой сферы для индивида в процессе его повседневной деятельности и разработана программа интегративного подхода консультирования, направленная на

повышение психологического благополучия людей в период ранней взрослости. Программа представлена десятью занятиями и включает в себя глубокую проработку отдельных компонентов психологического благополучия в разных подходах и информацию по психологическому благополучию.

5. В работе были использованы три методики для изучения уровня психологического благополучия. Мы выделили Шкалу К. Риффа, так как ее шкалы методики наиболее разработаны для периода ранней взрослости. Уровень психологического благополучия по данной методике до программы составил 4,0 балла (среднее значение), после проведения программы уровень повысился до 5,4. Таким образом экспериментально было доказано, что психологическое консультирование с использованием различных подходов результативно в целях повышения уровня психологического благополучия в период ранней взрослости.

6. Достоверность статистических данных эмпирического эксперимента проверена с помощью Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта.

Подводя итог проделанной работе, стоит сказать, что проблема повышения психологического благополучия личности с помощью индивидуального консультирования в период ранней взрослости недостаточно разработана. Данные, полученные в рамках выпускной квалификационной работы и разработанную программу в дальнейшем можно использовать для формирования у людей периода ранней взрослости более высокого уровня психологического благополучия. Последующая исследовательская деятельность в рамках разработки вопросов психологического благополучия как контекста для других личностных образований принесет большую пользу всему научному сообществу.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Азарян Н. А. Самореализации личности в профессиональной деятельности: затруднения и пути их преодоления // Самореализация потенциала личности в современном обществе: материалы международной научно-практической конференции. Прага, 2013. С. 88.
3. Акор Ш. Преимущество счастья: 7 принципов позитивной психологии, которые ведут к успеху и достижениям в работе / Ш. Ачор; пер. с англ. О. Мацака, А. Петренко. М.: Эксмо, 2014. 304 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. 338с.
5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 Т. Т.1. М.: Просвещение, 1980. 372 с.
6. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: Избранные психологические труды. М.: Воронеж, 1996. 384 с.
7. Анцыферова, Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах А. Маслоу // Вопр. Психологии. М., 1973. № 4. С. 173-180.
8. Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности: психосемантического поход. М.: КГПИИЯ, 1991.
9. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. М.: Высшая Школа Экономики (ВШЭ), 2012. 840 с.
10. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001. 304 с.
11. Воронина А. В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная

- проблема: Материалы второй Всероссийской конференции. Тамбов, 2003. С. 29-32.
12. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2005. 1136 с.
  13. Гозман Л.Я. Самоактуализационный тест / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. 44 с.
  14. Горностай П.П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. К.: Наука, мысль, 1995.
  15. Григорьева М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения // Психол. наука и образование. 2009. № 2. С. 41 - 45.
  16. Грубьяк О. М. Психологическое благополучие современных мужчин и женщин периода ранней взрослости // Psychological Journal: Scientific Journal of G.S. Kostiyk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2017. № 1 (5)
  17. Данилова М.В. Особенности ценностно-смысловых ориентиров личности в период ранней взрослости // Горизонты зрелости. Пятая всероссийская научно – практическая конференция по психологии развития, М., 2015. С.28-32.
  18. Джидарьян И.А., Антонова Е.В. Проблема общей удовлетворенностью жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе, 2009.
  19. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал. 2000. Том 21. №2. С. 40-48.
  20. Доценко Е. Л., Борко Т.Н. Практический психолог как шаман // Журнал практического психолога, 2002. № 6. С. 15-29.
  21. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. М.: Политиздат, 1986. 221 с.

22. Зейгарник Б.В. Теории зарубежной психологии. М.:МГУ, 1984. 540с.
23. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Ось-89, 2003. 336 с.
24. Зиновьева Д.М. Психологическое благополучие государственных служащих в условиях кризиса середины жизни // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития, 2015. Т. 4. №2 (14). С. 139 - 142.
25. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета, 2011. №351. С.128 - 133.
26. Ильин Е. П. Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 544 с.
27. Климаков О. В., Шаповаленко И. В Феномен психологического благополучия и его особенности в ранней взрослости // Культурно-исторический подход в современной психологии развития: достижения, проблемы, перспективы. Сборник тезисов участников шестой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, посвященной 80-летию со дня рождения профессора Л.Ф. Обуховой. М.: МГППУ, 2018. С. 527–532.
28. Ковальская О.С. Личность в период ранней юности: особенности ценностно-смысловой сферы и совладающего поведения // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика, 2012. № 2 (18). С. 198-201
29. Копьев Г.А. О диалогическом понимании психологического контакта. - Общение и диалог в практике обучения, воспитания и

психологической консультации // Сб. научн. трудов АПН СССР.  
М.: Изд. АПН СССР, 1987. С. 50-57.

30. Клецина И.С. Практикум по гендерной психологии. СПб.: Питер, 2003. 479 с.
31. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
32. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья: учебник для вузов. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 405-442.
33. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476-510.
34. Лада Ю. Смысл и специфика психологической помощи // Журнал практикующего психолога. 1995. № 1. С. 93-109.
35. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: детство, отрочество: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Academia. 2000. 452 с.
36. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 1999. 144 с.
37. Немов Р.С. Психологическое консультирование. М.: Гуманистический издательский центр ВЛАДОС, 2000. 528 с.
38. Рукавишников А.А., М.В. Соколова. Шкала субъективного благополучия. Руководство. Ярославль, НПЦ «Психодиагностика», второе издание, 1996. 11 с.
39. Семенова В.Ю. Кризис в период ранней взрослости // Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского международного конгресса. М.: Изд-во Инфинити, 2021. С. 43-45.
40. Семенова В.Ю. Индивидуальное консультирование как средство повышения психологического благополучия людей в период ранней взрослости // Высшая школа: научные исследования.

