

Согласие

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

Я, Шевель Ирина Сергеевна (фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу

на тему: «Индивидуальное онлайн консультирование молодых мам по вопросу переживания чувства материнской вины». (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенной по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

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

06. 12. 2021

дата

подпись



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

Шевель Ирина Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Индивидуальное онлайн консультирование молодых мам по вопросу
переживания чувства материнской вины.

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующая кафедрой

к.п.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.н., доцент Мосина Н. А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Студент

Шевель И.С.

(фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕФЕРАТ	3
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ. ВИДЫ И ФУНКЦИИ ВИНЫ. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ.....	12
1.1 Определение чувства вины в отечественной и зарубежной психологии	12
1.2 Возрастные особенности переживания чувства вины у молодых матерей....	25
1.3 Он-лайн консультирование, его особенности	30
Выводы по главе I	41
ГЛАВА II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА МАТЕРИНСКОЙ ВИНЫ У МОЛОДЫХ МАМ ПОСРЕДСТВОМ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТРОВАНИЯ.	43
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.	43
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	46
2.3 Организация и проведение формирующего эксперимента.....	61
2.4 Анализ результатов формирующего эксперимента.	65
Выводы по Главе II	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	81
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	86

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Индивидуальное онлайн консультирование молодых мам по вопросу переживания чувства материнской вины.».

Объем – 98 страниц, включая 18 рисунков, 20 таблиц, 5 приложений.
Количество использованных источников – 61

Цель научного исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу индивидуального онлайн консультирования молодых мам по вопросу переживания чувства материнской вины, направленную на уменьшение субъективного ощущения переживания этого чувства.

Объект исследования – чувство вины и особенности проживания этого чувства у молодых мам.

Предмет исследования – индивидуальное психологическое консультирование молодых мам, как средство психологической помощи молодым мамам с чувством материнской вины.

Гипотеза исследования: В связи с указанными целью, объектом и предметом выдвигается следующая **рабочая гипотеза:** индивидуальное психологическое консультирование молодых мам будет эффективным средством для работы с чувством материнской вины, если будут реализованы следующие условия:

1. Будут использоваться техники психологического консультирования, способствующие повышению уровня эмоциональной грамотности молодой матери
2. Будут использоваться техники работы по улучшению системной рефлексии молодой мамы.

3. В консультационной работе будут учтены актуальные уровни критериев проявления чувства материнской вины.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили: исследования чувства вины зарубежных ученых (Зигмунд Фрейд, Эрих Фромм, Карен Хорни, Абрахам Маслоу, Ролло Мэй и Карл Роджерс). Проблемой переживания чувства вины также занимались отечественные ученые (Евгений Павлович Ильин, Ольга Семёовна Васильева, Короткова Елена Валерьевна, Куанышбек Музынбаев). Для данного исследования основополагающими были работы: Карен Хорни и Куанышбека Музынбаева.

В работе применены следующие **методы исследования**: изучение и анализ теоретических и практических исследований, тестирование, эксперимент, методы количественного и качественного анализа, методы математической обработки данных.

Апробация диссертации проходила в ходе организации и проведения индивидуального онлайн консультирования посредством мессенджера Телеграмм в октябре-ноябре 2021 года.

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

Изучена психолого-педагогическая литература по исследуемой проблеме.

Раскрыта сущность индивидуального онлайн консультирования как средства коррекции переживания чувства материнской вины у молодых мам.

Проанализированы основные теоретические подходы к пониманию чувства материнской вины, а также возрастных особенностей переживания этого чувства у молодых мам.

Разработана и апробирована программа индивидуального онлайн консультирования молодых мам, переживающих чувство материнской вины, в целях коррекции и уменьшения субъективного переживания этого чувства.

Прослежена динамика в уровнях переживания чувства материнской вины молодыми мамами до и после формирующего эксперимента.

Таким образом, достигнута основная цель исследования: заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальной апробации программы индивидуального онлайн консультирования молодых мам, переживающих чувство материнской вины, в целях коррекции и уменьшения субъективного переживания этого чувства, в рамках организаций социального обслуживания населения.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов центров социальной помощи семье и молодым матерям.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение гипотезы.

Report

Dissertation for a master's degree in psychological and pedagogical education "Individual online counseling of young mothers on the issue of experiencing feelings of maternal guilt."

Volume – 98 page, including 18 figures, 20 tables, 5 appendices. Number of sources used – 61

The purpose of the research is to theoretically substantiate and experimentally test the program of individual online counseling of young mothers on the issue of experiencing maternal guilt, aimed at reducing the subjective feeling of experiencing this feeling.

The object of the study is the feeling of guilt and the peculiarities of living this feeling in young mothers.

The subject of the study is individual psychological counseling of young mothers as a means of psychological assistance to young mothers with a sense of maternal guilt.

Research hypothesis: In connection with the specified purpose, object and subject, the following working hypothesis is put forward: individual psychological counseling of young mothers will be an effective means to work with a sense of maternal guilt if the following conditions are met:

1. Psychological counseling techniques will be used to increase the level of emotional literacy of a young mother
2. Techniques will be used to improve the systemic reflection of a young mother.
3. The consultation work will take into account the current levels of criteria for the manifestation of maternal guilt.

The theoretical and methodological basis of the study consisted of: studies of guilt feelings by foreign scientists (Sigmund Freud, Erich Fromm, Karen Horney, Abraham Maslow, Rollo May and Carl Rogers). The problem of experiencing feelings of guilt was also dealt with by domestic scientists (Evgeny Pavlovich Ilyin, Olga Semeovna Vasilyeva, Korotkova Elena Valeryevna, Kuanyshbek Muzinbayev). For this study, the fundamental works were: Karen Horney and Kuanyshbek Muzinbaev.

The following research methods are used in the work: the study and analysis of theoretical and practical research, testing, experiment, methods of quantitative and qualitative analysis, methods of mathematical data processing.

The approbation of the dissertation took place during the organization and conduct of individual online counseling via Telegram messenger in October-November 2021.

In the course of the study , the following results were achieved:

The psychological and pedagogical literature on the problem under study has been studied.

The essence of individual online counseling as a means of correcting the experience of maternal guilt in young mothers is revealed.

The main theoretical approaches to understanding the feeling of maternal guilt, as well as the age-related features of experiencing this feeling in young mothers, are analyzed.

A program of individual online counseling for young mothers experiencing a sense of maternal guilt has been developed and tested in order to correct and reduce the subjective experience of this feeling.

The dynamics in the levels of maternal guilt experienced by young mothers before and after the formative experiment is traced.

Thus, the main goal of the study has been achieved: consisting in the theoretical justification and experimental testing of the program of individual online counseling of young mothers experiencing a sense of maternal guilt, in order to correct and reduce the subjective experience of this feeling, within the framework of social service organizations.

The practical significance of the conducted research lies in the fact that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of psychologists of social assistance centers for families and young mothers.

The result of our research at this stage is the confirmation of the hypothesis.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современном обществе наконец стала всё больше раскрываться тема материнства и проблем, возникающих у молодых матерей со вступлением её в новый статус. Чувство вины, особо обостряющееся у молодых матерей с вступлением в новый статус, влияет как на личность самой матери, так и на членов её семьи. Профилактика возникновения этого чувства, а также его коррекция посредством онлайн консультирования и применения диагностических методик и коррекционных программ — это одна из важных задач в современном обществе для благополучия как самих молодых мам, так и членов её семьи.

Понятие вины рассматривалось деятелями различных психологических школ.

Зигмунд Фрейд определил, что чувство вины возникает у человека вследствие осуществления им преступного действия или намерения. Как источник данного чувства, Фрейд называл страх перед авторитетом и позднейший страх перед Сверх-Я(голосом совести).

Д. Вайс, как представитель психоанализа, выделяет 5 типов вины с позиции условий или причин ее возникновения. Первый тип является адаптивным, остальные четыре считаются дезадаптивными и иррациональными:

- 1) Вина адаптивная
- 2) Вина выжившего (уцелевшего)
- 3) Вина гиперответственности
- 4) Вина отделения (предательства)
- 5) Вина ненависти к себе

Представители неофрейдизма так же поддерживали и развивали эту теорию о взаимосвязи чувства вины и влиянию авторитетов на индивида. В своей книге «Гуманистический психоанализ» Фромм так же заметил, что чувство вины

возникает у человека даже тогда, когда он просто начинает поступать так, как считает нужным сам по себе.

Карен Хорни, в свою очередь, добавляет в эту картину тревожность, которая предшествует появлению чувства вины, а также невротизм, который является как причиной этого чувства, так и его следствием.

Ролло Мэй, как представитель экзистенциальной психологии, отмечает также влияние осознания индивидом своего потенциала и того, что он полностью не реализует этот потенциал.

Изучая труды отечественных учёных, мы находим, что К. Муздыбаев выделяет три условия возникновения вины, без которых невозможно ее переживание:

1. признание результатов после своих действий;
2. осознание человеком, что тот поступок, который он совершил, запрещен;
3. способность к самокритике

Е.П. Ильин, в свою очередь, также уделяет внимание структуре вины и ссылается на Д. Ангер, который выделяет два компонента эмоции вины:

1. Вербально-оценочная реакция (раскаяние) – это самообвинение, негативное отношение к себе, которое связано с осознанием нарушения моральных принципов и неправильности поступка. Признание в своем поступке порождает следующий компонент.
2. Вегетативно-висцеральная реакция – тяжелые, болезненные переживания, такие как угрызения совести, сожаление, печаль, неловкость, стыд. [42]

Для нашей работы наиболее подходящим мы сочли подход к понятию чувства вины К. Хорни и К. Муздыбаева

Резюмируя можно сказать, что чувство вины по К. Хорни и К. Муздыбаеву прочно завязаны на желании индивида соответствовать некоторым стандартам и

требованиям, а также понимании, что эти требования индивидом нарушаются и осознании возможных последствий нарушения этих требований и стандартов.

А также видно и то, что есть взаимосвязь между наличием тревожности и чувством вины.

Целью исследования является теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу индивидуального онлайн консультирования молодых мам по вопросу переживания чувства материнской вины, направленную на уменьшение субъективного ощущения переживания этого чувства.

Объект исследования – чувство вины и особенности проживания этого чувства у молодых мам.

Предмет исследования – индивидуальное психологическое консультирование молодых мам, как средство психологической помощи молодым мамам с чувством материнской вины.

Проживание чувства вины молодыми мамами определяется посредством следующих критериев: аффективный, мотивационный, когнитивный. Аффективный критерий описывает насколько сильно молодая мама эмоционально ощущает своё чувство вины, вовлекается в эти переживания и насколько они влияют на её жизнь. Мотивационный критерий описывает то, что молодая мама собирается делать со своим чувством вины, как она относится к возможности исправить сложившуюся ситуацию. Когнитивный критерий описывает то, насколько молодая мама осознаёт происходящую ситуацию, которая повлекла за собой чувство вины, как она может дать анализ и оценку этой ситуации и может ли сделать выводы.

В связи с указанными целью, объектом и предметом выдвигается следующая **рабочая гипотеза:** индивидуальное психологическое консультирование молодых мам будет эффективным средством для работы с чувством материнской вины, если будут реализованы следующие условия:

1. Будут использоваться техники психологического консультирования, способствующие повышению уровня эмоциональной грамотности молодой матери

2. Будут использоваться техники работы по улучшению системной рефлексии молодой мамы.

3. В консультационной работе будут учтены актуальные уровни критериев проявления чувства материнской вины.

Достижение поставленной цели требует решения следующих **задач**:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования.

2. Определить критерии чувства вины исходя из выбранных теоретических подходов.

3. Подобрать диагностический комплекс для изучения чувства материнской вины.

4. Изучить и описать актуальный уровень материнской вины у молодых мам.

5. Провести индивидуальные консультации с молодыми мамами, направленные на снижения уровня материнской вины.

6. Проследить динамику в уровнях переживания чувства вины у молодых мам до и после формирующего эксперимента.

7. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

В ходе исследования были использованы следующие **методы**:

1 Анализ психолого-педагогической литературы.

2 Тестирование.

3 Эксперимент.

4 Методы количественного и качественного анализа.

5 Методы математической обработки данных

ГЛАВА I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ. ВИДЫ И ФУНКЦИИ ВИНЫ. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ.

1.1 Определение чувства вины в отечественной и зарубежной психологии.

Изучая понятие вины, в первую очередь мы обращаем внимание на то, что изначально чувство вины неразрывно связывали с чувством стыда. Эти понятия часто смешивали между собой, заменяя одно другим.

Мы постараемся рассмотреть именно чувство вины, как оно понималось и трактовалось в различных психологических школах.

Начиная с психоанализа, отметим, что психоаналитики исходят из того, что чувство вины может возникнуть у человека как вследствие осуществления им преступного или противоморального деяния, так и вследствие имеющегося у него соответствующего намерения. Клинический психоанализ имеет дело с невротическим чувством вины, возникающим на почве внутриспсихических конфликтов, разыгрывающихся в душе человека.

З. Фрейд уделял значительное внимание рассмотрению вопроса о происхождении чувства вины и сознания вины. В работе «Некоторые типы характеров из психоаналитической практики» он показал, что чувство вины у человека может существовать до свершения им проступка. Оно не возникает из проступка. Напротив, сам проступок совершается потому, что человек до этого испытывал чувство вины. [34]

В трудах позднего периода З. Фрейд развил свои представления о чувстве вины. В работе «Недовольство культурой» (1930) он назвал сознанием вины то напряжение, которое возникает в психике человека между Сверх-Я и Я. В качестве двух источников чувства вины им рассматриваются страх перед

авторитетом и позднейший страх перед Сверх-Я (требованиями совести). Страх перед авторитетом заставляет человека отказываться от удовлетворения своих влечений, в результате чего у него не остается чувства вины. Отказ от влечений, обусловленных страхом перед Сверх-Я, не устраняет чувства вины, так как от совести невозможно скрыть запретные желания. С психоаналитической точки зрения, человек оказывается как бы обреченным на «напряженное сознание виновности». [15]

Изучение невротических состояний способствует пониманию отношений между чувством вины и сознанием вины. С точки зрения З. Фрейда, при невротических состояниях чувство вины навязывается сознанию и играет значительную роль в жизни больного. В случае иных невротических состояний оно остается неосознанным, находит свое выражение в бессознательной потребности в наказании. Чаще всего чувство вины ощущается в качестве некой тревоги, так как оно является разновидностью страха.

Среди представителей неопрейдистской школы хочется выделить Эриха Фромма, который рассматривал чувство вины в контексте совести.

Фромм ввел понятие «авторитарной совести». Авторитарная совесть - это голос интернализованного внешнего авторитета: родителей, государства или любого другого авторитета, являющегося таковым в данной культуре. И чувство вины, рассматривалось Фроммом как порождение чувства страха перед этим внешним авторитетом.[35, 36]

В своей книге «Гуманистический психоанализ» Фромм описывает возникновение чувства и переживания вины, как следствия выражения собственной воли. Когда человек не то чтобы идет против авторитета, а даже просто поступает так, как сам по себе считает нужным.

В детско-родительских отношениях чувство вины трактуется Фроммом как основополагающее для развития невротических состояний как в подростковом, так и во взрослом возрасте. Фромм отмечал, что даже здравая критика авторитета родителей влечёт

за собой переживание вины. Вина по Фромму используется как инструмент подчинения ребёнка воли родителя. Взросление же неразрывно связано с переживанием чувства вины [35].

Карен Хорни, так же являющаяся представительницей неотрейдизма, в своей книге «Невротическая личность нашего времени» аналогично характеризовала чувство вины как основополагающее чувство в картине проявлений неврозов. [37] Невротическая личность склонна к острому переживанию собственной вины по любому поводу. Особенно, что касается покорности авторитетам. Здесь прослеживается связь с теорией коллеги Хорни — Эрихом Фроммом. Хорни отмечает, что невротическая личность тем острее ощущает свою вину, чем более самостоятельной является.

В теории К. Хорни за чувством вины часто скрывается либо тревожность, либо отчаянная защита личности от этой тревожности. Если рассматривать полностью схему, которую приводит Хорни, то первопричиной чувства вины является страх неодобрения, который вызывает тревожность и затем уже чувство вины. Чувство вины и сопровождающие его самообвинения не только являются результатом (а не причиной) страха неодобрения, но также являются защитой от этого страха.

Важный момент отмечаемый Карен Хорни — это то, что самообвинения не позволяют человеку увидеть необходимость изменений и в действительности служат заместителем таких изменений. Этот процесс можно часто наблюдать в повседневной жизни. Если человек сожалеет о том, что сделал или не смог чего-то сделать, и поэтому хочет восполнить это или изменить свое отношение, из-за которого так получилось, он не будет погружаться в чувство вины. Если все-таки это происходит, то указывает на его уход от трудной задачи изменения себя. В самом деле, много проще заниматься раскаянием, чем самоизменением. [37]

Ролло Мэй в своей книге «Экзистенциальная психология», описывали чувство вины, как чувство, наступающее вследствие неисполнения индивидом

своего потенциала и осознания этого. Однако стоит заметить, что он выделял вину онтологическую (т.е. сущностную, естественную) и невротическую. Онтологическая вина – возникает по причине того, что индивид воспринимает себя как того, кто имеет выбор поступать так или иначе, или отказаться от этого выбора вообще. Каждое развитое человеческое существо имело эту онтологическую вину, хотя ее содержание различалось в зависимости от той или иной культуры, которая оказывает на вину большое влияние. Невротическая же вина — следствие вытеснения вины Онтологической. Если индивид не может принять свою вину, то это чувство его невротизирует [25]

Изучив труды зарубежных учёных, мы приходим к выводу, что все они замечали взаимосвязь чувства вины у человека и его желания следовать некоему «авторитету». В контексте нашей работы этот вывод позволяет соотнести понятия «чувство вины» и подверженности влиянию.