- Материалы Межвузовского международного конгресса. М.: Издательство Инфинити, 2021. С. 46-49.
41. Ушатиков А.И. Казак Б.Б. Основы пенитенциарной психологии. Учеб. / Под ред С.Н. Пономарева. Рязань: Академия права и управления России, 2001. 536 с.
42. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций. // Научные труды аспирантов и докторантов. М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. Вып. 46. С. 35-48.
43. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 132–138.
44. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Т. 4. № 6. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (дата обращения: 15.03.2021)
45. Чернопятова А.В. Особенности структуры психологического благополучия в ранней взрослости // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. Сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции г. Белгород, 27 февраля 2015 г. В семи частях. Часть IV Белгород, 2015. С. 167-171.
46. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2015. № 3. С. 95-129.
47. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект // Проблемы социальной психологии личности. Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. 296 с.

48. Шостром Э., Браммер Л. терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Пер. с англ. - СПб.: Сова, - М.: Эксмо, 2002. 624 с.
49. Эриксон, Э. Жизненный цикл: эпигенез идентичности. // Архетип. 1995. № 1.
50. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис М.: Прогресс, 1996. 344 с.
51. Эриксон Э. Детство и общество. 2-е изд. СПб.: Ленато, 2006. 592 с.
52. Юнг К.Г. Архетип и символ. М.:Ренессанс,1991. 450 с.
53. Юнг К.Г. Жизненный рубеж // Проблемы души нашего времени. М., 1996. С. 185-203.
54. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.
55. Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health // The Lancet Psychiatry, 1(7), 569–576, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7).
56. Baldwin, P., Browne, D., Scully, P. J., Quinn, J. F., Morgan, M. G., Kinsella, A., Owens, J. M., Rusell, V., O'Callaghan, E., & Waddington, J. L. (2005). Epidemiology of first episode psychosis: Illustrating the challenges across diagnostic boundaries through the Cavan-Monaghan Study at 8 years. Schizophrenia Bulletin, 31(3), 650-671.
57. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p, DOI:10.2307/2093340
58. Blanco C. B., Okudo, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S-M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-attending college peers. Archives of General Psychiatry, 65(12), 1429-1437.

59. Galambos N. L., Barker, E. T., & Krahn H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42, 350–365, DOI: 10.1037/0012-1649.42.2.350
60. Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olfson, M., Pincus, H. A., Walters. E. E., Wang, P., Wells, K. B., & Zaslavsky, A. M. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders, 1990-2003. *New England Journal of Medicine*, 352(24), 2515-2523.
61. Messersmith E. E., & Schulenberg J. E. (2010). Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: A ten-year U.S. national longitudinal study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010, 27–40, DOI: 10.1002/cd.279
62. Pettit J. W., Roberts, R. E., Lewinsohn P. M., Seeley J. R., & Yaroslavsky, I. (2011). Developmental relations between perceived social support and depressive symptoms through emerging adulthood: Blood is thicker than water. *Journal of Family Psychology*, 25, 127–136, DOI: 10.1037/a0022320
63. Reifman A., Colwell, M. J., & Arnett J. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment, and application. *Journal of Youth Development*, 2, 39–50, DOI:10.5195/JYD.2007.359
64. Schulenberg J. , & Schoon I. (2012). The transition to adulthood in the UK, the US and Finland. *Longitudinal and Life Course Studies*, 3, 164 – 172. DOI:10.14301/llcs.v3i2.194
65. Seiffge-Krenke I. (2013) “She’s leaving home...” Antecedents, consequences, and cultural patterns in the leaving home process. *Emerging Adulthood*, 1, 114–124. DOI:10.1177/2167696813479783
66. Settersten R. A. (2007). The new landscape of adult life: Road maps, signposts, and speed lines. *Research in Human Development*, 4, 239–252. DOI:10.1080/15427600701663098

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Таблица 1. – Результаты по методике «Шкала субъективного благополучия» представлены в стенах

Номер испытуемого, возраст	Напряженность и чувствительность	Признаки сопровождающие основную психиатрическую симптоматику	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Самооценка здоровья	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	Уровень субъективного благополучия
1, 26	62	68	43	29	36	33	56
2, 32	48	29	36	38	57	48	53
3, 32	76	39	43	33	29	29	42
4, 36	52	82	57	52	64	62	77
5, 31	57	54	29	38	29	24	48
6, 28	57	39	36	52	29	29	49
7, 30	86	82	71	29	93	71	73
8, 26	43	54	71	67	36	48	69
9, 38	71	25	14	29	29	24	33
10, 31	33	36	36	43	36	43	55
11, 32	38	25	14	24	36	48	45
12, 33	62	14	14	14	43	29	32
13, 34	67	43	29	38	36	24	44
14, 30	38	64	43	52	71	86	79
15, 46	52	61	43	24	71	67	65
16, 32	33	43	36	62	36	81	69
17, 40	38	43	36	48	36	43	57
18, 36	38	29	43	43	43	48	55
19, 32	71	54	64	62	36	43	66
20, 32	67	75	50	57	57	67	72

\*Примечания - 100-60 высокий уровень, 59-45 средний уровень, 44-0 низкий уровень.