Обращаясь к трудам отечественных ученых, начнем с того, что К. Муздыбаев в книге «Переживание вины и стыда» описывает чувство вины как состояние человека, когда он нарушил какие-либо моральные стандарты, религиозные или юридические нормы, и как негативное чувство, которое связано с осознанием человеком своего проступка. При переживании чувства вины суть неправильного действия или поступка кроется в нанесении ущерба, причинении зла кому-то, либо чему-то. Основные ассоциации, связанные с чувством, – это совесть, сожаление, раскаяние и наказание.

К. Муздыбаев дает понятию чувства вины широкое описание. Действительно, этим понятием пользуются разные науки и рассматривают его с разных точек зрения. Е.П. Ильин пишет, что вину как психологический термин можно понимать, как «переживание недовольства собой, которое связано с обнаружением рассогласования между принятыми моральными нормами и собственным поведением» [24;10]. Он также ссылается на труды О.С. Васильевой и

Е.В. Коротковой, которые определяют вину как чувство, которое обусловлено потребностью на высшем уровне пирамиды потребностей. [8]

К. Муздыбаев выделяет три условия возникновения вины, без которых невозможно ее переживание:

- 1 признание результатов после своих действий;
- 2 осознание человеком, что тот поступок, который он совершил, запрещен;
- 3 способность к самокритике [25].

Вина, как и стыд, болезненно переживаемая эмоция. С одной стороны, это потому что человек, переживающий вину, чувствует тревогу и страх, ожидая наказание, осуждение со стороны других. А с другой стороны, человек может осуждать и наказывать себя самостоятельно, чувствуя сожаление и раскаяние, а, при более серьезных санкциях со стороны собственной личности, мучаясь угрызениями совести и комплексом вины [29].

К. Муздыбаев, ссылаясь на других авторов, пишет о том, что установлены три измерения, в которых переживается вина:

- 1 Аффективное – это тот эмоциональный компонент, который заключается во внутреннем болезненном напряжении, которое в свою очередь связано с угрозой утраты самоуважения.
- 2 Мотивационное – человек, переживающий вину, испытывает желание исправить ситуацию или возместить нанесенный им ущерб.
- 3 Когнитивное – суть этого компонента в том, что человек осознает негативные последствия своего поступка. Это осознание предполагает определенные когнитивные навыки, потому что иногда последствия поступка могут быть не наблюдаемы. Например, вину можно испытывать не только за действие, но и за бездействие, за невмешательство. Вину можно установить за человеком, когда тот в свою очередь не заботится о тех, кто попал в беду, не чувствует сострадания [25].

Е.П. Ильин также уделяет внимание структуре вины и ссылается на Д. Ангер, который выделяет два компонента эмоции вины:

1 Вербально-оценочная реакция (раскаяние) – это самообвинение, негативное отношение к себе, которое связано с осознанием нарушения моральных принципов и неправильности поступка. Признание в своем поступке порождает следующий компонент.

2 Вегетативно-висцеральная реакция – тяжелые, болезненные переживания, такие как угрызения совести, сожаление, печаль, неловкость, стыд [17;45].

И. А. Белик, на которую также ссылается Е.П. Ильин, в своей работе «Чувство вины в связи с особенностями развития личности» рассматривает вину как четырехкомпонентную эмоцию. Эти компоненты повторяют идеи измерений переживания вины К. Муздыбаева за исключением последнего:

1 Эмоциональный – страдание, угнетение, подавленность.

2 Когнитивный – осознание человеком своего поступка, неправильности действий, несоответствия «идеального» и «реального», раскаяние и сожаление.

3 Мотивационный – желание изменить, исправить ситуацию, последствия поступка, свое поведение.

4 Психосоматический – неприятные физические ощущения (боли, тяжесть в животе, головная боль) [16; 18].

Изучив работы отечественных учёных, мы так же видим, что они, как и их иностранные коллеги, отмечали взаимосвязь чувства вины и необходимости следовать социальным нормам и моральным установкам. Однако, отечественные ученые так же выделяли компонент способности к самокритике, как отчасти ответственной за проживание человеком чувства вины.

Для нашей работы наиболее подходящим мы сочли подход к понятию чувства вины К. Хорни и К. Муздыбаева.

Резюмируя можно сказать, что чувство вины по К. Хорни и К. Муздыбаеву прочно завязаны на желании индивида соответствовать некоторым стандартам и требованиям, а также понимании, что эти требования индивидом нарушаются и осознании возможных последствий нарушения этих требований и стандартов.

Какие же функции выполняет чувство вины для психики человека и его социализации?

Чувство вины стимулирует мотивацию восстановления справедливости и появление чувства личной ответственности, формирует потребность в соблюдении общественных норм.

Выполняет три основные функции:

- 1) выступает в качестве морального регулятора для поддержания норм просоциального поведения;
- 2) участвует в формировании само отношения;
- 3) способствует профилактике психических расстройств.

Дэвид Майерс считает, что осознавая чувство вины, человек стремится быть лучше. Пытаясь загладить это чувство для самого себя, мы готовы помогать другим, исповедоваться, лучше осознаем чужие страдания, избегаем неверных поступков. Это приводит к тому, что наши отношения с окружающими людьми становятся более человечными. [14]

Однако успешное осуществление этих функций возможно только в том случае, если уровень переживания чувства вины будет у человека не слишком большим, но и не слишком малым, то есть оптимальным.

Чрезмерное чувство вины приводит к мучительным переживаниям, подрывающим у страдальца наиболее фундаментальное чувство – чувство собственного достоинства. Одно лишь желание избавиться от этого может подтолкнуть к признанию вне зависимости от последующего наказания. Порой даже наказание может быть именно тем, что человеку кажется необходимым для освобождения от мучительного чувства вины.

Как отмечает Д. Вайсс, вина может стать мало адаптивной, иррациональной и патогенной, когда для нее нет оснований, когда она преувеличена и сдерживаема или когда она неоднократно связана со стыдом. В этом случае вина вызывает хроническую усталость, фригидность, может даже привести к самоубийству. Поэтому деструктивность чувства вины заключается не в том, что оно есть как таковое, а в том, что человек позволяет себе постоянно терзаться этим переживанием, истощая этим внутренний ресурс, который мог бы направить на то, чтобы сделать правильные выводы и продолжать жизнь, учитывая полученный опыт.

Разные учёные своё время считали, что чувство вины имеет не одну разновидность, а несколько.

Д. Вайс выделяет 5 типов вины с позиции условий или причин ее возникновения. Первый тип является адаптивным, остальные четыре считаются дезадаптивными и иррациональными:

1) Вина адаптивная – зрелая вина, которая несет социально-приспособительную функцию и способствует здоровому личностному развитию.

2) Вина выжившего (уцелевшего) – данный тип вины связан с иррациональным неосознанным представлением человека, что он имеет нечто хорошее, что не досталось кому-то другому. Т.е. вина перед обделенным тем, что есть у самого. Например, рожденный ребенок испытывает вину выжившего перед не рождёнными, абортированными детьми своей матери.

3) Вина гиперответственности – чрезмерное чувство ответственности и альтруизма по отношению к заботе о счастье других людей. С одной стороны, это те полезные функции вины, но при чрезмерности они также несут вред человеку, как и само чрезмерное переживание вины.

4) Вина отделения (предательства) – отличие или отделение от любимых и близких людей воспринимается человеком как предательство с его стороны,

которое может причинить им боль и вред. Например, вина молодого человека за сепарацию от родителей, за защиту личного пространства.

5) Вина ненависти к себе – этот тип вины заключается в крайне негативной оценке по отношению к себе, сопровождающейся чувством никчемности, ничтожности и негодности. Эта вина может возникнуть вследствие невнимательного и жестокого отношения родителей и близких людей [26].

В контексте нашей работы мы бы скорее говорили о третьем и четвертом типе чувства вины, как о наиболее присущих для молодых матерей. Так как ответственность за жизнь нового человека, беззащитного и слабого, часто ввиду новизны этой ответственности начинает переходить границы и в отдельных случаях невротизирует молодых мам. А чувство вины отделения переживается женщиной ввиду того, что ей необходимо вырабатывать свои принципы и взгляды в материнстве. Они могут сильно разниться со взглядами в её родительской семье, тем самым вызывая чувство вины отделения от родной матери.

Представители экзистенциальной психологии такие как, Д. Морано, Р. Мэй, Д. Бюдженталь, И. Ялом, выделяют объективную и онтологическую вину [40; 23]. Если объективная вина довольно очевидна и основывается на нарушении усвоенных норм и неправильного поступка, то онтологическая вина заключается в чувстве несоответствия «реального» и «идеального», а также в недовольстве и неудовлетворенности собой и окружающей действительностью. У Е.П. Ильина тип онтологической вины вызывает сомнения. Он считает, что человек может чувствовать вину за несоответствие «реального» и «идеального», когда причина этого несоответствия от него зависит. Но у автора возникает вопрос, может ли человек испытывать вину за то, что не зависит от него, и во что он не может вмешаться [4; 16].

Помимо онтологической вины, выделяется также экзистенциальная вина. Она гуманистична, сострадательна и коренится в самосознании человека. К. Муздыбаев еще раз подчеркивает важность когнитивного компонента, в

особенности для переживания экзистенциальной вины, а также необходимость эмоциональной, моральной зрелости [7, 39].

Ролло Мэй рассматривает три формы экзистенциального чувства вины

1. Вина за нереализованные возможности, которые связаны с интеллектуальным, физическим, эмоциональным и социальным потенциалами развития человека. Невозможность реализовать этот потенциал и вызывает экзистенциальную вину [5]. Д. Ханна критикует такое толкование экзистенциальной вины. Но эту критику можно рассмотреть как дополнение и пояснение, какие именно нереализованные возможности могут привести к такому типу вины. С точки зрения Д. Ханна переживание экзистенциальной вины возможно, когда человек пренебрегает способностями, которые важны именно для его личностного роста. Он подчеркивает, что в человеке заложено очень много способностей, и развиваются далеко не все, что не предполагает экзистенциальную вину за выбор в пользу развития одной способности в ущерб другой [12]. Это мнение дополняет, но вряд ли противоречит идее Р. Мэя.
2. Вина за невозможность полного слияния с другим человеком. Невозможность погрузиться во внутренний мир другого человека, посмотреть на окружающий мир его глазами, почувствовать то же самое, что и другой человек, с точки зрения Р. Мэя подразумевает чувство несостоятельности, которое ложится в основу одиночества и экзистенциальной обособленности [5]. К. Муздыбаев, поясняя идеи Р. Мэя, говорит о том, что этот тип экзистенциальной вины основывается на неудачах в межличностных отношениях. Это связано с тем, что из-за невозможности полностью понять другого человека сложно удовлетворить потребности этого человека в той мере, в которой хотелось бы [7].
3. Вина за невозможность слияния с природой. В основу данной разновидности вины входят актуальные для современного общества проблемы с экологией [12].

Развивая идеи об экзистенциальной вине, К. Муздыбаев связывает ее с проблемами альтруизма и справедливости. [27] Человек может переживать вину за различия между собой и другими людьми, которым повезло меньше, чем ему, у которых ситуация не настолько благополучная, как у него. Он может переживать чувство вины, не нарушая правил, находясь вне контроля ситуации, например, из-за несправедливости по распределению финансового дохода у населения [7]. М. Хоффман, на которого ссылается К. Муздыбаев, относит такие переживания также к экзистенциальной вине и указывает на их сходство с виной за бедствие. Этот вариант похож на вину выжившего (уцелевшего), который выделяет Д. Вайсс, упомянутый выше.

Далее рассмотрим причины возникновения чувства вины.

В основном, чувство вины вызывается самоосуждением, в последствии чего у человека снижается самооценка и наступает раскаяние. Д. Осьюбел называет вину «моральным стыдом», где стыд становится родовым феноменом, а чувство вины – видовым и располагается ниже по рангу. Связь вины и нравственности очевидна, она способствует формированию норм поведения, совести, способствует развитию личности.

Д. Осьюбел выдвигает три предпосылки переживания вины:

1. Принятие моральных ценностей;
2. Интернализация моральных ценностей;
3. Способность к самокритике, которая способствует восприятию противоречия между реальным поведением и интернализированными ценностями.

Д. Осьюбел отмечает, что родители, предпринимают попытки воспитывать у детей чувство вины и совести с целью сформировать в них чувство ответственности. В связи с этим он предполагает наличие общекультурных механизмов, которые способствуют усвоению вины и поведения, ею обусловленного. В их основе он выделяет:

- Базовые аспекты взаимоотношений между детьми и родителями;

- Минимальные навыки социализации у ребенка;
- Последовательность этапов социального и когнитивного развития. [17; 49]

С одной стороны, детерминанты вины очевидны, но с другой стороны, при попытке их определения, авторы сталкиваются с неопределенностью. Это связано с тем, что вина может возникнуть в результате поведения, различающегося по моральным, религиозным и этическим нормам, и соответственно, причины, по которым люди переживают вину, могут быть очень разными. Это может зависеть от того, в какой культуре живет человек, в какой стране, с каким статусом и т.д. К. Э. Изард отмечает, что, касательно переживания вины, неважно, какие у человека убеждения, и насколько он согласен с нормами морали, религии и этики. Он говорит, что человек, формируя свое социальное и межличностное поведение, следует по некому личному этическому кодексу. Но не каждый осознает структуру этого кодекса и взаимосвязь его отдельных принципов. [12, 32] Безусловно, бывают и такие причины для переживания вины, которые актуальны для большинства культур. Чаще всего они связаны с сексуальным и агрессивным поведением, где человеку может быть выдвинуто обвинение, даже если сам он может не испытывать вину.

Важно отметить, что так же, как и при переживании стыда, причиной для переживания вины может быть не только какое-либо действие человека, но и бездействие его в конкретной ситуации, например, поступок, мысль или чувство, которые отсутствовали в нужное время и в нужном месте, хотя были бы желательны и уместны [15].

Чувство вины возникает в результате «интернализации» стандартов поведения, когда нормы поведения, которые диктуются обществом, переходят из внешних во внутренние нормы. Сам человек, испытывающий вину, становится хранителем и источником этих норм. Он несет ответственность в первую очередь перед собой за свои поступки и следит за соблюдением собой норм. Он чувствует

себя виноватым, если его поведение, ситуация или действие не соответствуют и противоречат усвоенным им нормам [12]. Если анализировать пример, когда человек чувствует себя виноватым в ситуации сексуального насилия по отношению к себе со стороны другого, то здесь причиной возникновения вины может восприниматься сам факт случайного сексуального контакта, на что возложено табу окружающим обществом, в котором это табу стало личным для самого потерпевшего.

1.2 Возрастные особенности переживания чувства вины у молодых матерей.

Для начала следует определиться с понятием «молодая мать». В рамках нашей работы «молодой мамой» будет считаться женщина, имеющая ребёнка до 7 лет, независимо от биологического возраста самой женщины. То есть молодой мамой может равно считаться и женщина, ставшая матерью в 18 лет, и женщина, ставшая мамой в 40. Чтобы изучить особенности проживания чувства вины у молодых матерей, для начала необходимо посмотреть на то, как это чувство впервые проявляется и зарождается у человека, в каком возрасте, и как оно трансформируется в течение жизни.

Чувство вины с самого детства сопровождает жизнь любого человека. Формируется чувство вины примерно в возрасте 3-6 (4-5) лет. Согласно Д.Б. Эльконину, именно этот период является временем, когда ребёнок находится в очередном возрастном кризисе, и главным способом взаимодействия с миром является исследование [35]. Ребёнок активно начинает изучать устройство этого мира и испытывать, что он может менять этот мир и воздействовать на него. Наличие значимого принимающего взрослого, который поддерживает и направляет ребёнка в этот период, формирует у ребёнка инициативность и ответственность за свои действия, а так же не допускает у ребёнка страха проявлять себя во внешнем мире. Если же значимый взрослый постоянно

одергивает ребенка: критикует, поучает или наказывает, посредством манипуляций и наказания жёстко контролирует действия ребёнка, то ребёнок начинает чувствовать вину за свои желания, и поступки, отвергая ту часть себя, которая негодна другим.

И. А. Белик в своей работе «Чувство вины в связи с особенностями развития личности» проводит анализ связи между возрастным фактором и имплицитными представлениями о вине. В основном, объектом вины становятся близкие или значимые люди, для взрослых (30-55 лет) – это чаще дети и родители, а для молодых (19-23 лет) – интимные партнеры. Молодые люди, согласно исследованию И. А. Белик, чаще упоминают физические ощущения, при описании своего понимания вины. Для более зрелых людей характерно сожаление об упущенных возможностях, о потере близких людей. У молодых людей ситуации вины чаще связаны с социальным взаимодействием, как например, нанесение обиды другому человеку, неоправданные ожидания значимых для них лиц. По данным И. А. Белик, при переживании вины они чаще говорят о социальной нетерпимости, которая выражается в злорадстве и укорах, и чаще нуждаются в понимании и поддержке в ситуациях вины [13; 5].

Вина, также как и стыд, связана с формированием нравственных норм, с развитием личности. М. Кляйн утверждает, что первые переживания вины могут проявляться уже в первые месяцы жизни, и приводит пример, когда ребенок испытывает смешанные чувства по отношению к матери: «он может любить и не любить ее одновременно» [8; 26]. Но все же младенцы не могут переживать вину, поскольку они так же, как и в случае переживания стыда, не знают, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Е. П. Ильин пишет о том, что вина не возникает сама по себе, и людей с детства к этому готовят. Родители, прежде всего, способствуют различению правильного и неправильного поведения, одобряя или порицая поведение ребенка [17; 36]. К четырем-пяти годам у ребенка постепенно формируется представление о том, как он должен себя вести. Воспитание вины

очень важно для процесса социализации человека. Е.П. Ильин в книге «Психология совести: вина, стыд, раскаяние» отмечает, что переживание вины в детском возрасте отличается рядом особенностей. Ребенок нуждается в большем количестве времени, чтобы понять, почему он виноват и за что чувствует вину. Если взрослый человек одновременно с переживанием вины или даже предварительно чувствует, как его мучает совесть, то у ребенка эти состояния последовательны и переживаются в разное время [18; 24].