Таблица 2. – Результаты методики «Самоактуализационный тест (САТ), на основе опросника личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom)», (адаптирована (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз) [13], представлены в Т-баллах

Номер респондента, возраст	Ориентация во времени	Поддержка	Ценностные ориентации	Гибкость поведения	Сензитивность	Спонтанность	Самоуважение	Самопринятие	Взгляд на природу ч.	Синергичность	Принятие агрессии	Контактность	Познавательные спос.	Креативность	Уровень самоактуализации
1, 26	47,06	60	70	70	54	50	67	67	80	71	63	55	45	43	56
2, 32	47,01	50	45	45	46	43	60	48	40	71	38	60	64	43	51
3, 32	70.59	57	65	65	23	64	80	62	70	57	38	65	55	43	58
4, 36	41.18	45.56	45	45	31	36	40	43	60	71	25	35	64	29	44
5, 31	47.06	38.89	55	55	31	36	33	29	50	71	31	30	73	43	44
6, 28	47.06	60.00	55	55	46	43	47	62	50	71	50	70	27	50	56
7, 30	23.53	44.44	55	55	54	36	60	38	70	43	56	50	55	50	44
8, 26	47.06	42.20	55	55	62	50	40	48	40	43	31	25	18	50	40
9, 38	58.8	48.90	50	50	54	43	47	48	40	71	44	55	82	29	52
10, 31	76.5	65.6	75	75	54	79	60	76	70	86	75	55	45	79	67
11, 32	64.7	56.7	70	70	54	64	87	67	50	71	50	75	73	50	58
12, 33	94.1	75.6	80	80	54	86	100	90	80	86	50	75	82	57	76
13, 34	76.5	75.6	90	90	69	86	87	86	60	86	81	85	45	57	72
Номер	Ориента	Подде	Ценностные	Гибкость	Сензи	Спон	Само	Само	Взгляд на	Синер	Приняти	Контактн	Познавате	Креат	Уровень

респондента, возраст	ция во времени	ржка	ориентации	поведени я	тивно сть	танно сть	уваже ние	прин ятие	природу ч.	гично сть	е агрессии	ость	льные спос.	ивнос ть	самоактул изации
14, 30	47.06	45.56	10	10	23	14	0	19	20	29	13	20	9	14	18
15, 46	82.4	55.6	55	55	54	71	67	71	30	29	25	65	55	50	59
16, 32	41.2	37.8	40	40	38	29	33	33	40	43	38	55	45	21	39
17, 40	41.2	47.8	40	40	23	50	47	52	60	43	31	65	73	64	50
18, 36	52.9	44.67	35	35	31	36	47	29	40	43	13	15	55	36	36
19, 32	64.7	65.6	70	70	54	79	67	81	60	57	44	65	45	50	62
20, 32	58.8	73.3	90	90	77	79	80	81	70	57	94	80	36	71	70

\*Примечания - 100-60 высокий уровень, 59-45 средний уровень, 44-0 низкий уровень.

Таблица 3. – Результаты, полученные по опроснику «Шкала Рифа (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)» представлены в стенах

номер респондента, возраст	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие	
1, 26	4	7	5	6	5	6	6	средний
2, 32	6	4	6	8	6	6	6	средний
3, 32	6	5	6	6	6	6	6	средний
4, 36	2	3	3	5	3	5	3	низкий
5, 31	6	7	6	6	6	5	6	средний
6, 28	4	8	6	6	6	5	6	средний
7, 30	6	4	1	5	3	3	3	низкий
8, 26	6	1	4	5	4	3	4	средний
9, 38	4	9	6	7	4	7	6	средний
10, 31	3	5	6	5	4	5	5	средний
11, 32	6	7	4	8	6	7	6	средний
12, 33	5	8	6	7	6	6	6	средний
13, 34	6	8	6	7	7	7	7	средний
14, 30	4	1	3	1	1	1	1	низкий
15, 46	6	6	5	5	3	4	5	средний
16, 32	1	3	3	6	4	3	3	низкий
17, 40	5	1	2	5	3	1	2	низкий
18, 36	1	1	4	6	4	6	3	низкий
19, 32	2	7	5	4	6	5	5	средний
20, 32	6	8	6	6	6	6	5	средний

\*Примечания - 1-3 низкий уровень, 4-7 средний уровень, 8-10 высокий уровень.

Таблица 1. – Средние значения испытуемых по “Шкале субъективного благополучия” на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Номер респондента, возраст	Напряженность и чувствительность	Признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Самооценка здоровья	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	Уровень субъективного благополучия
Ср. значение по шкалам констатирующего эксперимента	50,4	58	55,6	50,6	54,4	62	68,6
Ср. значение по шкалам контрольного эксперимента	45,6	60,6	59,8	54,2	61,4	72,2	72,2

Таблица 2. – Средние значения испытуемых по «Самоактуализационному тесту» на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

номер респондента, возраст	Ориентация во времени	Поддержка	Ценности	Гибкость	Сензитивность	Спонтанность	Самоуважение
Ср.значение по шкалам констатирующего эксперимента	35,5	39,78	46	38,334	43,078	37,54	44
Ср.значение по шкалам контрольного эксперимента	51	51	51	38,334	43,078	37,54	49,6
номер респондента, возраст	Самопринятие	Взгляд на природу человека	Синергичность	Принятие	контактность	познавательность	креативность
Ср.значение по шкалам констатирующего эксперимента	38,2	50	48,6	32,6	36	47,4	37,2
Ср.значение по шкалам контрольного эксперимента	46	54	54,2	32,6	43	47,4	41,8

Таблица 3. – Средние значения испытуемых по «Шкала психологического благополучия, К. Рифф» на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Номер респондента, возраст	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие
Ср.значение по шкалам констатирующего эксперимента	3,2	2,4	3	5,4	3,6	4
Ср.значение по шкалам контрольного эксперимента	4,2	3,2	3,8	5,8	4,2	4,6

## Протоколы консультации

**Консультация №1****Клиент:** клиент №16, 32 года**Цель:**

- познакомиться, создать доверительное пространство,
- определить, какие компоненты психологического благополучия клиент не использует, игнорирует или саботирует в жизни
- определить, в каких направлениях будет продолжена работа с клиентом

**Запрос:** отпустить болезненную ситуацию с мужем, набраться сил поговорить с ним, спровоцировать в нём перемены.**Ход работы:**

В начале консультации определяю запрос клиентки, выясняю контекст волнующих её вопросов. Есть обиды на людей из-за того, что они не оправдывают её ожиданий. Она понимает, что вроде бы люди ничего ей не должны, но чувства накрывают, и не получается не обижаться. Случается конфликт суждений, и от этого чувствует себя плохо.