Младшеклассник уже прекрасно понимает, когда он поступает хорошо, а когда – плохо, однако переживание чувства вины у него только формируется. Причиной тому является внутреннее противоречие, возникающее у ребёнка. Детям свойственно считать себя по умолчанию «хорошими» [13; 18]. А хороший человек не может совершать плохие поступки и быть виновным. Осознание того, что «хороший я» все-таки виновен в нехорошем поступке, дается ребенку достаточно трудно. Соппротивление чувству вины выражается в типичных реакциях отрицания своего поступка, поиска мотива-оправдания этому поступку, а также поиске «истинного виноватого». Он видит, что своим поведением причинил другим людям боль. И ему делается очень-очень нехорошо. Внешние реакции младшего школьника на осознание собственного проступка тоже всем знакомы. Покраснел, опустил голову, на глазах слезы... переживает. Переживает нелегкое чувство вины.[7].

В понимании этого чувства младшими школьниками есть свои особенности. У них еще проявляются те наивные представления, которые классик детской психологии Жан Пиаже назвал «детским реализмом в морали». Ребенку непросто соотнести субъективные намерения и объективные последствия поступка. Например: один ученик посадил соседу пятно в тетрадь нечаянно, а другой – нарочно, из желания навредить. Кто виноват сильнее? Тот, полагают малыши, чье пятно больше размером. [44] Так же дети подходят и к оценке лжи: сильнее виноват тот, чья ложь «крупнее», независимо от того, что побудило

сказать неправду. По-настоящему учитывать мотивы того или иного поступка дети начинают примерно к 8–9 годам.

Существует возрастная специфика содержания моральных норм, на которые школьники реально равняются. Психологические исследования показали, что подростки переживают чувство вины, если нарушают такие моральные нормы, как: «не причиняй другому боли», «не причиняй другому ущерба», «будь справедливым», «будь правдивым», «уважай чувства другого», «помоги тому, кто оказался в беде», «храни тайну, если друг тебе ее доверил».[21; 24] В младшем подростковом возрасте чувство вины чаще всего возникает, если нарушаются моральные требования взаимопомощи, а также непричинения боли и ущерба. В 13–14 лет ребята чаще всего чувствуют себя виноватыми, если нарушают нормы «сохраняй доверенную тайну» и «уважай чувства другого». Старшие подростки особенно переживают из-за нанесения физического ущерба, нарушения норм взаимопомощи, из-за собственной несправедливости и лживости. Возрастная специфика в отношении моральных норм проявляется раньше у девочек, чем у мальчиков. Они раньше начинают ориентироваться на внутренний мир другого человека[29].

У подростков, которые соблюдают моральные нормы, отношения с родителями теплые, дружеские, с хорошим эмоциональным контактом. Они уверены в помощи и поддержке семьи, в том, что старшие их уважают. Родители предоставляют им достаточно возможностей, чтобы самостоятельно решать многие вопросы, проявлять ответственность и инициативу. [14] Все требования со стороны родителей подростками воспринимаются как понятные и разумные. Тем самым моральные нормы, которые родители прививают ребенку, ощущаются им как его собственные. Он их разделяет. А если нарушает, чувствует себя виноватым.

Подросткам с низким уровнем саморегуляции, то есть с плохим поведением, в родной семье живет дискомфортно. Со стороны родителей они

чувствуют лишь властность, подозрительность, придирчивость, холодность. Родители стараются брать на себя ответственность за все, что делает подросток, и контролировать каждый его шаг. Они слишком часто навязывают ему чувство вины, напоминая о том, что многим жертвуют ради него[3; 1]. Отношения в семье воспринимаются такими детьми как тяжелые, в родителях они видят диктаторов, которые уверены в своей непогрешимости и добиваются абсолютного подчинения своей воле. Тем самым и моральные нормы, предписанные родителями, воспринимаются подростками как навязанные, чуждые, стесняющие свободу и активность [21]. За их нарушение подростки опасаются наказания, но внутреннего чувства вины у них не возникает. Даже наоборот: подросток чувствует себя «молодцом», если удалось безнаказанно сделать что-нибудь запрещенное родителями. Еще одно негативное следствие жесткого контроля в том, что в восприятии ребенка разные по важности и смыслу родительские требования как бы уравниваются.[33] Если родители с одинаковой категоричностью запрещают лгать, драться, брать чужое и, допустим, красить ресницы или носить серьгу, то подросток так же не чувствует вины за обман, как не чувствует ее за нанесенный тайком макияж.

Если же говорить о женщинах в уже взрослом возрасте, со становлением женщины как матери, то чувство вины возникает как ответ на огромное противоречие в социальных ролях.

Так, положение женщины в обществе, ее место и роль в нем всегда связывали с бытом и материнством. В современном обществе женщины, жены и матери, работают наравне с мужчинами, однако по-прежнему сохраняются стереотипы, закрепляющие за женщиной традиционную обязанность хранительницы очага [10]. В последнее время внимание исследователей направлено на изучение феноменов не только материнства, но и отцовства. Так, С.К. Нельсон-Коффи и ее коллеги обнаружили, что опыт матерей и отцов отличается тем, что может повлиять на переживание благополучия и счастья.

Выявлены значимые гендерные различия в общем благополучии родителей и переживании счастья во время ухода за детьми и общения с ними. Отцы сообщали о большем счастье, субъективном благополучии, удовлетворении психологических потребностей, чем мужчины без детей. Во время ухода за детьми отцы переживали большее счастье, нежели матери, которые выше оценивали другие виды деятельности. Отцы также сообщали об относительно большем счастье общения со своими детьми, чем матери. Авторы отмечают, что, по результатам обследования 18 000 человек, родительство связано с более положительными результатами благосостояния для отцов, чем для матерей [18].

Сегодня изменения гендерных стереотипов и отношений затрагивают все стороны жизни и деятельности личности, порождая сложные социальные явления и переживания [9]. Женщине уже не приходится выбирать между карьерой и семьей, ей необходимо успешно сочетать или интегрировать эти области. Жесткая биполярная модель отношений «мужское – мужчинам, женское – женщинам» в мировом и российском обществе расширяется, однако во внутреннем субъективном мире личности процесс изменений и «примирений» различных выборов не всегда проходит гармонично. Чаще всего женщина переживает так называемый межролевой конфликт, который заключается в невозможности успешно выполнить все роли. Для женщин типично противоречие профессиональной и семейной ролей.

Карен Хорни отмечает, что при рождении детей, мать начинает испытывать тайное чувство вины перед ребенком. Вины порожденной тревогами о будущем ребенка(страх неспособности обеспечить лучшее будущее), а так же вины за собственный «неидеальный» образ жизни(например легкомысленное отношение к любовным связям у отца или курение, алкоголь в семье). Это чувство вины ведет либо к попустительству, чтобы избежать неодобрения ребенка, либо к открытой враждебности, так как инстинкт подсказывает, что атака — лучшее средство обороны. [15]

1.3 Он-лайн консультирование, его особенности.

Психологическое консультирование — основополагающий вид консультирования, который объединяет различные отрасли прикладной психологии. Дистанционное консультирование является новейшей разновидностью психологического консультирования, имеющий ряд особых преимуществ.

Равно как результат общественно-финансовых реформ во Российской Федерации во минувшие десятилетия разошлось разделение сообщества, увеличилось число общественно важных болезней, психологических расстройств. Появилась ранее нехарактерная для русского народа индивидуализация и ориентация не на кооперацию и помощь другим людям, а на соперничество и денежный успех. Помимо этого, важными сохранились «вечные» проблемы домашних и брачных взаимоотношений, обучения ребенка и т.д. В связи с этим, невзирая на то, что, психическое консультирование равно как компетентная работа в Российской Федерации появилась относительно не так давно, уровень его воздействия в социум стремительными темпами возрастает. Увеличивается количество людей, какие обращаются к консультантам за поддержкой, попав в ситуации, с которыми сами справиться не в состоянии. Сюда относятся проблемы, связанные с социальными задачами, работой или же ее отсутствием, трудности семьи и брака, нерешительность в для себя, неспособность брать на себя решения, трудности в учебе, проблемы в установлении и поддержании отношений с другими людьми и почти все другое, основное к что или же другим вариантам дезадаптации личности. В то же время есть категории людей, для которых психологическая помощь практически недоступна из-за невозможности передвигаться самостоятельно (люди с ограниченными возможностями), проживающих в сельской местности, изолированно (заключенные) или из-за того, что они связаны. Дома из-за болезни

или старость и т. д. Кроме того, есть категории людей, находящихся в кризисной ситуации, которые не готовы обращаться за личной консультацией из-за особенностей своего характера или болезни (ВИЧ-положительные, наркоманы), опасения нарушения. Вот почему виды дистанционной психологической помощи за рубежом быстро развиваются с помощью различных методов, основанных на текстовом общении, известных как онлайн-психотерапия. Онлайн-консультирование, кибертерапия и теле здравоохранение. Появление Интернета как новой информационной технологии, его повсеместное распространение во всем мире и огромный успех персональных компьютеров, которые позволяют большему количеству людей использовать эту технологию, нашли свое отражение в психологии. Первоначально технологические инновации повлияли на отдельные операции в классах, лабораториях и клиниках, но это быстро изменилось, вовлекая различные группы и сообщества людей через внедрение компьютерных сетей. Рост Интернета, глобальной компьютерной сети, объединил все больше и больше локальных сетей, и компьютеры действительно создали «глобальную деревню», где люди могут легко общаться в Интернете. Компьютерное общение с использованием утилит, таких как электронная почта, открытые семинары, форумы, обмен текстовыми сообщениями в реальном времени, голосовые сообщения и видеосвязь, стало обычным явлением и нормальной частью повседневных корпоративных и образовательных операций, а также личного времяпрепровождения.

С 1972 года, почти сразу после появления Интернета, возникла идея психологического консультирования в Интернете. Одной из первых демонстраций консультирования в Интернете была сессия психотерапии между Стэнфордским университетом и Калифорнийским университетом в Лос-Анджелесе на Международной конференции по компьютерным коммуникациям в октябре 1972 года. -терапия; Устойчивый успех этих групп ясно продемонстрировал потенциал для развития личного консультирования в

Интернете. С появлением первых персональных компьютеров в 1976 году начали появляться неформальные группы поддержки. А в 1979 году они стали популярными в Северной Америке. Невозможно точно узнать, когда психологи начали общаться с пациентами по электронной почте. Возможно, это было тогда, когда те консультанты, которые участвовали в группах поддержки и стали известными, получали просьбы о помощи, и некоторые из них откликнулись на эти просьбы. Тогда, скорее всего, началась история «электронной терапии». Первая известная онлайн-консультация, предлагаемая студентам Корнуэллского университета, была названа в честь Эзры Корнуэлла, основателя университета Ask Uncle Ezra. Что касается использования психотерапии в сети, то Гольдберг, начиная отвечать на вопросы в Интернете, он говорил о лечении депрессии, по крайней мере, еще в 1993 году. Он не отвечал на вопросы на своем популярном веб-сайте, Центре исследования депрессии, но консультировался с Голдбергом, консультантом группы поддержки добровольцев в Интернете. Голдберг отвечал на вопросы о медикаментозном лечении депрессии и возможности психологической помощи при ее лечении. Джон Грохол, предлагал бесплатные услуги психологического консультирования в популярном чате в 1995 г. Платные услуги для населения начали появляться в Интернете в середине 1995 г. Самыми популярными были консультации в форме ответа на вопрос за небольшую плату. Леонард Холмс первым предложил услуги психологического консультирования «плати, если это поможет». Холмс сообщил, что как только он открыл веб-сайт, рекламирующий свою практику, он получил электронные письма от людей с просьбами о помощи, и было очевидно, что люди были готовы общаться через Интернет. Два других сайта, «Help Net» и «Shrink Link», стали доступны за плату осенью 1995 года (обе службы в настоящее время закрыты). Дэвида Соммерса также можно рассматривать как пионера электронной терапии. Он был первым, кто предложил платные психологические консультации через Интернет, то есть дал более одного ответа на один вопрос. Он старался наладить более длительный

и глубокий контакт с клиентами. С 1995 по 1998 год Соммерс консультировал 300 человек со всего мира, от Полярного круга до Кувейта. Соммерс использовал различные методы интернет-консультирования: сначала он использовал только электронную почту, но позже он также использовал разговоры в реальном времени (чаты, ICQ) и видеоконференцсвязь. Нидхам М.С установил IRC chat service «Cyberpsych» (вебсайт) в августе 1995 года, и был первым, кто сосредоточился исключительно на взаимодействии с клиентами в реальном времени через чат. Он работал с 44 клиентами с 1995 по 1998г. Другие первые приверженцы зарождающейся электронной терапии появились в Лондоне. Ни одно исследование в истории электронной терапии не было бы полным без упоминания консультантов-добровольцев в кризисном центре «Самаритяне», хотя они и не являются профессиональными психологами. Эти специально обученные добровольцы с 1994 года анонимно и бесплатно отвечают на электронные письма людей, находящихся на грани самоубийства. Их работа была бесценна. В 2001 году только обученные психологи-консультанты (волонтеры) ответили на электронные письма от 64 000 человек. Осенью 1995 года в Интернете было двенадцать практик электронной терапии. В 2002 году уже существовало более 300 частных сайтов, предлагающих услуги электронной терапии и предложения электронных клиник, которые вместе с частными сайтами насчитывали более 500 сайтов. Появление сайтов электронных клиник, предлагающих услуги психологического консультирования, стало важным этапом в развитии электронной терапии. Клиники пытаются улучшить среду для электронной терапии и могут позволить себе предлагать услуги, недоступные независимым психологам: высочайшая онлайн-безопасность, варианты оплаты кредитной картой, возможность взимать плату за услуги и другие инструменты для управления активным консультированием и маркетинговой практикой. Психологи могут присоединиться к этим электронным клиникам за небольшую ежемесячную плату. Им предлагается страница на веб-сайте клиники, через

которую они могут проводить свою собственную практику электронной терапии. Людям, посещающим веб-сайты электронных клиник, предлагается на выбор длинный список электронных терапевтов. Все психологи прошли тщательный отбор, что гарантирует их высокую квалификацию и профессионализм, и клиент может выбрать психолога по разным критериям. На этих сайтах вы можете получить много полезной информации о психологии. Одним из этапов развития «электронной терапии» стало создание Международного общества психологического здоровья в Интернете (или ISMHO). ISMHO - некоммерческая компания, созданная в 1997 году для содействия использованию и развитию онлайн-коммуникации, информационного средства для членов международного общества психологического (психического) здоровья. Он превратился в неформальную профессиональную организацию для электронных терапевтов, которая служит для облегчения и организации дискуссий, в ходе которых профессиональные психологи пытаются найти способы использования Интернета для организации профессиональной психологической помощи. ISMHO поддерживает общественный форум (доступный на веб-сайте) и в первую очередь субсидирует группу по изучению конкретных случаев, которая предлагает новый взгляд на клинические проблемы и вмешательства, которые работают в Интернете. ISMHO не является (официальной) справочной организацией, но опубликовал принципы организации онлайн-психотерапии для поддержки клиентов и психотерапевтов в этой новой индустрии услуг работой и руководством. ISMHO насчитывает более 200 активных членов во многих странах мира. Члены организации - это в основном профессионалы, занимающиеся психотерапевтическим процессом. Но в рядах организации есть исследователи, студенты и обычные люди, которые интересуются психотерапией.

Обращаем внимание на общие черты общения через Интернет, которые тесно связаны между собой (что подтверждается нашим практическим опытом):

1. Анонимность. Заключается в отсутствии достоверной информации о собеседнике или в неполноте информации о нем. Анонимность психологически освобождает пользователя от необходимости подлинной самопрезентации, т.е. соответствия в процессе коммуникации своему реальному « Я», и тем самым открывает возможность для конструирования альтернативных самопрезентаций. Отметим, что реализуется такая возможность не столько в деловой, сколько в неформально-развлекательной сфере, где люди нередко скрывают истинную информацию о себе или даже предоставляют ложную.

2. Физическая непредставленность. В сочетании с анонимностью открывает простор, с одной стороны, для предоставления о себе недостоверной информации, с другой - для фантазирования по поводу собеседника (опять же, прежде всего, при неформальном общении). В Интернете в результате физической непредставленности друг другу партнеров по коммуникации устраняется целый ряд существующих в общении барьеров, обусловленных, к примеру, полом, возрастом, социальным статусом, привлекательностью или непривлекательностью

участников общения, а также степенью коммуникативной компетентности человека, точнее, ее невербальной частью. Нейтрализация в условиях сетевого общения ряда барьеров, которые реально возникают в offline-коммуникации (то есть в « обычном» общении), по нашему мнению, составляет его важнейшую психологическую особенность, которая содержит в себе потенцию психотерапевтических возможностей.

3. Своеобразие протекания процессов межличностного восприятия в условиях отсутствия невербальной информации. «Как правило, сильное влияние на представление о собеседнике имеют механизмы стереотипизации и идентификации, а также установка как ожидание желаемых качеств в партнере».

4. Нерегламентированность поведения. Заключается в отсутствии четких правил online-коммуникации, особенно, разумеется, - неформальной, что выражается в полной свободе выбора относительно завязывания и разрыва контактов, стиля коммуникации и т.д. Некоторые пользователи «презентуют себя с иной стороны, чем в условиях реальной социальной нормы, проигрывают не реализуемые в деятельности вне сети роли, сценарии ненормативного поведения». 5. Снижение психологического и социального риска в процессе общения. Появляется вследствие его анонимности и полной безнаказанности. «Проявляется в виде аффективной раскрепощенности, не нормативности и некоторой безответственности участников общения. [15] Человек в сети может проявлять и проявляет большую свободу высказываний и поступков (вплоть до оскорблений, нецензурных выражений, сексуальных домогательств), так как риск разоблачения и личной отрицательной оценки окружающими минимален». Конечно, это касается, прежде всего, неформального общения. В условиях же психологического online-консультирования та же особенность проявляется по-иному: многим людям легче решиться именно на виртуальный контакт с психотерапевтом, тем более, если это первое обращение за психологической помощью.

6. Компенсаторная виртуальная эмоциональность. Подобным образом мы предлагаем обозначить феномен, который выражается в том, что все те ограничения, которые в виртуальном пространстве сопутствуют эмоциональному компоненту общения, компенсируются возможностью активного использования разного рода значков, созданных специально для обозначения эмоций («смайликов»), или описанием эмоций словами.

7. Использование разнообразных способов сетевой коммуникации (e-mail, соцсети, мессенджеры, чат, форум и др.) и разнообразных способов само презентации (интернет-страницы в соцсетях, личные блоги).

9. Возможность для психолога одновременно работать с несколькими клиентами, которые находятся в разных городах или странах.

9. Невозможность для психолога в некоторых разновидностях онлайн консультирования увидеть первую эмоциональную и поведенческую реакцию клиента на задания и вопросы.

10. Ограничение в подходах и методах консультирования.

11. При некоторых видах онлайн консультирования, необходимость излагать мысли в текстовом формате снижает скорость работы консультанта.

И. Шабшин выделяет психологические особенности сетевой коммуникации и отдельно рассматривает деловую, развлекательную/неформальную коммуникацию, а также психологическое online-консультирование (психотерапевтическую коммуникацию). По его мнению, между каждым из этих видов сетевого общения обнаруживаются существенные психологические различия при том, что в техническом плане никаких различий между этими видами коммуникации нет, и интернет-решения для их осуществления абсолютно одинаковы.[43] Кроме того, можно отметить, что одни и те же базовые особенности сетевой коммуникации (перечисленные выше) приводят к разным психологическим эффектам в разных видах online-общения. Например, тот факт, что общение ограничивается текстом:

- в деловой коммуникации приводит к фиксации внимания на формулировке своих мыслей;

- в развлекательно-неформальном общении дает простор для фантазий собеседников друг о друге;

- в процессе психологического консультирования вызывает существенные затруднения ввиду отсутствия невербальной информации о клиенте [19]

У интернет-консультирования и психотерапии, на самом деле, имеется немалая предыстория. Марк Евгеньевич Бурно замечает, что пациенты с давних

пор своими письмами подсказывали врачам этот психотерапевтический способ. После выхода в свет знаменитых психотерапевтических писем Оппенгейма (H. Oppenheim, 1908) появилось много изданий в таком духе и научных работ о терапии письмами.

В 1980-х годах Ю. Меновщиков начал вместо термина «психологические письма» использовать термин скриботерапия (от латинских слов: scribio — «писать» и therapia — «лечение»), имея в виду то, что в переписке отражаются как воздействие консультанта (психотерапевта) на клиента, так и вербальное и невербальное самовыражение клиента.

Грамотное использование е он-лайн технологий значительно увеличивает эффективность взаимодействия в системе «консультант-клиент».

По определению В.Ю. Меновщикова, «онлайн-консультирование» - «е-терапия» - это когда профессиональный консультант или терапевт говорят с вами по интернету, оказывая вам эмоциональную поддержку, давая вам совет по поводу психического здоровья или предоставляя другое профессиональное обслуживание. [16]

Е - терапия является хорошей альтернативой тогда, когда традиционная психотерапия недоступна. Для некоторых людей — это единственный способ, которым они могут получить помощь (например люди с ОВЗ или люди, проживающие вдали от крупных городов и районных центров).

Виды онлайн консультирования:

- Переписка через приватный чат (систему личных сообщений в различных мессенджерах);
- Запись на онлайн консультирование по Skype;
- Психологический форум.
- Тренинги (как правило, групповые).

Анализ 10 наиболее популярных русскоязычных сайтов психологических услуг показал, что самыми популярными сегодня являются консультации через

сообщения и форум (46%), на втором месте – консультации по Skype (37%), на третьем – психологические тренинги (17%).

При удаленном консультировании используют два способа общения:

1. Синхронная коммуникация в «реальном времени»: психолог и клиент одновременно находятся в Сети и общаются через онлайн-мессенджеры Skype, WhatsApp, Viber и др. по видео или аудиосвязи.

Преимущества: Такой вид контактов сохраняет спонтанность, эффект личного присутствия и «живого» общения. Есть возможность воспринимать и интерпретировать вербальные сигналы.

Недостатки: Если клиент и консультант в разных часовых поясах, то этот метод связи может быть неудобным или недоступным.

2. Асинхронная коммуникация предоставляет больше свободы. Ресурсы – электронная почта, блоги, чаты и программы-коммуникаторы, сохраняющие информацию.

Преимущества: Каждый участник диалога отвечает, когда готов ответить. Есть время для размышлений, поиска дополнительной информации, более тщательного рассмотрения проблемы, что позволяет давать качественную обратную связь. Сохранение информации позволяет анализировать процесс взаимодействия, можно возвращаться к ранее сказанному (написанному).

Недостатки: Формат не подходит, если нужна немедленная психологическая поддержка. Нельзя интерпретировать язык тела, необходимо полагаться лишь на вербальную информацию. Не всегда люди могут объяснить свои чувства и мысли в письменном виде, иногда клиенту проще говорить.

Методы и ограничения в онлайн-консультировании

Психолог, работающий онлайн, использует обычный алгоритм: выявляет особенности личности клиента и его проблемы, разбирается в причинах возникновения сложностей, сообщает о результатах, помогает найти пути

решения. Для этого используются стандартные методы, как в личной консультации:

- Интервью, наблюдение, активное слушание;
- Вербальное проявление эмпатии, оказание психологической поддержки;
- Фокусирование на главном, анализ проблемы;
- Информирование клиента о психологических закономерностях;
- Поиск выхода из сложившейся ситуаций и оптимальных моделей поведения.

В онлайн-консультировании невозможно классическое использование многих психотерапевтических методов, таких как:

- Психодрама;
- Арт-терапия;
- Гипноз.

Профессиональные психологи не работают онлайн со всевозможными зависимостями: алкогольной, наркотической, пищевой. Затруднена отработка новых способов поведения и навыков, выполнение упражнений по самостоятельной диагностике проблемы, дифференцированию переживаний, невозможно обучение саморегуляции.

Выводы по Главе I

На основании проанализированной психологической литературы по теме исследования можно сделать следующие выводы:

1. Чувство вины, переживаемое индивидом, тесно связано со способностью данного индивида осознавать свои поступки, их возможные последствия, а также с тем, насколько индивид усвоил и принял как свои нормы, принятые в обществе.

2. Переживание чувства вины — одно из сопутствующих для становление зрелой и самостоятельной личности. Индивид, становясь отдельным от родителей, преодолевая новый этап своей жизни (например, рождение ребёнка) наиболее подвержен возникновению чувства вины. В детско-родительских взаимоотношениях вина может являться инструментом, позволяющим влиять на уже повзрослевшего ребёнка.

3. Выделяют 5 типов вины, исходя из условий и причин её появления

- Вина адаптивная
- Вина выжившего
- Вина гиперответственности
- Вина отделения
- Вина ненависти к себе

В контексте нашей работы мы бы скорее говорили о третьем и четвертом типе вины, как о наиболее присущих для молодых матерей. Так как ответственность за жизнь нового человека, беззащитного и слабого, часто ввиду новизны этой ответственности начинает переходить границы и в отдельных случаях невротизирует молодых мам. А вина отделения переживается женщиной ввиду того, что ей необходимо вырабатывать свои принципы и взгляды в материнстве. Они могут сильно разниться со взглядами в её родительской семье, тем самым вызывая чувство вины отделения от родной матери. А вследствие

давление этих двух так же может проявляться вина ненависти к себе, когда молодая мама, испытывая неуверенность в своих силах, не видит поддержки близких людей, нередко видит осуждение и недовольство от важных для неё родных.

4. Рождение детей является серьёзным изменением в жизни молодой женщины, и, как описывает Карен Хорни — женщина, становясь матерью, начинает испытывать чувство вины перед ребёнком. И это чувство вины, без осознания и проработки, может привести к попустительству или же открытой враждебности по отношению к ребёнку.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что молодые мамы, которые столкнулись с чувством вины после рождения ребёнка и в ходе воспитания его, могут нуждаться в грамотной психологической поддержке и помощи. В противном случае, чувство вины, отпущенное на самотёк, может привести к невротизации молодой мамы, а также ухудшению её взаимоотношений с близкими и ребёнком.

5. Онлайн консультирование является одним из самых удобных видов консультирования для молодых мам. Ввиду того, что при уходе за ребёнком у женщины не всегда есть возможность выделить время на очный визит к психологу, онлайн консультирование открывает возможности получить помощь и поддержку не покидая дом и не оставляя ребёнка. А также оставаясь в знакомой и комфортной для себя среде.

На основе этого мы можем сделать вывод, что онлайн консультирование будет эффективной формой работы с молодыми мамами, переживающими чувство материнской вины.

ГЛАВА II.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЧУВСТВА МАТЕРИНСКОЙ ВИНЫ У МОЛОДЫХ МАМ ПОСРЕДСТВОМ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТОВАНИЯ.

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.

Констатирующий эксперимент проводился посредством онлайн-консультирования. В исследовании приняли участие три молодые мамы в возрасте 28—30 лет, имеющих 1-2 детей в возрасте от 10 месяцев до 4 лет: Ксения (дочка 1г2м), Олеся (дочь 4г и сын 11м) и Светлана (сын 3г и сын 10м).

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни переживания чувства материнской вины:

Таблица 1 Критерии и уровни переживания чувства материнской вины

Критерии	Низкий уровень выраженности	Средний уровень выраженности	Высокий уровень выраженности	Методики
Аффективный (внутреннее болезненное напряжение, которое в свою очередь связано с угрозой утраты самоуважения)	Человек испытывает лёгкие сомнения по поводу своих действий и поступков, а также сомнения относительно того, положительно или же отрицательно эти поступки его характеризуют как личность.	Чёткое понимание, что поступок или действие является социально не одобряемым, наличие средневыраженного дискомфорта от этого осознания. Понимание, что поступок или действие, совершенные человеком характеризуют его не с лучшей стороны.	Глубокое осознание «тяжести» своего поступка или действия. Постоянные мысли на тему того, как это неправильно и пагубно скажется на личности человека и его окружающих. Возможны проблемы со сном и питанием.	Проективная методика «неоконченные предложения»
Мотивационный (желание исправить ситуацию или возместить)	Человек либо не видит необходимости исправлять ситуацию, либо считает, что	Человек видит и понимает необходимость ситуацию исправлять. Готов прилагать усилия для этого,	Человек очень хочет исправить ситуацию и чтобы всё «вернулось в норму», однако он не верит, что его	Опросник «Способы совладающего

нанесенный им ущерб)	ситуацию можно изменить без его вмешательства.	ищет активно пути решения.	силами это возможно достичь, и что он реально может помочь. Считает своё действие или поступок «фатальным» и это осознание парализует его возможность действовать на исправление ситуации.	поведения» Лазаруса
Когнитивный (человек осознает негативные последствия своего поступка)	Человек либо не осознает и не видит, что его поступок приводит к нежелательным последствиям. Или же не считает эти последствия «действительно» негативными.	Человек понимает и оценивает адекватно последствия своего поступка и понимает в полной мере причины и следствия происходящего.	Человек гиперболизирует последствия своего поступка. Приписывание тех последствий, к которым он отношения даже не имеет.	Опросник «Дифференциальный тип рефлексии»

Для изучения особенностей переживания чувства вины у молодых мам был подобран диагностический комплекс.

В разработанный нами комплекс вошли такие методики, позволяющие получить достаточно полную картину внутреннего психологического состояния молодых мам и оценить уровень переживаемого ими чувства вины. Рассмотрим суть выбранных нами психологических методик более подробно.

1. Проективная методика Саакса-Леви «незаконченные предложения».

Включает 60 незаконченных предложений, которые разделяются на 15 групп, характеризующих в той или иной степени систему отношений обследуемого к семье, к представителям своего или противоположного пола, к сексуальным отношениям, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным. Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, к имеющемуся у него чувству

осознания собственной вины, свидетельствуют о его отношении к прошлому и будущему, затрагивают взаимоотношения с родителями и друзьями, собственные жизненные цели.

Для каждой группы предложений выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную, отрицательную или безразличную. Такая количественная оценка облегчает выявление у обследуемого дисгармоничной системы отношений. Но более важно, конечно, качественное изучение дополнительных предложений.

Плюсом данной методики в контексте нашего исследования является то, что методика легко может проводиться письменно и дистанционно. А также то, что список вопросов затрагивает и интересующую нас сферу взаимоотношений в семье, и перекрёстные сферы, которые могут напрямую не касаться темы материнства, но влиять на возникновение чувства вины.

2. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.

Плюсами данной методики в контексте нашей работы является то, что она легко применима в онлайн консультировании, а также то, что широкий спектр вопросов покрывает большую площадь вариаций копинг-поведения, что позволяет нам лучше взглянуть на мотивационную сферу испытуемого.

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. (копинг — адаптация к стрессу, то как человек ведёт себя в стрессовой ситуации чтобы адаптироваться)

Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал. Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д.

Шкалы:

- 1 Конфронтация
- 2 Дистанцирование
- 3 Самоконтроль
- 4 Поиск социальной поддержки
- 5 Принятие ответственности
- 6 Бегство-избегание
- 7 Планирование решения проблемы
- 8 Положительная переоценка

При помощи ключа обрабатываются ответы испытуемых. Подсчитывается количество ответов, относящихся к тому или иному критерию. Полученный результат свидетельствует о преобладающем компоненте.

3. Опросник «Дифференциальный тип рефлексии», разработанный Д.А. Леонтьевым, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осиным и А.Ж. Салиховой.

Методика выбрана как наиболее достоверная и удобная для выяснения уровня осознания и рефлексии своих действий и поступков, а так же как методика, которую наиболее удобно использовать в онлайн консультировании. Стимульный материал покрывает большой спектр вопросов, что позволяет сделать на его основе наиболее точные выводы о уровне когнитивного критерия.

Ниже будет предоставлено обсуждение результатов исследования.

2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.

После проведения всех диагностических методик, мы проводим описание результатов каждой молодой мамы, а также делаем выводы о уровне проявления её чувства материнской вины. Это поможет в дальнейшем определить области коррекционной работы.

Ксения 27 лет, мама девочки 1г2м.

Результаты проективной методики «Незаконченные предложения», показанные на Рисунке 1, выявили для нас области, в которых у Ксении есть положительные и отрицательные установки.

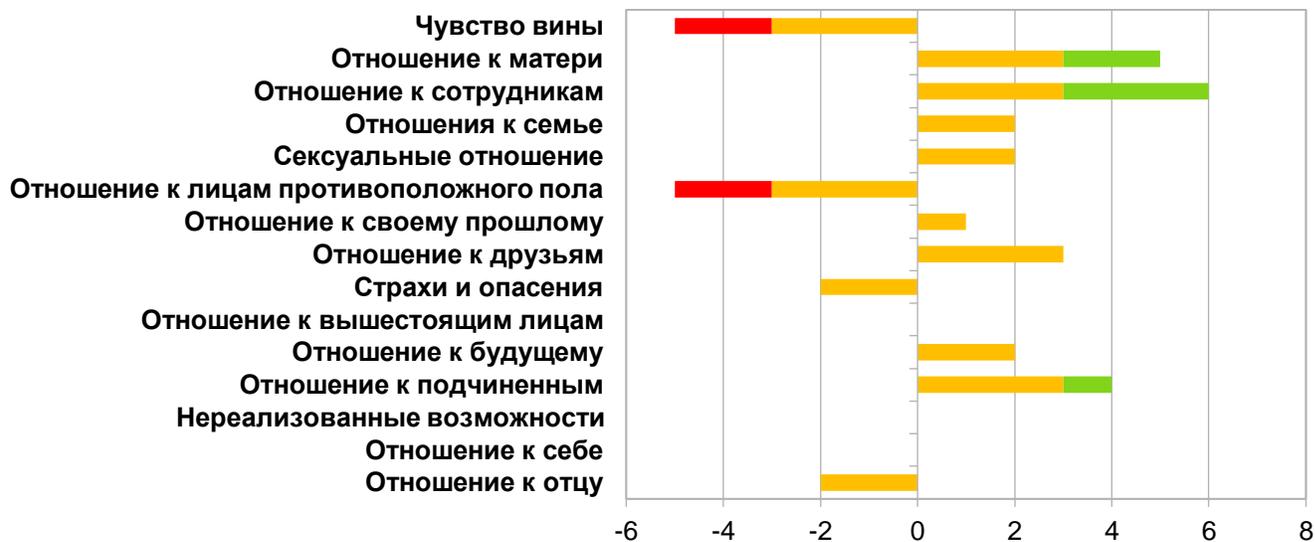


Рисунок 1 Результаты проективной методики «Незаконченные предложения»

В таблице 3, расположенной в Приложении А, можно посмотреть каждую из шкал подробнее.

По итогу мы видим, что у Ксении сильно преобладают негативные установки в сферах Вины и Нереализованных возможностей.

Это может означать сожаление о упущенных возможностях в карьере и самореализации в связи с замужеством и материнством. Что в свою очередь, при осознании, ещё больше провоцирует ощущение чувства вины. То, что сфера вины так же в негативе — это лишь подтверждает. Сфера взаимоотношений с друзьями так же «проседает», что указывает на недостаточную моральную поддержку молодой мамы.