В частности, есть обида на мужа. Муж был не рад беременности, т.к. планировал заводить ребенка позже. В период беременности клиентка подавляла чувство обиды. Через год после родов, когда было мало помощи от мужа и от его родственников, случился вышеописанный конфликт: она считала, что ни муж, ни его родные ничего не должны ни ей, ни ребенку, но чувство обиды подавлять стало невозможно. Из-за этого появились проблемы в общении с мужем. На своих родственников обиды у испытуемой нет, т.к. они готовы помогать и проявляют поддержку клиентки. Однако выясняю, что в реальности помощи от родственников клиентки также немного.

Далее переходим к тому, что клиентка хочет, чтобы люди предупреждали её нужды, заботились, уделяли внимание, разгружали её, больше её прощали. Хотя она по-прежнему подчеркивает, что осознает

занятость всех окружающих её людей, но также и то, что есть обида на родственников мужа, но не на своих.

Далее решено обратиться к периоду беременности. Она случилась внезапно, через три месяца после свадьбы. Сама клиентка беременности была рада, сразу поняла, что определенно хочет рожать. Однако в окружении было много негатива по этому поводу: выкидыши, замершие беременности у знакомых — было страшно. На вопрос о том, как относился муж к беременности, ответила, что муж сказал ей напрямую: “Сейчас мне не до ребенка. Дети у меня в планах были только через год. Денег дам, но справляйся сама”. Клиентка почувствовала, что внутри будто всё оборвалось, холод, обиду, внутри был вопрос “Почему так?”

Из предыдущих попыток справиться с ситуацией клиентка перечислила следующие: разговаривала с подругой, с сестрой. Но поддержки не нашла – все оправдывают мужчину, считают, что мужчины менее чувствительны, чем женщины, что мужчин нужно подготавливать к отцовству. Тем не менее, выговорившись, клиентке стало легче.

Изначальный тезис “Мне сейчас не до ребенка” муж клиентки поддерживал и во время беременности: не интересовался ни ей, ни ребенком, не вникал в проблемы, которые обнаружились после УЗИ, лишь формально спрашивал, что сказали врачи. Также в ходе серии вопросов было выявлено, что во время беременности клиентка испытывала ощущение, что её не замечают, будто бы её вообще не существует. И это ощущение знакомо ей по её детскому периоду, т.к. она испытывала похожие чувства, когда родилась сестра. Это случилось, когда клиентке было 7 лет, родители отдали её бабушке и стали уделять ей намного меньше внимания, чем раньше. Испытуемая чувствовала обиду, когда с секций её забирали не родители, как других детей, а бабушка, причем все считали это нормальным, и не замечали чувств девочки. А когда клиентка проводила время с родителями, она всегда оставалась виноватой и наказанной, что бы сестра не сделала.

На вопрос, похожи ли эти детские впечатления на те, что клиентка испытывает сейчас в ситуации с мужем, ответила утвердительно. Она также чувствует себя маленькой девочкой, когда не получает внимания от мужа. Параллелей между этими ситуациями испытываемая не проводила, но изменить эту ситуацию пыталась: говорила мужу, что ей было бы приятно, если бы он послал ей смс-сообщения с пожеланиями доброго утра или спрашивал в течение дня, как дела у неё и у дочери. Муж делал это крайне редко даже после просьб.

Роды проходили в то время, когда муж был в командировке: он часто отсутствовал, т.к. работал военнослужащим. На первую фотографию дочери отреагировал словами: “Надо выбрать имя”. Реакцией клиентки на такой ответ также стала обида и непонимание, т.к. она ожидала более теплого сообщения или звонка.

Далее перешли к анализу текущей ситуации, тому, какие отношения у мужа к клиентке и к ребенку сейчас. По ощущениям испытываемой, первые 8 месяцев после рождения ребенка, мужчина не проявлял себя ни как муж, ни как отец — часто отсутствовал, проявлял мало заботы, включенности в дела семьи, интереса. Обращался с девочкой не как с собственным ребенком, а как с младшей сестрой или ребенком друзей, не называл её дочерью. Для клиентки же это важно, т.к. тогда бы он, по её мнению, понимал свой статус.

На данный момент партнер испытываемой проявляет больше включенности в семью, но она всё равно испытывает обиду за то время, когда он был другим.

**Результат:** выявлено, что у клиентки низкий балл по шкале “Отношение ко времени”, что указывает на значимость прошлого для неё, она часто в него мысленно возвращается и не видит того хорошего, что есть сейчас, не ценит настоящее. также у неё низкий балл по шкале “Поддержка”, что указывает на то, что нет внутренней опоры в принятии решений, она не может опираться на свои мысли и чувства.

По итогу консультации был определен контекст ситуации, выявлены наиболее болевые моменты, намечена цель следующей консультации — работа с обидой, с ощущением “меня нет”, получение понимания того, что нужно научиться выстраивать отношения с мужем в текущем моменте.