Однако так же заметны сильно положительные установки в сфере взаимоотношений с матерью и отношению к лицам противоположного пола. Это может указывать нам о ресурсных сферах для Ксении. Во взаимоотношениях с матерью она видит опору и поддержку, во многом идеализирует образ матери.

Такая положительная установка на материнский облик может быть ресурсом в коррекционной работе.

По результатам первой методики мы можем сделать вывод, что аффективный критерий чувства вины выражен в высокой степени. Ксения в вопросах, касающихся вины, указывает на то, что всё ещё помнит и сожалеет о поступках, связанных с её маленькой дочерью и переживает о том, как эти поступки повлияют на их связь.

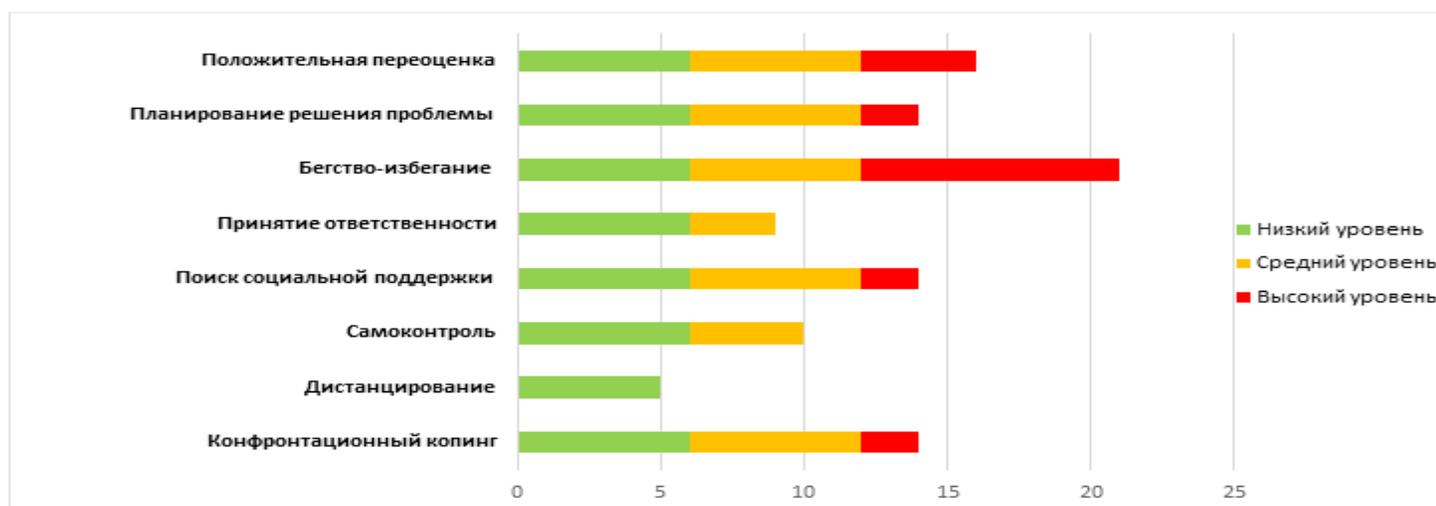


Рисунок 2 Результаты второй методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса

По итогу проведения второй методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса на копинговые механизмы у Ксении мы увидели следующие результаты, представленные на рисунке 2.

Более подробно результаты по шкалам можно посмотреть в Приложении А в Таблице 4.

В шкалах конфронтации, поиска социальной поддержки, бегства-избегания, планирования решения и положительной переоценки у Ксении выраженная дезадаптация, что означает, что респондент заостряет внимание именно на этих способах выхода из проблемных ситуаций и попадает в отрицательный спектр этих копинговых механизмов.

Разберём подробно каждый из них.

Конфронтационный копинговый механизм предполагает попытки разрешения проблемы за счет поведенческой активности, которая не всегда целенаправлена. Это, как правило, реакция «в моменте». Человек осуществляет конкретные действия, чтобы либо выразить свои эмоции относительно ситуации, либо изменить саму ситуацию. То есть вступает в конфронтацию с окружающим миром. Когда эта стратегия оказывается в выраженном предпочтении, то у человека в стрессовых ситуациях может преобладать импульсивность (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях. У Ксении же выражена дезадаптация по этой шкале, а это означает, что в проблемной ситуации её поведение, как правило, недостаточно целенаправленно и рационально обосновано.

Поиск социальной поддержки как копинговый механизм, предполагает разрешение проблемной ситуации через внешние стимулы. Информационную, эмоциональную и действенную поддержку. В трудной жизненной ситуации люди, ориентированные на социальную поддержку, в первую очередь ищут совета, сочувствия, эмпатичного выслушивания от близких, знакомых или людей, которых сочтут экспертами, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. При поиске преимущественно действенной поддержки, ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

У Ксении так же выражена дезадаптация в этом копинговом механизме, а это означает, что в тяжелой жизненной ситуации для неё есть риск попасть в зависимое положение от человека, к которому она обратится за помощью. А также это говорит о её завышенных ожиданиях от близких ей людей.

Копинг бегства-избегания предполагает попытки преодоления человеком стрессовых ситуаций и трудностей за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. Большинство исследователей эту стратегии рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

У Ксении так же выражена дезадаптация по этой шкале, а значит при стрессовых случаях она может испытывать следующие дополнительные трудности: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Копинг-стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Однако при дезадаптации по этой шкале, человек может попадать под негативное влияние даже такой стратегии.

Ксения по этой шкале так же показывает дезадаптацию, а это значит, что в отдельных случаях она может быть чрезмерно рациональной, недостаточно эмоциональной, испытывать недостаточную интуитивность и спонтанность в поведении.

Копинг положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Это в целом очень полезный копинговый механизм, который считается адаптационным, а также широко популяризируется в массы: «Если жизнь даёт лимоны — сделай из них лимонад». Однако при выраженной дезадаптации, как в результатах теста Ксении, человек может недооценивать свои возможности по решению задачи и даже не пытаться преодолеть проблемную ситуацию.

Ксения имеет высокий уровень проявления мотивационного критерия чувства материнской вины. Она видит существующие проблемы, признаёт их и по большей части старается находить пути решения этих проблем, однако нуждается в небольшой помощи по дезадаптации по вышеописанным шкалам.

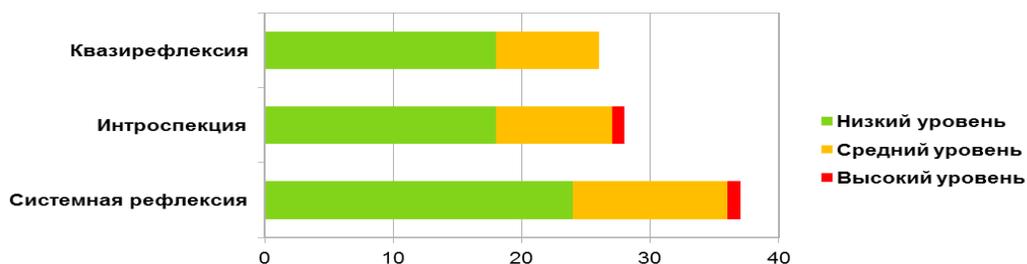


Рисунок 3 Результаты третьей методики - опросника «Дифференциальный тип рефлексии»

Более подробно результаты по шкалам представлены в Таблице 5 Приложения А. Данная методика показала нам, что у Ксении выше всего показатель именно по системной рефлексии и интроспекции, а это значит, что она хорошо владеет истиной рефлексией, которая позволяет анализировать происходящее и видеть причинно-следственные связи. И у неё высокая склонность к так называемому «самокопанию». Однако важно заметить, что итоговые результаты, которые представлены в Таблице 3 в Приложениях в целом очень высоки, а это значит что все три вида рефлексии очень выражены и Ксения постоянно тем или иным способом рефлексиирует события вокруг себя.

На основании всех трёх методик мы видим, что у Ксении на высоком уровне выражены все три критерия проявления чувства материнской вины.

Олеся 30 лет, мама девочки 4 лет и мальчика 11 месяцев

Проективная методика «Незаконченные предложения», выявило для нас области, в которых у Олеси есть положительные и отрицательные жизненные установки. Результаты видны на Рисунке 4.

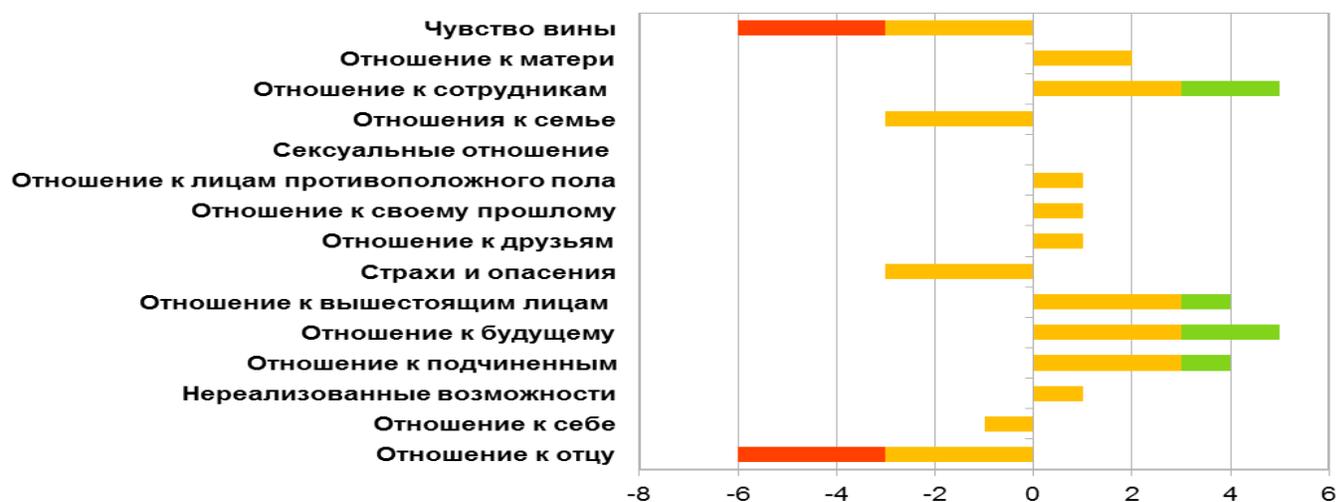


Рисунок 4 Результат Проективной методики «Незаконченные предложения»

Более подробно результаты по каждой из шкал видно в Таблице 6 Приложения А.

По итогу мы видим, что у Олеси преобладают негативные установки в сферах Вины и Отношений с отцом, а также есть негативные установки в сфере семьи и отношений, и страхов, и опасений.

Негативные установки в сферах вины указывают на наличие чувства вины, которое осознаётся и давит на Олесю. Сопоставление со шкалами семьи, отношений и страхов, указывают на то что эти области так же заботят её и являются для её психологического состояния уязвимым местом.

Однако так же заметны сильно положительные установки в сфере отношений к подчиненным, отношений к вышестоящим лицам и сотрудникам, а также к будущему. Олеся уже 4ый год в декретном отпуске и очень тоскует по работе. Как и у многих мам, у неё есть некий конфликт между желанием быть хорошей матерью и желанием реализовать себя. То, что взаимоотношения с отцом так же подвержены негативным установкам — может сказываться так же на детско-родительских отношениях в её собственной семье.

По итогу проведения второй методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса на копинговые механизмы у Олеси, мы увидели следующие результаты, представленные на Рисунке 5.

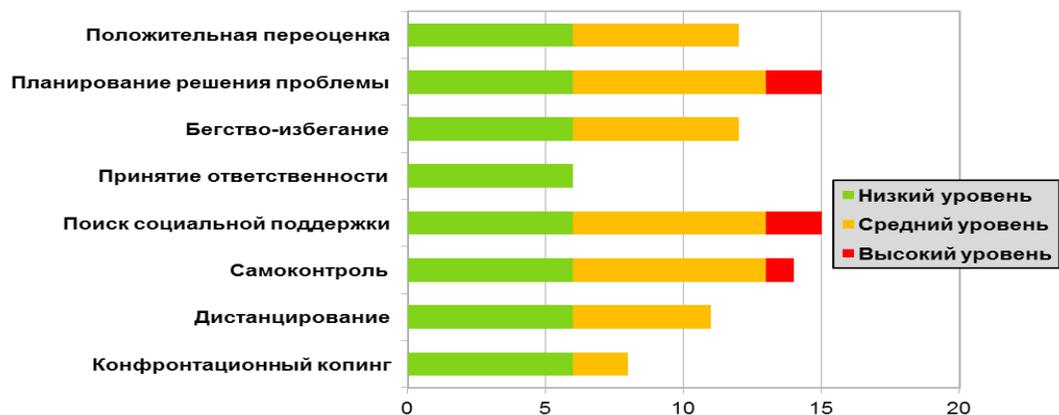


Рисунок 5 Результаты второй методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Более подробно результаты по каждой из шкал представлены в Таблице 7 Приложения А.

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. У Олеси в этой шкале выражена дезадаптация, а это означает, что она попадает под негативное влияние этого механизма. Дезадаптация может выражаться в том, что Олеся может испытывать трудности выражения собственных переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения может мешать проживать существующие эмоции, что негативно сказывается на моральном благополучии и взаимоотношениях с близкими, так как они не понимают и не видят зачастую истиной обратной связи.

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои

переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки, ведущей является потребность в помощи конкретными действиями. При выраженной дезадаптации по этой шкале, как у Олеси, человек может попасть под сильное влияние близких людей, а также формировать с ними нездоровые зависимые отношения и испытывать чрезмерные ожидания от окружающих. Что в свою очередь ведет к коммуникативным проблемам, а также трудностям во взаимоотношениях.

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Однако в случае выраженной дезадаптации, как по результатам теста у Олеси, человек может впадать в чрезмерную рациональность, проявлять уровень эмоций ниже адекватного ситуации, испытывать трудности в интуитивности и спонтанности в поведении.

Результаты третьей методики - опросника «Дифференциальный тип рефлексии», на когнитивный критерий чувства материнской вины, показал нам, что у Олеси выше всего показатель именно по системной рефлексии, а это значит, что она хорошо владеет истиной рефлексией, которая позволяет анализировать происходящее и видеть причинно-следственные связи. Однако важно заметить, что итоговые результаты в целом очень высоки, а это значит, что все три вида рефлексии очень выражены и Олеся постоянно тем или иным способом рефлексиирует события вокруг себя. Результаты по данной методике представлены на Рисунке 6. Более подробно результаты по шкалам видны в Таблице 8 Приложения А.

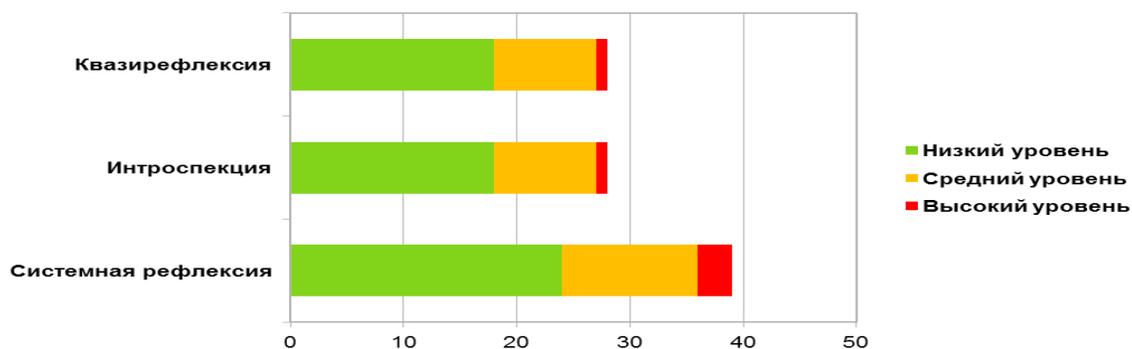


Рисунок 6 Результаты третьей методики - опросника «Дифференциальный тип рефлексии»

По результатам трёх методик, мы можем сделать вывод, что у Олеси высокие уровни выраженности всех трёх критериев чувства материнской вины.

Светлана 29 лет, мама двух мальчиков: 3х лет и 10 месяцев.

Проективная методика «Незаконченные предложения», выявило для нас области, в которых у Светланы есть положительные и отрицательные жизненные установки. На Рисунке 7 наглядно представлены результаты по всем шкалам.

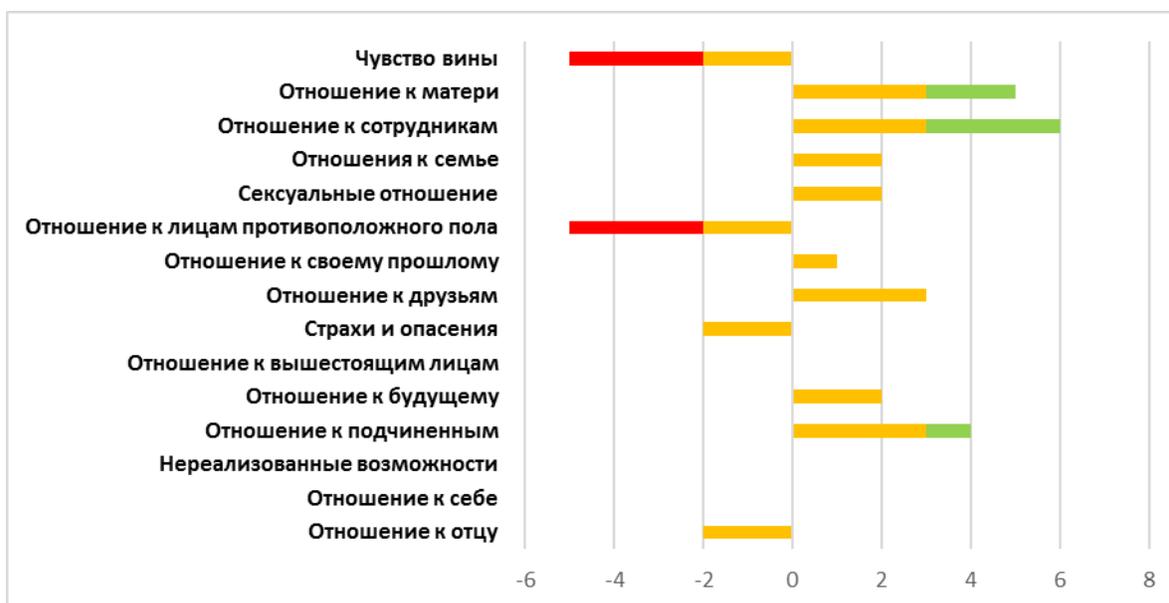


Рисунок 7 Результаты Проективной методики «Незаконченные предложения»

В Таблице 9 Приложения А более подробно расписаны результаты по каждой из шкал. Из таблицы мы видим, что в сферах вины и отношений к

противоположному полу у Светы преобладают резко негативные установки. А сферы взаимоотношений с матерью, отношений к подчиненным и сотрудникам являются ресурсными. Света в прошлом успешный работник. Будучи в декрете она скучает по возможности самореализации, но при этом хочет оставаться хорошей матерью для своих детей. Она часто испытывает чувство вины по отношению к детям, и это область её конфликта. Область взаимоотношений с матерью для неё является ресурсом, однако мать живет далеко и Света испытывает недостаток её внимания и поддержки, как если бы мама была ближе.