## **Консультация №2.**

**Клиент:** клиент №16, 32 года

### **Цель:**

- работа с обидой
- работа с ощущением “меня нет”
- получение клиентом понимания, что нужно научиться выстраивать отношения с мужем в текущем моменте

**Запрос:** начать избавляться от неприятного чувства обиды и внутреннего конфликта “мне никто не должен, но хочу внимания”.

### **Ход работы:**

Встреча началась с наблюдений клиентки за прошедшую неделю с предыдущей консультации. Она заметила, что есть проблемы с самооценкой, что не живет в гармонии с собой, обесценивает то, что делает. Взаимоотношения с мужем по-прежнему сложные, ей трудно общаться с ним и доносить какие-то мысли.

Далее работаем по методу символдрамы. Предлагаю клиентке прожить образ дерева, чтобы проработать фундаментальный вопрос, т.е. найти опору в себе, восполнить ресурс, набраться сил для того, чтобы перейти к следующим темам.

Проведение образа:

Ввожу испытуемую в расслабленное состояние

Объясняю, что всё, что она представит, будет правильным, предлагаю представить ей любое дерево и сообщить мне, когда это получится сделать, и описать его.

– Дерево ярко-коричневое, ярко-зеленая листва, толстое основание, старое. В целом дерево похоже на мультипликационное.

Спрашиваю, есть ли что-то вокруг дерева.

– Да, трава, но дальше ничего, вокруг просто белое пространство, как будто дальше не дорисовали, не доделали.

Задаю вопрос, видит ли клиентка себя внутри образа или является наблюдателем со стороны.

– Я наблюдатель. Вижу себя, выгляжу как обычно, одета в свою обычную одежду: джинсы и футболка.

Далее говорим об ощущениях клиентки в этом пространстве.

– Мне некомфортно, что нет даже неба. Я не знаю, почему дерево одно, почему больше ничего нет.

Спрашиваю, чего бы сейчас хотелось.

– Сесть посидеть на траве.

Предлагаю исполнить желание, посидеть на траве. Затем предлагаю переместить свое сознание внутрь дерева, стать им, смотреть на картину через него. Спрашиваю, изменилось ли что-то.

– Да, образ дерева стал более натуральным, оно выглядит как в реальной жизни. Вокруг стало много людей и собак, появилось небо. День, но солнца не видно. Тепло. Есть ветер, но не сильный. Чувствую потерянность, т.к. много шума и людей. Мне-дереву стало прохладно, некомфортно, как будто вышла на улицу без шапки.

Задаю вопрос о том, чего бы хотелось сейчас этому дереву.

– Хочется оказаться на поляне в лесу, чтобы вокруг оказались такие же деревья, чтобы там грело солнце.

Напоминаю, что в образе всё правильно, и что можно исполнить любое желание, поэтому предлагаю перенестись в образе дерева в желаемое место.

– Да, теперь я вижу зеленую, красивую поляну. В середине дерево, рядом пень, вокруг деревья.

Интересуюсь, как клиентка чувствует себя здесь и чего сейчас хочется в образе.

– Мне очень приятно, что дерево растет здесь. Сейчас ничего не хочется, всё хорошо, вокруг деревья, здесь мне комфортно.

Предлагаю представить, что солнце греет, и сильно, его тепло попадает на листья, они несут энергию солнца по веткам, по стволу вниз, в корни. Далее предлагаю представить этот непрерывный поток и себя в этом потоке. Получилось ли? Какие чувства?

– Да, получилось. Здесь тепло, мне очень нравится.

Далее предлагаю представить нижний поток: как корни берут воду, микроэлементы из почвы и несут наверх, к кроне. Получилось ли? Какие чувства?

– Да, получилось. Этот поток немного прохладный, но верхний и нижний поток балансируют между собой, это приятно

Спрашиваю, получится ли соединить эти потоки, почувствовать их.

– Да. Всё получилось, листва стала более яркой, и даже солнце как будто тоже. Очень приятно.

Сообщаю, что клиентка может оставаться в этом состоянии столько, сколько ей будет нужно. И спрашиваю, хочется ли ей завершить погружение в образе дерева или вернуться в себя.

– В образе дерева.

Предлагаю, когда испытываемая будет готова, выходить из символа постепенно, потянуться, сжать кулаки и возвращаться в здесь и сейчас. Спрашиваю, как она себя чувствует.

– Сейчас чувствую себя по-другому, более наполненной, хочется свернуть горы, пойти что-то делать, хочется обнять мужа или написать ему что-то приятное.

В завершении работы с образом задаю несколько вопросов на оценку ситуации самой испытываемой. Что было самым приятным в его проживании.

– Когда светило солнце на поляне.

Было ли что-то неприятное, некомфортное?

– Много людей в начале образа, и потом на поляне не нравилось, что за остальными деревьями собралась какая-то темнота.

Что было самым важным в образе?

– Увидела, как в дереве происходят процессы, и почувствовала те потоки, которые дали очень приятные ощущения, никогда в таких не была.

Как думаешь, как это относится к твоей жизни.

– Возможно я, как-то самое дерево, была не в том месте не в то время, и воевала не с теми людьми. надо найти свое место, тогда всё встанет на свои места и вообще не придется ни с кем воевать. Видимо, я сейчас не на своем месте.

Готовы ли заканчивать сессию? – Да.

**Результаты:** начали работать над целями и запросами, но было решено делать это постепенно, т.к. сначала необходимо заложить опору на себя, привлечь ресурс для погружения в более сложные или неприятные чувства.