Методика «Способы совладающего поведения» Лазаруса на копинговые механизмы позволила нам увидеть у Светланы следующую картину, представленную на Рисунке 8.

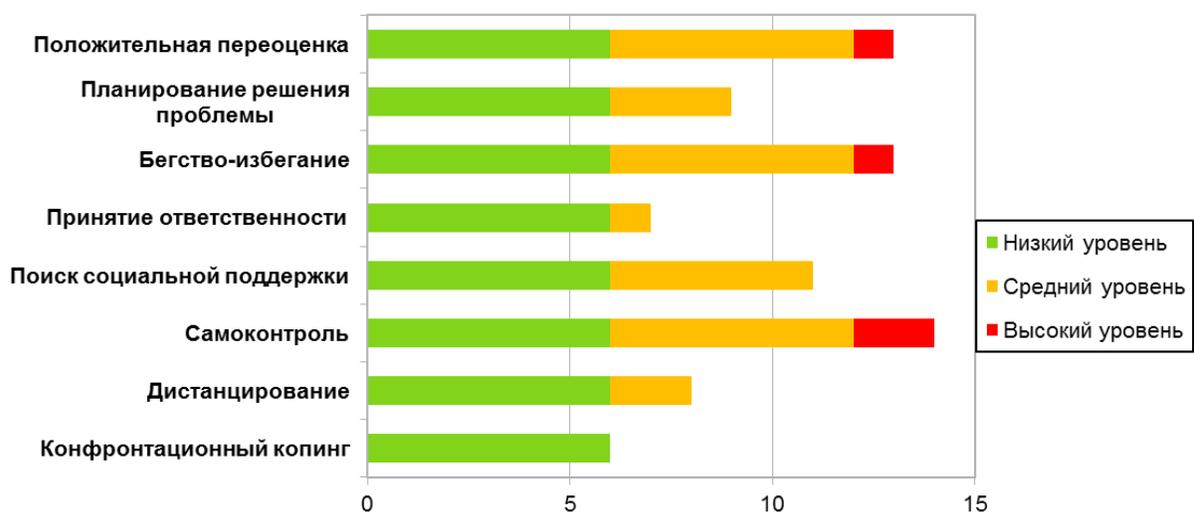


Рисунок 8 Результаты методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса на копинговые механизмы

Более подробно результаты по шкалам представлены в Таблице 10 Приложения А.

По итогу видим, что по шкалам Самоконтроля, бегства-избегания, планирования решения проблемы и положительной переоценки у Светланы выражена дезадаптация, что означает, что респондент заостряет внимание именно на этих способах выхода из проблемных ситуаций и попадает в отрицательный спектр этих копинговых механизмов.

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверх контролю поведения. У Светланы в этой шкале выражена дезадаптация, а это означает, что она попадает под негативное влияние этого механизма. Дезадаптация может выражаться в том, что Светлана может испытывать трудности выражения собственных переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверх контроль поведения может мешать проживать существующие эмоции, что негативно сказывается на моральном благополучии и взаимоотношениях с близкими, так как они не понимают и не видят зачастую истиной обратной связи. А также при длительном подавлении негативных эмоций, велик риск эмоциональных срывов.

Копинг бегства-избегания предполагает попытки преодоления человеком стрессовых ситуаций и трудностей за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегии рассматривается как не адаптивная, однако это

обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

У Светланы так же выражена дезадаптация по этой шкале, а значит при стрессовых случаях она может испытывать следующие дополнительные трудности: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Копинг-стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Однако при дезадаптации по этой шкале, человек может попадать под негативное влияние даже такой стратегии.

Светлана по этой шкале так же показывает дезадаптацию, а это значит, что в отдельных случаях она может быть чрезмерно рациональной, недостаточно эмоциональной, испытывать недостаточную интуитивность и спонтанность в поведении.

Копинг положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Это в целом очень полезный копинговый механизм, который считается адаптационным, а также широко популяризируется в массы: «Если жизнь даёт лимоны — сделай из них лимонад». Однако при выраженной дезадаптации, как в результатах теста Светланы, человек может недооценивать

свои возможности по решению задачи и даже не пытаться преодолеть проблемную ситуацию. Светлана имеет высокий уровень проявления мотивационного критерия чувства материнской вины. Она видит существующие проблемы, признаёт их и по большей части старается находить пути решения этих проблем, однако нуждается в небольшой помощи по дезадаптации по вышеописанным шкалам.

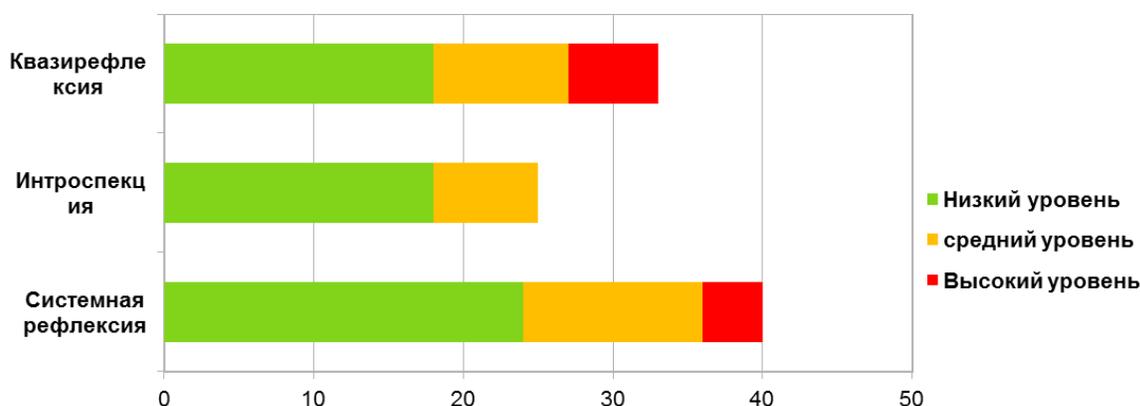


Рисунок 9 Результаты Методики «Дифференциальный тип рефлексии»

На Рисунке 9 мы видим результаты диагностики когнитивного критерия чувства материнской вины у Светланы. Методика «Дифференциальный тип рефлексии» показала нам, что у Светланы высокий уровень проявления когнитивного критерия, а также высоко выражен показатель квазирефлексии. Квазирефлексия — это рефлексия, при которой внимание направлено на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации; это уход в посторонние размышления — о прошлом, будущем, о том, что было бы, если бы. Такой тип рефлексии может быть подсознательно выбран как психологическая защита, чтобы не погружаться сознательно в актуальные проблемы, в страхе перед необходимостью их разрешать. Однако, шкала системной рефлексии тоже показывает достаточно высокий процент, что означает умение Светланы анализировать актуальную жизненную ситуацию, видеть причинно-следственные связи, а также делать выводы о своем состоянии и влиянии из

происходящего вовне. Более подробно результаты по всем трём шкалам представлены в Таблице 11 Приложения А.

Светлана по итогу всех трёх методик так же демонстрирует высокие уровни по всем трём критериям чувства материнской вины.

Обобщая результаты проведения методик для всех трёх испытуемых, мы можем отметить, что все три критерия у всех трёх выбранных молодых мам оказались на высоком уровне, а это значит, что выбранные нами молодые мамы испытывают необходимость в индивидуальных онлайн-консультациях для снижения уровней проявления чувства материнской вины.

Стоит заметить, что по тесту совладающего поведения (копинг-механизмы), у всех троих испытуемых выражена дезадаптация по шкале Бегства-избегания, что говорит нам о том, что для всех троих актуальной была бы работа с принятием своих эмоций и принятием ответственности за происходящее в их жизни. А также умение рефлексировать текущее состояние и вовремя искать решение проблемы.

2.3 Организация и проведение формирующего эксперимента

Одной из основных задач, стоящих в нашем государстве — является охрана материнства и детства. Чувство материнской вины, которому на разных этапах родительства подвержены многие молодые мамы, очень сильно влияет на психологическое благополучие мамы, и, посредством этого, на психологическое благополучие ребенка.

Целью программы является снижение уровня чувства материнской вины у молодых мам с детьми до 1,5 лет.

Её **задачи** нами определены как:

1. Снижение уровня субъективного ощущения чувства материнской вины молодой мамы

2. Ознакомление с эффективными техниками эмоционального реагирования и самоконтроля

3. Повышение уровня само ценности как матери.

4. Повышение самооценки

5. Уменьшение ощущения тревоги

Основные этапы программы:

1. Адаптационный — первичное ознакомление с тематикой консультации, обсуждение плана консультационных онлайн-сессий, прояснение возможных вопросов и организационных моментов.

2. Коррекционно-развивающий, направленный на снижение уровня чувства материнской вины, а также на повышение собственной эмоциональной грамотности молодой матери.

3. Закрепляющий. Контрольная консультация через некоторое время после основных сессий, направленная на обратную связь.

Целевая аудитория программы — молодые мамы с детьми до 1,5 лет.

Сроки проведения: октябрь — ноябрь 2020 года.

Работа по программе проводится в форме онлайн-консультаций в мессенджере телеграмм. Выявление особенностей переживания чувства материнской вины, а также учитывая особенность образа жизни молодых мам (ненормированный распорядок дня и сильная вовлеченность в уход за малолетним ребёнком) нами был выбран формат индивидуального онлайн чата поддержки с домашними заданиями для каждой из троих испытуемых. Планировалось, что данный формат позволит в более полном объеме провести консультационные сессии, а за счёт более неформального общения будет достигнут эффект большего доверия и раскрытия клиентов консультанту. Платформой для чата будет служить мессенджер Телеграмм, так как он удобнее всего для испытуемых, регулярно ими используется и нет необходимости привыкать к интерфейсу. Этапы программы описаны далее в Таблице 2.

Таблица 2 Основные этапы программы индивидуального онлайн консультирования

Этап	Цель	Содержание
1. Вводно-ознакомительный	<p>1. Получение обратной связи и комментариев испытуемых по актуальной картине происходящего.</p> <p>2. Ознакомление с примерным планом консультативных сессий для получения обратной связи.</p>	<p>1. Ознакомление испытуемых с их текущим уровнем выраженности чувства материнской вины, дезадаптивными копинг-механизмами, а также видами рефлексии.</p> <p>2. Получение обратной связи на результаты констатирующего эксперимента, а также комментариев испытуемых для лучшего прояснения актуальной картины происходящего.</p> <p>3. Беседа о предстоящих консультациях, возможных ожиданиях.</p>
2. Информационный	<p>1. Ознакомление с видами чувств вины.</p> <p>2. Определение чувства вины как невротического или же реального.</p> <p>3. Ознакомление с собственным эмоциональным самовыражением. <i>(Работа с когнитивным компонентом чувства вины)</i></p>	<p>1. Информационный блок о видах чувств вины. (См. Приложение Б)</p> <p>2. Упражнение на самоопределение вида этого чувства у конкретного испытуемого (того как сама мама его ощущает).</p> <p>Определение природы чувства материнской вины. Реальная ли вина, или же невротическая. В случае невротической вины,</p>

		<p>выявление её источника. (Приложение В)</p> <p>3. Затем совместное планирование дальнейших действий. Насколько клиент хочет избавиться от своего чувства вины, испытывает ли в этом необходимость.</p> <p>4. В виде домашнего задания, а также для ознакомления с собственным «миром эмоций» и как клиент их выражает, будет предложено упражнение «Выражаем эмоции». Оно направлено на то, чтобы клиент яснее увидел через что именно выражается в его повседневной жизни невротизирующее чувство вины. Так как у наших испытуемых у всех троих дезадаптация именно по копинг-механизму Бегства-избегания, то данное упражнение поможет лучше отслеживать возникающие эмоциональные реакции и лучше понимать себя в дальнейшем.(Приложение Г)</p>
3. Практический	1. Выявить слабые стороны эмоционального реагирования (<i>работа с аффективным и когнитивным компонентами чувства вины</i>)	1. Обсуждение получившейся таблицы. Определяем из таблицы ресурсные состояния, а также возможные причины невротизации виной.

2. Ознакомьтесь с техниками экологичного выражения эмоций(<i>работа с аффективным компонентом чувства вины</i>)	2. Индивидуальный подбор техник экологичного выражения эмоций.
---	--

2.4 Анализ результатов формирующего эксперимента

Далее представлены результаты исследования, проведённого после формирующего эксперимента. В рамках второго среза среди молодых мам были проведены методики, аналогичные первому контрольному срезу.

Результаты контрольного среза Светланы:

Методика Саакса-Леви «незаконченные предложения», которая выявляла для нас уровень аффективного критерия проявления чувства материнской вины, позволила нам увидеть следующую картину, представленную на Рисунке 10



Рисунок 10 Результаты методики Саакса-Леви «незаконченные предложения» контрольный срез

Более подробно результат повторного проведения методики видно из Таблицы 12 в Приложении А.

Здесь мы видим, что по итогу формирующего эксперимента у Светланы интересующее нас чувство вины вышло из сегмента высокого уровня в средний. А также многие такие показатели, как: отношения к семье, отношение к своему прошлому, отношения к лицам противоположного пола, сексуальные отношения, отношения к будущему и отношение к себе выросли до низкого уровня проявления аффективного критерия.

В ходе консультаций Светлана выражала обеспокоенность тем, что у неё так сильно наличествует чувство вины. В ходе информационного блока удалось установить, что чувство вины её имеет невротическую природу. То есть она понимает, что ничего действительно страшного и противоправного она не совершила, но не знает откуда это ощущение вины и как с ним справиться. Она ощущает тревогу, связанную с рождением младшего ребёнка и тем, как это может отразиться на старшем. На вопрос: «Что именно ты вменяешь себе в вину?», Света отвечает: «Я постоянно думаю о том, что старший ещё такой маленький и ему сильно не хватает мамы, а уже есть брат и конкурент». Задавая наводящие вопросы, удалось понять, что Светлана сама рано ощутила себя взрослой. Когда ей было 10, родилась младшая сестра, уход за которой лёг на Светлану. «Какие прогулки, какие друзья? Мама уходила в ночь на работу, а бутылочки и подгузники оставались мне» - вспоминает она. Среди причин невротического чувства вины есть «Ранняя сепарация». Когда ребёнок, ещё остро нуждающийся в проживании детства, в том, чтобы быть «под крылом» родителя, вынужден рано стать старше, брать ответственность, которую пока нести не должен. В случае со Светланой, то, что ей пришлось заботиться о маленькой сестре в столь юном возрасте, сыграло роль в появлении невротической вины, когда она сама стала мамой двоих детей. Этого чувства она сама за собой не помнит, пока ребёнок был лишь один. То, что посредством консультаций удалось найти причину, а также

установить, что вина имеет невротическую природу, уже само по себе снизило ощущение этого чувства материнской вины. Она отметила, что теперь, когда она поняла возможную причину, ей стало легче. Однако выразила обеспокоенность о том, как ей справляться с этим чувством в дальнейшем. Именно для этого в программе было предусмотрено домашнее задание, в ходе которого клиенты отслеживали как проявляются в их жизни те или иные чувства, а также затем получали рекомендации исходя из их индивидуальных особенностей.



Рисунок 11 Результаты методики опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, контрольный срез.

На Рисунке 11 представлены результаты по методике, выявляющей в нашем исследовании уровень мотивационного критерия чувства материнской вины. Более подробно результаты представлены в Таблице 13 в Приложении А. По итогу стало заметно возросшая дезадаптация по шкале Бегства-избегания, что может означать реакцию психологической защиты от полученной о себе информации в ходе наших консультаций. Светлана действительно признает, что «Бегство-избегание» - это её «любимая стратегия», когда она старательно изолирует от себя мысли о том, что что-то в жизни идёт не так. «Страшно об этом

думать, страшно себе признаваться, непонятно дальше-то что. А так, вроде займёшь себя, найдешь массу дел и вроде всё хорошо». Какие-то аспекты жизни изменить очень тяжело и проще на время уйти в отрицание проблемы. Из положительного эффекта от консультаций можно заметить ушедшую дезадаптацию по шкале Положительной переоценки. Мы обсудили со Светланой как важно видеть проблему и не стараться всегда находить только позитив, избегая реальности этой проблемы. Мы попытались проанализировать и понять, что стоит за нежеланием и страхом решения насущных проблем. Как сказала сама Светлана: «Если начнёшь однажды, то боишься, что потом это не закончится, придётся разбираться со всем, что не устраивает на самом деле». Сказав это, она смеётся, понимая ироничность ситуации.

В целом же, уровень мотивационного критерия остался пока на высоком уровне. Это означает, что потенциально работа с мотивационным критерием не закончена и могут понадобиться дальнейшие консультации и проработка дезадаптации по проблемным копинг стратегиям.

Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии», должен был показать нам динамику в изменении когнитивного критерия проявления чувства материнской вины у Светланы. На Рисунке 12 видны наглядно результаты по этому тесту.

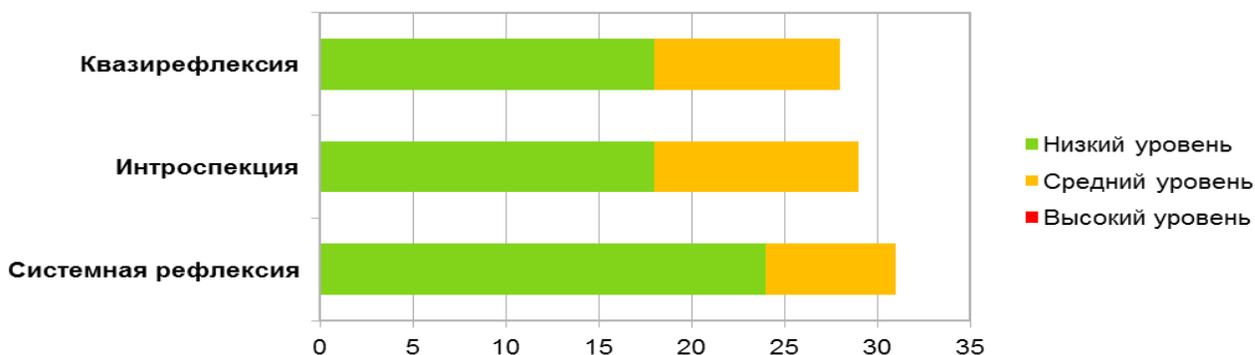


Рисунок 12 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии» контрольный срез

Мы можем заметить исходя из рисунка, что показатель Квазирефлексии, который до формирующего эксперимента у Светланы был на высоком уровне, стал проявляться уже на среднем уровне, как и показатель системной рефлексии. А это значит, что наше онлайн-консультирование благотворно сказалось на проявлении когнитивного критерия чувства материнской вины у Светланы. Сама Светлана комментировала свои результаты констатирующего эксперимента как абсолютно верные. Она действительно любит пространно философствовать о жизни и причинах тех или иных явлений (так проявляется склонность к квазирефлексии), однако понимает, что чтобы происходили положительные изменения, одной философии недостаточно. После информационного блока о чувстве вины и домашнего задания по рефлексии собственных ощущений, Светлана отметила как интересно и полезно оказалось наблюдать себя и свои реакции в текущем моменте.

В целом же мы можем сделать вывод, что хоть уровень мотивационного критерия изменился слабо, но уровни аффективного и когнитивного критерия после проведения формирующего эксперимента у Светланы стали снижаться, что свидетельствует о эффективности нашей программы индивидуального онлайн-консультирования для неё. С мотивационным критерием возможно Светлана захочет работать дальше по запросу. Она получила результаты по домашнему заданию, указанному в Приложении Г, в ходе которого отмечала соматические проявления чувства вины и страха, а также поведенческие проявления злости и гнева. На основе этих результатов были подобраны техники для телесного и вербального выражения вины и страха, а также для телесного выражения гнева, чтобы помочь справиться в дальнейшем с подобными эмоциями экологично для себя и окружающих.

Светлана отметила новизну для себя в методике «заземления», представленной в Приложении Д. Попробовав на практике эту методику, Светлана отметила, что действительно острота переживаемых эмоций ослабевает

и становится легче. Для себя она отметила, что этот метод может быть эффективен в борьбе с виной, когда мысли о том, что она крадет детство у старшего ребёнка «парализуют сознание». Это помогает ей прийти в себя и перестать ощущать невротическую вину в моменте. А также техника «проговаривания» эмоций нашла у Светланы отклик. Она отметила, что если проговаривать вслух даже то, что она говорит только самой себе про себя, то испытывает успокоение. «Разговариваю с умным человеком» - шутит она. Как бы то ни было, но Светлана по итогу сочла наши консультации для себя полезными.

Результаты контрольного среза Ксении

Методика Саакса-Леви «незаконченные предложения», чьи результаты мы видим на Рисунке 13, должна была показать нам динамику в изменении уровня проявления аффективного критерия материнского чувства вины. Более подробно представлена в Таблице 15 в Приложении А.



Рисунок 13 Результаты Методика Саакса-Леви «незаконченные предложения», контрольный срез.

По итогу мы видим, что показатель уровня чувства вины хоть и остался в сегменте высокого уровня, но уменьшился с -6 до -4. А также уровни показателей нереализованных возможностей, отношения к подчиненным, страхов и опасений,

и отношений к друзьям, - вышли из отрицательного значения. Что свидетельствует о положительном влиянии нашей программы на уровень аффективного критерия чувства материнской вины. В ходе консультаций Ксения особо обратила внимание, что чувство вины у неё, также, как и у Светланы, носит невротическую природу. Среди причин невротической вины есть пережитые ситуации, на которые мы никак не могли повлиять. Потеря контроля. Будучи в роддоме, Ксения пережила кратковременную разлуку с дочкой (4 часа), за что очень сильно себя винит. Хотя, будучи в роддоме, она не могла на это влиять. Ксения испытывает острое сожаление и страх, что эта разлука скажется на её привязанности к дочери и их взаимоотношениях. В ходе дальнейших консультаций раскрылось то, что Ксения испытывает сложности в семейной жизни и неудовлетворенность браком. Она осознает, что её муж может быть неправ по отношению к ней, и здесь кроется ещё одна причина невротической вины, когда клиент не может или не хочет увидеть, что по отношению к нему поступают несправедливо, поэтому негативные эмоции и чувства находят выход в невротизации иррациональной виной. Не желая видеть и решать актуальные проблемы, Ксения использует якорь в прошлое, в ситуацию, которую и не могла контролировать и не в силах изменить, чтобы вновь и вновь проживать несправедливость в отношении к себе от близких людей. Ксения отметила для себя, что это и пугающее и верное осознание, которое возможно поможет ей в дальнейшем.

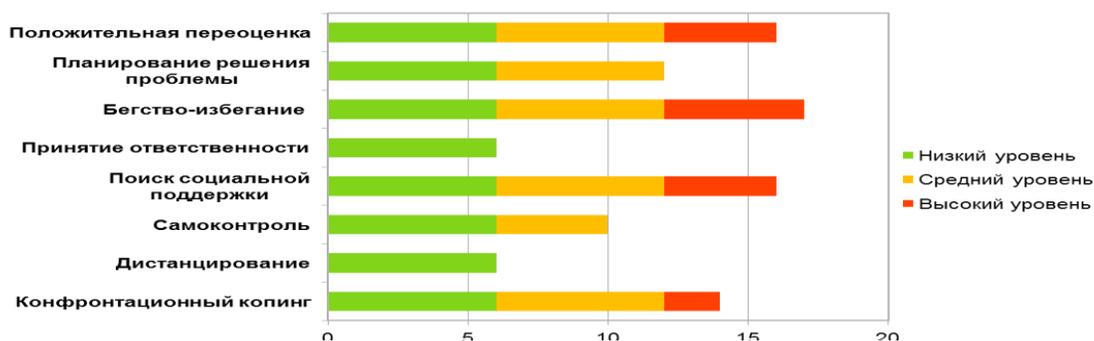


Рисунок 14 Результаты опросника «Способы совладающего поведения» Лазаруса, контрольный срез

Результаты опросника «Способы совладающего поведения» Лазаруса, который выявлял для нас уровень мотивационного критерия чувства материнской вины, после формирующего эксперимента, показали результаты, представленные на Рисунке 14. По результатам мы видим, что уменьшился показатель по копингу Бегства-избегания, однако по остальным шкалам, в которых была видна дезадаптация, она и осталась.

Для себя в ходе консультации Ксения отметила, что она действительно «Бежит от проблем», как правило бежит в какую-либо сферу деятельности. Однако с наступлением декрета её возможности сократились. Забота о ребёнке сильно ограничила и круг общения, и сферы деятельности, в которые можно уйти с головой от проблем. «Придётся разбираться с тем, что есть» - со смехом замечает Ксения. Мы акцентировали для Ксении сферы жизни, которые приводят к невротическому чувству вины, и обсудили какие пути решения проблем возможны при уходе за ребёнком. Домашнее задание на анализ своих реакций и проживание эмоций Ксения встретила с энтузиазмом, однако выполняла его дольше остальных клиентов, аргументировав это желанием тщательной проработки. Она призналась, что испытывает острое чувство контролировать как можно больше аспектов в своей жизни, и тщательная проработка любых жизненных вопросов её немного успокаивает. Это отчасти подтверждает наше предположение в ходе консультации о том, что невротизация виной происходит из-за невозможности для Ксении прожить ситуации, которые она не могла контролировать. А также контроль для неё как способ справиться с несправедливостью от близких. Дезадаптация по шкале решения проблем лишь подтверждает это. Мотивационный критерий будет являться областью дальнейшей проработки для Ксении, при желании дальнейшей консультационной работы.

Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии», представленные на Рисунке 15, показывают нам, что уровень проявления

интроспекции снизился до среднего, однако уровень системной рефлексии остался на высоком значении показателей.

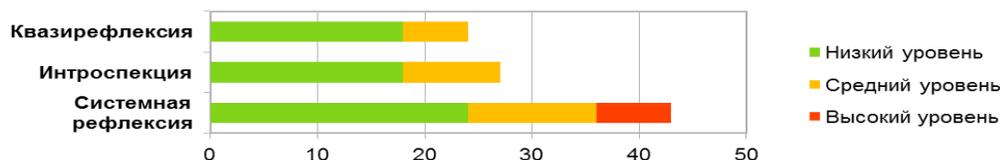


Рисунок 15 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии»,
контрольный срез

Она связывает свою склонность к интроспекции и рефлексии именно с його-практиками, которые часто направлены на повышенное самопознание и интроспекцию. Домашнее задание выявило для Ксении схожие проблемы в выражении негативных эмоций вины и гнева, поэтому методики «заземления» встретили у Ксении большой отклик.

По результатам проведения контрольного среза, можно сделать вывод, что наша программа индивидуальных консультаций у Ксении оказала положительное влияние на уровень аффективного критерия чувства материнской вины, а также отчасти повлияла на снижение уровня проявления когнитивного критерия материнской вины. С мотивационным критерием можно будет работать в дальнейшем, при желании клиента.

Результаты контрольного среза Олеси

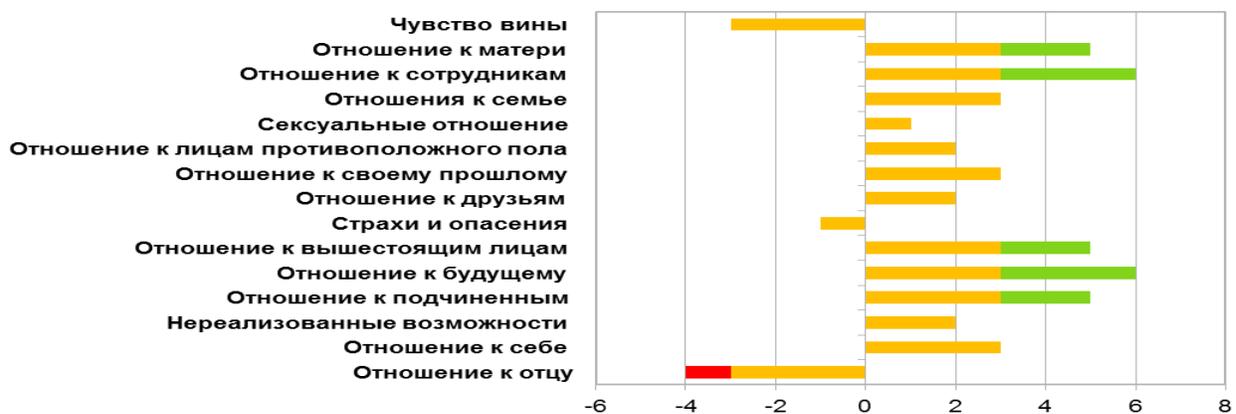


Рисунок 16 Результаты методики Саакса-Леви «незаконченные предложения»,
контрольный срез

Методика Саакса-Леви «незаконченные предложения», чьи результаты мы видим на Рисунке 16, должна была показать нам динамику в изменении уровня проявления аффективного критерия материнского чувства вины. Более подробно представлена в Таблице 18 в Приложении А.

По итогу мы видим положительную динамику в сферах чувства вины, отношения к семье, страхов и опасений. Если раньше все эти показатели были на высоком уровне проявления аффективного критерия, то теперь они вышли в средний уровень. Отношения к отцу так и остались на высоком уровне, но уменьшились с -6 до -4, что так же свидетельствует о благотворном влиянии нашей программы индивидуального онлайн-консультирования. Олеся отметила для себя в ходе консультаций, что её чувство вины не является невротическим, а оно вполне имеет под собой реальное обоснование. С рождением младшего ребёнка, Олеся больше стала уставать и чаще «срывается» на старшую дочь. А также она теперь меньше занимается с ней развивающими занятиями сама, а делегировала это детскому саду и гимнастическому кружку. Это вызывает у неё ощущение вины, так как ей кажется, что она раньше была лучшей мамой. Проговаривание данных самонаблюдений, а также раскрытие природы вины помогли Олесе ощутить субъективное облегчение, что отразилось на результате контрольного среза по аффективному критерию. Осознание схемы избавления от реальной вины, а также методики для экологичного выражения эмоций из Приложения Д, добавили Олесе уверенности, что она справится со срывами на старшую дочь. Обсудив на консультации причины срывов, Олеся также поняла, что делегирование занятий для старшей дочери лишь добавляет крепости их с дочкой взаимоотношениям. Потому что до этого, стремясь «всё успеть», Олеся испытывала тревогу и часто раздражалась, так как не в её силах было исполнять всё намеченное с младшим сыном на руках. Делегировав важную часть на образовательные учреждения, Олеся разгрузила себя и физически, и эмоционально. Тревогу в связи с недостатком для дочери качественного времени

с мамой, мы попытались снять рекомендацией «золотого часа» с мамой, когда для ребёнка выделяется в день 15-20 минут качественного времени. Для Олеси такое время нашлось во время второго дневного сна младшего сына. И показатель чувства вины в контрольном срезе уменьшился.

Методика опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, которая должна была показать нам динамику в изменении уровня мотивационного критерия, показала следующие результаты, представленные на Рисунке 17.

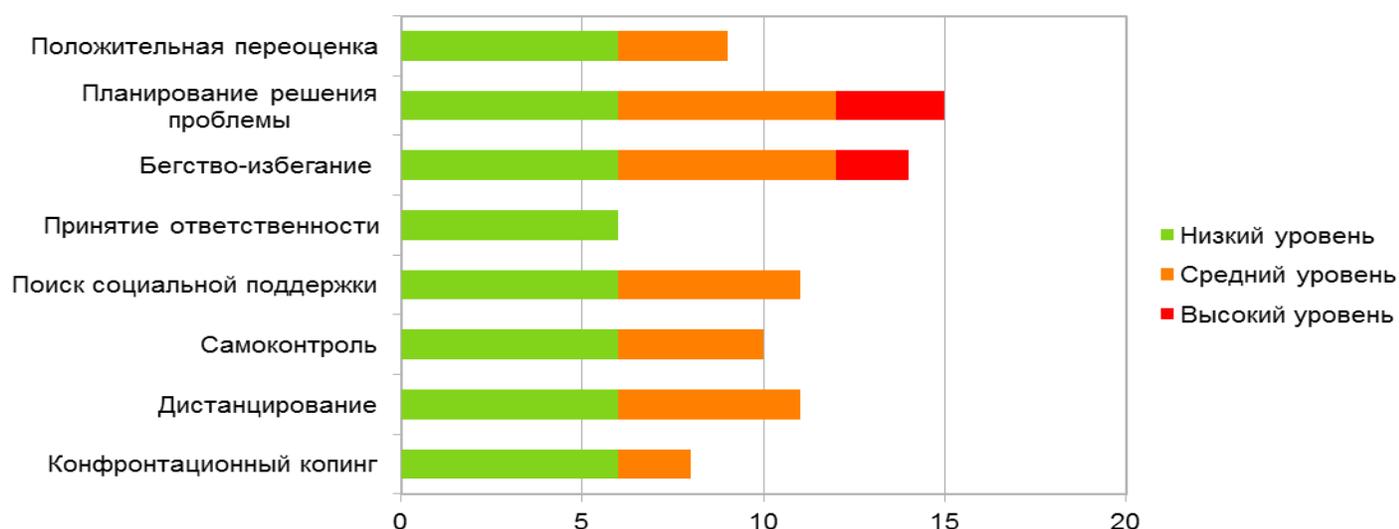


Рисунок 16 Результаты методики опросника «Способы совладающего поведения» Лазаруса, контрольный срез

Из рисунка видно, что у Олеси ушла дезадаптация в шкалах самоконтроля и поиска социальной поддержки, однако появилась в шкале бегство-избегание. Что, как и у Светланы, может свидетельствовать о том, что включился механизм психологической защиты. Однако успех с тем, что дезадаптация ушла по двум из существующих шкал, говорит о том, что индивидуальное консультирование оказало своё влияние. Более подробно результаты можно будет посмотреть в Таблице 19 Приложения А.