### **Консультация №3.**

клиент №16, 32 года

#### **Цель:**

- работа с обидой
- работа с ощущением “меня нет”
- получение клиентом понимания, что нужно научиться выстраивать отношения с мужем в текущем моменте

#### **Ход работы:**

Встреча также началась с рефлексии клиентки за неделю, прошедшую с предыдущей консультации. Отметила, что прожила эту неделю в хорошем настроении, более наполнено и, по ощущениям, более осознанно. Сознательно просила что-то у мужа и принимала, что он может как согласиться, так и отказаться. По ощущениям, стало гораздо легче, обида как будто уменьшилась, но всё равно еще есть.

В этот раз предлагаю сразу перейти к работе с обидой на мужа и его семью. Работать будем также по методу символдрамы, через образ. Так мы сможем пойти в подсознание клиентки и узнать, откуда произошла обида. Клиентка готова и согласна.

В начале работы с образом ввожу клиентку в расслабленное состояние. Далее предлагаю представить испытываемой эту обиду, размещенную у себя в теле, и сказать мне, где именно в теле она находится. Ей это даётся легко, чувство обиды представляется ей комком, который стоит в горле, как будто она не может откашляться, проглотить или что-то сказать.

Далее описана серия моих вопросов и ответов клиентки в процессе работы с образом.

- Можете сказать, какого цвета этот комок, и нравится ли он вам.
- Он жёлтый. И нет, он мне не нравится, это неприятно-желтый.
- Сосредоточьтесь на этом комке, представляйте, что я буду говорить, и отвечайте на мои вопросы. – Хорошо.
- Представьте, что сейчас вам 30 лет. Этот комок есть или еще нет?

– Да, есть.

– Представьте, что вам 25. Он есть? – Да, есть.

– Представьте, что вам 20 лет. Он есть? – Да, есть, но поменьше.

– Представьте, что вам 15 лет. Он есть? – Нет, нету.

– Представьте, что вам 17 лет. Он есть? – Нет.

– Представьте, что вам 18 лет. Он есть? – Нет.

– Представьте, что вам 19 лет. Он есть? – Нет.

– Можете вспомнить, что произошло в 20 лет? Какое событие было самым важным для вас в этом возрасте? (на этом вопросе клиентка меняется в лице, что указывает на некую сложную ситуацию. Начинает отвечать после паузы).

– Первый раз испытала это ощущение обиды, когда увольнялась с работы. Произошел конфликт. Долго работала, хотела повышения до должности менеджера, но руководство назначило на неё знакомого, который не обладал ни опытом, ни нужными знаниями. Мне стало очень обидно.

– Как отреагировали на ситуацию?

– Очень хотелось плакать, но не могла себе позволить. Не могла никак отреагировать, ничего сказать. Мне казалось, что меня просто не замечают, что меня как будто нет, что думают, будто я маленькая.

– Вспомните, когда в детстве была ситуация, когда важный для вас человек не замечал вас? (начинает плакать).

– Да, было такое. Это папа. Он не замечал, не видел ни меня, ни мои достижения, ни мои занятия, ему всё это было неинтересно.

– Расскажите, пожалуйста, важную для вас ситуацию, где папа вас не заметил.

– Их было много, конкретную не могу вспомнить.

– Наверняка была ситуация, которая повлияла на вас больше других и до сих пор остается с вами. Представьте её. Где вы сейчас?

– Я в большом зале, в детском саду. Это новогодний утренник. Дети нарядные, в костюмах.

– Что вы еще видите? Что слышите? Как вам в этой обстановке?

– Большое зеркало на стене. Все громко общаются, смеются. Мне неуютно, слишком много людей.

– Чего бы сейчас хотелось? – Я хочу найти маму, или чтобы она меня нашла.

– Можете сделать это. Получилось? – Да, я нашла маму. Стало легче.

– Что происходит дальше? – Заходит учительница по музыке, просит зрителей сесть, а мы с детьми строимся для того, чтобы начать выступление. Я рассказываю стих, а дальше у нас танец с обручами.

– Чего не хватает сейчас? – Папы, он не пришел.

– А вам бы хотелось, чтобы он был? – Да, мне очень хотелось.

(Прошу сделать глубокий вдох и выдох) – Вернитесь мысленно за неделю до этого события в какой-то приятный день, где у всех было хорошее настроение, где все были рядом.

– Вспоминается ситуация, когда я, мама, её подруга и сын подруги катались во дворе на горке.

– Как вам в этой ситуации?

– Было жарко, весело, и очень классно.

– Представьте, что вы покатались, вернулись домой, разделись, мама присаживается перед вами на корточки и говорит: “Сейчас мне нужно сказать тебе очень важную вещь. через неделю мы пойдем с тобой на утренник, ты будешь выступать и будешь очень ждать папу. Папа тебя очень любит, но не сможет прийти. Тебе будет очень обидно, в этот момент ты почувствуешь, что тебя нет, что тебя не существует ни для кого, что будто ты навсегда останешься маленькой и незаметной на всю жизнь и будешь нести это состояние очень долго, будешь опираться на него. Так произойдет, так случится, будет очень сложно”.

Клиентка плачет. Даю ей пару минут. Прошу сделать глубокий вдох, глубокий выдох.

Далее спрашиваю её о состоянии. – Мне очень обидно.

Поддерживаю её, напоминая, что она всё это пройдёт, проживёт и справится. Но теперь она не будет одна. Спрашиваю, что она хотела бы поменять в этой ситуации. – Хочу, чтобы папа пришел.

Говорю, что сегодня папа придет. Снова переносимся в зал утренника, там по-прежнему громко, шумно, но где-то в толпе мама и папа. Спрашиваю, как она себя чувствует.

– Очень комфортно. Теперь не мешают крики, шум. Я тоже бегаю и смеюсь. Мне хорошо, потому что знаю, что там мама и папа.

– Готовы ли вы выступить? – Да, хотя немножко нервничаю, но нахожу глазами маму и папу, они мне машут и улыбаются. Я выступаю, очень довольна собой. После этого подходит папа, берет меня на руки и кружит. Папа сказал, что я молодец, что он всё видел, что он гордится мной. Мама всё это снимает, чтобы отправить бабушке и дедушке на видео. После мы идем в любимое кафе.

– Что вы чувствуете? – Что-то среднее между весельем и спокойствием.

– Сделайте глубокий вдох, глубокий выдох. И возвращайтесь в свои 20 лет, в ситуацию с назначением на должность менеджера, где вы ярко ощутили знакомое из детства чувство обиды. Как вам там? – Да, мне неприятно, но я могу говорить и не хочу плакать. Говорю им, что они должны дать мне шанс, что я справлюсь, что я знаю всю работу и хорошо лажу с людьми. У меня внутри есть чувство злости и несправедливости, но обиды и ощущения, что меня не существует, пропали.

– Говорю сделать клиентке глубокий вдох, глубокий выдох, и прощу её открыть глаза, возвращаться в здесь и сейчас.

– Есть ли сейчас комок в горле? – Нет.

– Как вы себя чувствуете? – Чувствую себя более уверенно, и мне легко дышать.

– Что вы чувствуете по отношению к мужу?

– Мне спокойно. Возможно обида ушла не на 100%, но мне точно стало гораздо спокойнее.

– Что было самым важным для вас в сегодняшней работе?

– Важно было понять, что когда я обижаюсь на мужа, на самом деле я до сих пор обижаюсь на папу.

**Результат:** нашли исходную ситуацию, когда зародилось чувство обиды и “меня нет”. Прожили её, заменили на приятные воспоминания. Соотнесли со значимой ситуацией во взрослом возрасте. Клиентка осознала перенос чувств из детства на сегодняшнюю ситуацию, перенос обиды с отца на мужа.

## **Консультация №4**

**Клиент № 8, 30 года**

**Запрос:** накопились проблемы во всех сферах жизни, не знает, как дальше жить и что делать.

**Контекст:** живет в Италии больше 6 лет. Сначала училась, после осталась работать. На данный момент нет постоянной работы около 10 месяцев. Через полгода истекает срок рабочей визы, и если не найдет работу, то придется уезжать из страны. Нет постоянного партнера и отношений. Кончаются деньги. Не виделась с семьей больше двух лет. Сложнее становится находить подработки, много отказов. Переживает из-за сложившейся ситуации с COVID-19, мало выходит из дома, боится заболеть.

### **Ход работы:**

Клиентка рассказывает ситуацию и запрос. Определяем, что важнее сейчас решить из всех волнующих вопросов. Испытуемая сразу сказала, что вопрос работы и финансов на данный момент стоит очень остро.

Начали разбирать, как ищет работу и что мешает найти и устроиться. Вышли на огромный страх как найти работу, так и не найти её одновременно. Оказалось, что клиент находится во внутреннем конфликте: она делает всё, чтобы найти работу внешне, а внутренне надеется, что ей в очередной раз откажут, сняв ответственность за этот момент в жизни, и она дальше будет свободным человеком.

Даю задание: найти все выгоды, которые она получает, когда работы нет; проанализировать и попробовать их заменить на выгоды, совместимые с работой. выгод было прописано много, самые значимые их них:

- не брать на себя ответственность за работу
- иметь много свободного времени
- высыпаться
- много учиться
- всегда быть в поиске
- быть свободной

- иметь возможность путешествовать в любой момент
- возможность улететь в Россию к семье на Новый год

На самостоятельную работу до следующей встречи предложила задание клиентке: вписать эти же выгоды в ситуацию наличия работы или отказаться от каких-то, если это возможно.

Также в ходе разговора поднялась еще одна проблема, связанная с финансами. Ей в данный момент помогают родители. Они, со слов клиентки, не очень богатые, но высылают ей деньги всякий раз, когда возникают трудности. На этом моменте клиентка расплакалась, для нее оказалось тяжело высказать это вслух. Уточняю, почему именно такая реакция. Испытуемая ругала себя и обвиняла себя в том, что она плохая дочь, и родители такую не заслужили.

Переходим к работе над этой ситуацией. Спрашиваю, может ли она прямо сейчас изменить эту ситуацию? Ответ — не может. Предлагаю ей попробовать поменять отношение к ситуации прямо сейчас. После размышлений клиентка ответила, что не знает, как реагировать, ведь кроме отрицательных чувств ей сложно найти в этом что-то еще. Предлагаю ей поменяться с родителями местами и от их лица дать ей денег. Она проиграла эту ситуацию с другой стороны, и увидела, что когда родители дают ей деньги, они рады, что у них в жизни есть подобные возможность и ресурс, и если бы они могли, то обеспечили бы ее на всю жизнь. (Отмечу, что тут не работаем с позицией родителей, только с теми данными, которые есть). Испытуемой стало видно, что она брала деньги, но платила родителям совсем не теми эмоциями и чувствами, обесценивала их заботу. После чего вернулась в свою сторону, и поблагодарила родителей за помощь и за саму возможность этой помощи.

На этом консультация была завершена. Мы подвели итоги: клиентка проговорила, что важного во время нашей работы. Договорились, как и когда она будет делать домашнее задание, назначили следующую встречу.

**Результат:** определили наиболее острые ситуации клиентки, расставили приоритеты, начали работу с самым волнующим вопросом.

## **Консультация №5**

**Клиент:** №18, 36 лет.

**Запрос:** клиентка обратилась с проблемами в отношении друзей.

**Ход работы:** В начале консультации клиентка рассказывает свой запрос, описывает контекст ситуации. Они с мужем дружат с парой. Все праздники всегда отмечают вместе, организывают друг другу сюрпризы, придумывают интересные подарки. Но, клиент рассказывает, что все общие посиделки организывает именно она. Всех это устраивало, а у нее за все года уже всё прекрасно отлажено: она знает кто что ест, пьет, кого о чем просить, на кого можно положиться. Но в этот раз произошел конфликт. Вторая девушка сказала, что будет сама организовывать праздник. Клиент с удовольствием согласилась. После чего ее подруга начала предъявлять требования, где она будет отмечать, что она не будет готовить, в итоге сошлись на том, что каждый себе везет алкоголь и закуску. Обиделась, расстроилась и уже не очень хотела встречать праздник вместе, но муж настаивал на прежнем плане. Она оказалась в тяжелом положении.

Начали искать, откуда вообще произошел конфликт и подобное непонимание, я попросила вспомнить, есть ли у самой клиентки обиды и недовольства в адрес друзей. Она рассказала много хорошего за последние года общения, высказала много теплоты и благодарности в их адрес, складывалось впечатление, что у неё нет к ним никаких претензий. Я уточнила: как бы прошел ваш Новый год, если бы вы встречали сами, и договоренности на совместный праздник не было. После этого вопроса клиентка погрузилась в эмоции и рассказала, что у них была возможность на неделю улететь в Сочи, но этого не случилось, потому что друзья очень просили остаться с ними, так как им одним будет скучно, и они хотели бы разделить праздник. На что клиентка и ее муж согласились.

Далее производим анализ ситуации, для этого прошу клиентку ответить на вопросы:

- виноваты ли друзья, что поездка сорвалась,

- должна ли просьба друзей влиять на решение,
- можно ли перекладывать ответственность за поездку на других.

В ходе ответов на эти вопросы клиентка сообщила, что было также много обстоятельств, почему поездка не сложилась, но она запомнила только тот вариант, в котором виноваты друзья, и именно из-за них страдают они с мужем. Она осознала, что это не так, ведь друзья только озвучили, что им хотелось бы встретить Новый год вместе, но вопрос подлежал обсуждению.

По методу символ-драмы отыграли ситуацию с прощением друзей и возвращением ответственности за события себе. После чего вернулись ко второй части, к организации праздника, которым занималась не сама клиентка. Я спросила клиентку: если ей кажется, что подруга делает не совсем так как хотелось бы, сможет ли она сейчас с ней поговорить и обсудить. Ответила, что сомневается. Также выясняем, чего на самом деле хочется испытуемой. Отвечает: хорошего праздника в кругу важных людей, или чтобы признали тот факт, что когда она организывает праздник — все гораздо лучше. Призналась, что ей хотелось бы, чтобы за ее жизнь и не самые хорошие события нес ответственность и был виноват кто-то другой.

Решено было работать над темой ответственности и осознанием того, кто ее должен нести. В течение консультации выполнила упражнение с ответами на вопросы:

- события, на которые я могу влиять,
- события, на которые я могу влиять частично,
- события, на которые я не могу влиять.

После выполнения упражнения у клиентки произошло много открытий. Сложнее всего ей далась колонка “события, на которые я могу влиять”. Договорились что домашним заданием на неделю будет отслеживать все важные события, и то, на ком лежит за них ответственность.

**Результат:** после консультации клиентка вышла с хорошим настроением на Новый год и всё же договорилась встретиться с подругой в кафе, чтобы

обсудить, как организацию праздника, который бы понравился всем участникам. У клиентки появилось желание работать над собой, хотя изначально был запрос решить вопрос с друзьями.

С целью оценки достоверности сдвига в значениях психологического благополучия до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Таблица 1. Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня психологического благополучия

Номер испытуемого, возраст	Уровень психологического благополучия до формирующего эксперимента	Уровень психологического благополучия после формирующего эксперимента	Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
1, 26	2	2	0	0	9
2, 32	2	2	0	0	9
3, 32	2	2	0	0	9
4, 36	3	2	1	1	19
5, 31	2	2	0	0	9
6, 28	2	2	0	0	9
7, 30	3	2	1	1	19
8, 26	2	2	0	0	9
9, 38	2	2	0	0	9
10, 31	2	2	0	0	9
11, 32	2	2	0	0	9
12, 33	1	1	0	0	9
13, 34	1	1	0	0	9
14, 30	2	2	0	0	9
15, 46	2	2	0	0	9
16, 32	2	1	1	1	19
17, 40	3	3	0	0	9
18, 36	2	2	0	0	9
19, 32	2	2	0	0	9
20, 32	3	3	0	0	9
				Сумма	210

\*Примечания – 1 - высокий уровень; 2 – средний уровень; 3 – низкий уровень

Определим гипотезы:

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=210$

Проведем проверку правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = (1+n)n/2 = (1+20)20/2 = 21 \cdot 20/2 = 420/2 = 210$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия  $T$ :  $T = \sum R_i = 0$

Определим критические значения для  $T$ -критерия Вилкоксона для  $n=20$ :

$$T_{кр} = 43 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 60 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Так как  $T_{эмп} < T_{кр}$ . ( $p \leq 0,05$ ), то  $H_1$  отвергается и принимается  $H_0$ , на уровне значимости  $p \leq 0,05$ , то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %. Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу  $H_0$  как достоверную на уровне 95% вероятности.