Олеся со смехом подтвердила, что она всегда любила избегать яркого проявления негативных эмоций и старается всегда держать себя в руках. А так же

нашла для себя верным, что у неё обнаружилась дезадаптация по шкале Планирования решения проблемы. «Я всегда бросаюсь сразу всё решать, ощущение, что просто как робот сразу включаюсь и действую. Муж действительно жалуется на это, на недостаточную эмоциональную отдачу в сложные моменты. Действительно потом могу заболеть.» - замечает Олеся. В ходе домашнего задания выяснилось, что даже негативные эмоции такие как гнев и злость, Олеся часто ощущает соматически. Она даже вспоминала, как из-за сильного стресса у нее начинался дерматит. Для методик экологичного выражения она отметила для себя проговаривание эмоции «в моменте», а также анализ откуда началось чувство, дошедшее в какой-то момент до предела.

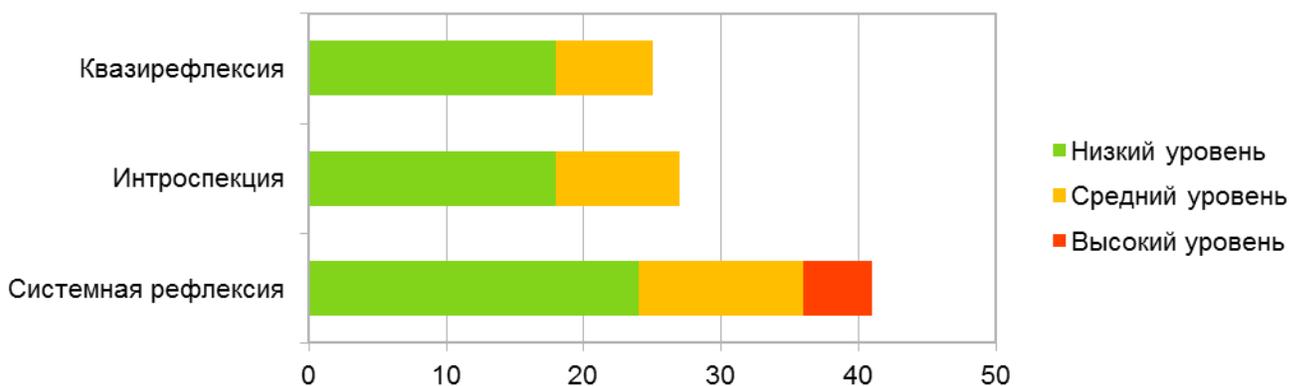


Рисунок 17 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии», контрольный срез

Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии», представленные на Рисунке 18, показали нам, что у Олеся снизились уровни квазирефлексии и интроспекции, что означает снижение общего уровня когнитивного критерия проявления чувства материнской вины после прохождения нашей программы индивидуального онлайн-консультирования. Общий результат нам говорит о том, что Олеся ещё можно проработать тщательнее мотивационный критерий. Но эти результаты схожи для всех наших троих молодых мам.

Выводы по Главе II

Проведенное нами экспериментальное исследование показало, что:

1. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что молодые мамы подвержены переживанию чувства материнской вины на высоких уровнях проявления этого чувства. У всех троих выбранных мам были отмечены завышенные показатели критериев проявления этого чувства. Это означает, что молодая мама испытывает дискомфорт, связанный с переживанием чувства материнской вины на всех уровнях его проявления. Это задевает и аффективную, и мотивационную и когнитивную сферы жизни.

2. Анализ результатов констатирующего эксперимента показал нам, что у всех троих молодых мам в тесте на «способы совладающего поведения» Лазаруса, выражена дезадаптация по шкалам Бегства-избегания и Положительной переоценки. Это может означать, что молодые мамы особо подвержены привычке отодвигать свои переживания и проблемы на второй план, занимаясь уходом за ребёнком. Стратегии бегства-избегания и положительной оценки выбраны мамами не спроста. Очень велико давление установок позитивного мышления среди молодых мам. Так как забота о малолетнем ребёнке временно ограничивает молодую маму в заботе о собственном психологическом и физическом здоровье, женщинам удобнее либо игнорировать собственный дискомфорт и проблемы, или же слишком часто применять так называемое «позитивное мышление». Что негативно сказывается на психологическом благополучии молодой мамы. Неразрешенные тревоги и проблемы имеют свойство накапливаться, а не прожитый грамотно стресс – невротизировать молодую маму. Умение вовремя замечать и рефлексировать своё психологическое состояние, обращать внимание на стрессогенные факторы и вовремя справляться с ними – это те умения, от которых будет зависеть психологическое благополучие

молодой мамы. А также те умения, которые помогут справиться с возникающим чувством материнской вины.

3. Формат онлайн консультаций в мессенджере Телеграмм оказался удачным для индивидуального консультирования молодых мам. Возможность прочесть сообщения, когда удобно, отвечать по мере освободившегося времени, тщательно обдумывать ответ, а также отвечать в формате аудиосообщений – это те плюсы такого формата онлайн консультирования, которые отметили для себя все три молодые мамы в процессе консультирования. Все трое пользовались для удобства обменом аудиосообщениями и отмечали, что даже при наличии постоянной вовлеченности в быт с маленьким ребёнком, они могли сфокусироваться на процессе консультирования и получали ответы на свои вопросы в простой и понятной форме.

4. Проведение формирующего эксперимента показало высокую заинтересованность молодых мам в техниках быстрого совладения с негативными эмоциями. По результатам их домашнего задания «Выражаем эмоции» все три мамы отметили соматический компонент выражения негативных эмоций. Это может быть следствием их выбора копинга «Бегства-избегания», когда негативные эмоции не выражаются должным образом, уходят вглубь подсознания и затем выражаются телесно, что часто приводит к болезням и недомоганиям молодых мам. Упражнения на совладение с эмоциями гнева, страха, печали и вины встретили наибольший отклик среди молодых мам. Обучение эффективным техникам по экологичному выражению этих эмоций показали улучшение в проявлении аффективного критерия чувства материнской вины в совокупности с новыми знаниями по копинг-механизмам и природе чувства вины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная работа посвящена изучению чувства материнской вины у молодых мам, которое проявляется рядом критериев в ходе повседневной жизни молодой матери.

Посредством теоретического анализа научной литературы на тему чувства вины, мы выяснили что чувство материнской вины тесно связано с переживанием матерями собственного окончательного становления как самостоятельной личности, отдельной от своих родителей, а также с переживанием гиперответственности за жизнь и здоровье нового и полностью зависимого от них человека. При рассмотрении чувства материнской вины мы обнаружили, что оно неразрывно связано с умением человека осознавать последствия своих поступков, а также порождается страхом неодобрения и социального осуждения со стороны тех, кто значим для молодой матери.

На основании теоретического анализа научной литературы по теме чувства вины, мы выделили критерии и уровни переживания чувства материнской вины у молодых мам:

1. Аффективный критерий, связанный с ощущением переживания и осознания собственного чувства вины, проявляющийся в мыслях о вине, постоянном или эпизодическом прокручивании в голове сценариев возможных последствий и страха перед этими последствиями.
2. Мотивационный критерий, связанный с желанием и возможностью индивида как-либо изменить сложившуюся ситуацию, преодолеть чувство вины и загладить последствия.
3. Когнитивный критерий, связанный с осознанием причин и последствий своих поступков, приведших к чувству материнской вины.

По изучению чувства материнской вины по перечисленным критериям мы пришли к выводу, что индивидуальное психологическое консультирование

молодых мам будет эффективным средством для работы с чувством материнской вины, если будут реализованы следующие условия:

1. Будут использоваться техники психологического консультирования, способствующие повышению уровня эмоциональной грамотности молодой матери
2. Будут использоваться техники работы по улучшению системной рефлексии молодой мамы.
3. В консультационной работе будут учтены актуальные уровни критериев проявления чувства материнской вины.

Таким образом, гипотеза подтвердилась полностью.

Резюмируя результаты нашего исследования, мы можем заключить, что в работе представлен подробный теоретический анализ литературных источников, зарубежных и отечественных, на основе которого выделены критерии переживания чувства материнской вины, проанализированы различные подходы к определению и содержанию чувства материнской вины.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т.П. Психология подросткового возраста / Т.П. Авдулова. - М.: Академия (Academia), 2014. - 259 с.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. — Москва : Аспект Пресс, 2001. — 378 с.
3. Аршинцева, Надежда Стратегии самоутверждения подростков / Надежда Аршинцева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 183 с.
4. Асмолов А. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / Александр Асмолов. - М.: Академия, Смысл, 2007. - 528 с.
5. Белик И.А. К вопросу о определении понятия «вины» // Синергетика в междисциплинарном подходе современной психологии: Сб. науч. тр./
6. Белик, И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Белик И.А ; Санкт-Петербургский государственный университет. — Санкт-Петербург, 2006. — 209 с.
7. Битянова, М. Р. Социальная психология / М.Р. Битянова. - М.: Эксмо-пресс, 2014. - 576 с.
8. Васильева О. С., Короткова Е. В. Комплексный подход к понятию «вина» // Прикладная психология. 2000. № 3
9. Вдовина, М. В. Регулирование межпоколенческого конфликта в российской семье / М.В. Вдовина. - М.: Московский гуманитарный университет, 2009. - 244 с.
10. Вейнингер О. Пол и характер. Мужчина и женщина в мире страстей и эротики. — М., 1991.

11. Гаврилица Чувство вины у работающей женщины / Гаврилица, А. О. // Вопросы психологии. — 1998. — № 4. — с. 65-71.
12. Галигузова Л. Н. К вопросу о происхождении и специфике потребности в общении со сверстниками у детей раннего возраста // Новые исследования в психологии. 1980. № 2.
13. Гонина, О. О. Психология дошкольного возраста. Учебник / О.О. Гонина. - М.: Юрайт, 2016. - 466 с.
14. Гуревич, П. С. Психология личности. Учебник / П.С. Гуревич. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 480 с.
15. Геракса Н. Е. Дошкольная педагогика и психология. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 560 с.
16. Ермолин, А. Воспитание свободной личности в тоталитарную эпоху. Педагогика нового времени / А. Ермолин. - М.: Альпина Паблишер, 2014. - 521 с.
17. Жичкина, А. Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей интернета / А. Е. Жичкина, Е. П. Белинская. — Текст : непосредственный // образование и информационная культура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. — Москва : Федеральное государственное научное учреждение "Институт социологии образования" Российской академии образования, 2000. — С. 431-460.
18. Зеньковский В. В. Психология детства. — М., 1996.
19. Изард Психология эмоций / Изард, Э. Кэррол. — Москва : Питер, 2006. — 260 с.
20. Ильин Г. Л. Некоторые проблемы психологии общения // Вопросы психологии. 1986. № 5. С. 113–124.
21. Ильин, Е. П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние. / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2016. — 288 с.

22. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. / Е. П. Ильин. — 2-е изд. — Москва : Питер, Санкт-Петербург. — 783 с.
23. Калина, Н. Ф. Психология личности. Учебник / Н.Ф. Калина. - М.: Академический проект, 2015. - 216 с.
24. Кляйн, М. Детский психоанализ / М. Кляйн. — Москва : ИОИ, 2010. — 590 с.
25. Кляйн, М. О теории вины и тревоги / М. Кляйн. — Текст : непосредственный // Развитие в психоанализе. — Санкт-Петербург : Академический Проект, 2001. — С. 388
26. Кон И. С. Психология юношеской дружбы. — М., 1972
27. Кон И. С. Психология ранней юности. — М., 1989
28. Кузнецова И. В. Потребность человека в эмоционально доверительном общении // Психология XXI века: Тезисы Международной межвузовской научно практической студенческой конференции. — СПб., 1999.
29. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. — М., 1964.
30. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. — М., 1971.
31. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. — 6-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2003. — 688 с..
32. Меновщиков, В. Ю. Консультирование и психотерапия в интернете: "За" и "Против" / В. Ю. Меновщиков. — Текст : непосредственный // Психологический журнал. — 2010. — № 3. — С. 102-108.
33. Морено Я. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе. — М., 1958
34. Муздыбаев, К. Переживание вины и стыда / К. Муздыбаев ; ред. В. А. Лазарева. — Санкт-Петербург : Институт социологии РАН, 1995. — 39 с.
35. Муздыбаев К. Психология зависти // Психологический журнал. 1997. № 6.

36. Мэй, Р. Экзистенциальная психология / Р. Мэй. — Москва : Эксмо Апрель-Пресс, 2001. — 624 с
37. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. — Л., 1960.
38. Мясищев В. Н. О взаимосвязи общения, отношения и отражения как проблеме общей и социальной психологии // Социальнопсихологические и лингвистические характеристики общения и развития контактов между людьми: Тезисы симпозиума. — Л., 1970.
39. Немов, Р. С. Общая психология. Том 3. Психология личности / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2014. - 752 с.
40. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. - М.: Юрайт, Юрайт, МГППУ, 2013. - 464 с.
41. Пауэлл, Д. Почему я боюсь любви / Д. Пауэлл. — Москва : Лига-Фолиант, 1993. — С. 7-21.
42. Психология и педагогика. Пространства взаимодействия. - М.: НИИ школьных технологий, 2010. - 400 с.
43. Рождерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. — М., 1984
44. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология. — Л., 1990.
45. Р.Х. Тугушева. - Саратов: Изд-в Сарат. ун-та, 2005. - 184с., С.27-32,
46. Сапожникова Л. С. О связи притязаний школьников с их стремлением к общению. Общение как предмет теоретических и прикладных исследований: Тезисы Всес. симпозиума. — Л., 1973.
47. Смирнова, Е. О. Детская психология. Учебник для вузов / Е.О. Смирнова. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 304 с.
48. Утлик, Э. П. Психология личности / Э.П. Утлик. - М.: Академия, 2008. - 320 с.
49. Фрейд, З. Недовольство культурой / З. Фрейд. — Харьков: Фолио, 2013. — 252 с.

50. Фрейд, З. Психоаналитические этюды / З. Фрейд. — Харьков: Фолио, 2013. — 252 с.
51. Фромм, Э. Гуманистический психоанализ / Э. Фромм. — Санкт-Петербург: Питер, 2002. — 169 с. .
52. Фромм, Э. Психоанализ и этика / Э. Фромм. — Москва: АСТ, 1998. — 568 с.
53. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. — Москва : Канон+, 2021. — 288 с.
54. Хорни, К. Психология женщины / К. Хорни. — 3-е изд. — Санкт-Петербург : Академический проект, 2009. — 240 с.
55. Шабшин, И. О психологических особенностях общения в интернете. / И. Шабшин. — Текст : непосредственный // Московский психотерапевтический журнал. — 2005. — № 1. — С. 164-166.
56. Шевченко, И. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet / И. Шевченко. — Текст : электронный // Логистон : [сайт]. — URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/shevchenko> (дата обращения: 08.09.2021).
57. Эльконин Д. Б. Детская психология : (развитие ребенка от рождения до семи лет) / Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т психологии. - Москва : Учпедгиз, 1960. - 328с. :
58. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс. – 1999. – 576 с.
59. Ausubel D.P. Relationships between shame and guilt in the socializing process // Psychological Review, 1955, v. 62, p. 378-390.
60. Parenthood Is Associated With Greater Well-Being for Fathers Than Mothers . — Текст : электронный // Personality and Social Psychology Bulletin : [сайт]. — URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167219829174> (дата обращения: 29.08.2021).
61. Unger J. M. On the development of guilt reactivity in children: Doctoral paper. Cornell University, 1962

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 3 Результаты проективной методики «Незаконченные предложения»

№	Группы предложений	NN заданий				Итог
		-1	+1	-2	2	
1	Отношение к отцу	-1	+1	-2	2	0
2	Отношение к себе	+2	+2	0	-2	2
3	Нереализованные возможности	-1	-2	-2	-2	-7
4	Отношение к подчиненным	-1	-1	0	+1	-1
5	Отношение к будущему	0	+1	+1	+2	4
6	Отношение к вышестоящим лицам	+1	-1	+2	+2	4
7	Страхи и опасения	-2	-1	+1	-1	-3
8	Отношение к друзьям	+2	-2	+1	-2	-1
9	Отношение к своему прошлому	+2	-1	-2	+2	1
10	Отношение к лицам противоположного пола	+2	+2	+2	-1	5
11	Сексуальные отношения	+1	-2	+2	+1	2
12	Отношения к семье	-1	-1	+1	+2	1
13	Отношение к сотрудникам	+1	-2	+2	-1	0
14	Отношение к матери	+2	+2	+2	-1	5
15	Чувство вины	-2	-2	-1	-1	-6

Таблица 4 Результаты методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Виды адаптационных механизмов	Номера вопросов	Итог в баллах
Конфронтационный копинг	2, 3, 13, 21, 26, 37	14
Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35	5
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	10
Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36	14
Принятие ответственности	5, 19, 22, 42	9
Бегство-избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	21
Планирование решения проблемы	1, 20, 30, 39, 40, 43	14
Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	16

Таблица 5 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии»

Шкала	Пункты	Min возможное	Max возможное	Итог	Результаты в процентах
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	12	48	37	69%
Интрореплексия	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	9	36	27	67%
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	9	36	26	63%

Таблица 5 Результаты проективной методики «Незаконченные предложения»

№	Группы предложений	NN заданий				Итог
1	Отношение к отцу	-1	-1	-2	-2	-6
2	Отношение к себе	-1	+2	-1	-1	-1
3	Нереализованные возможности	-1	+1	0	+1	+1
4	Отношение к подчиненным	+1	+2	+2	-1	+4
5	Отношение к будущему	0	+1	+2	+2	+5
6	Отношение к вышестоящим лицам	+1	+2	-1	+2	+4
7	Страхи и опасения	-1	-2	+1	-1	-3
8	Отношение к друзьям	+1	-1	+1	0	+1
9	Отношение к своему прошлому	+2	-2	-1	+2	+1
10	Отношение к лицам противоположного пола	+2	+1	-1	-1	+1
11	Сексуальные отношения	0	+2	-1	-1	0
12	Отношения к семье	-1	+2	-2	-2	-3
13	Отношение к сотрудникам	+1	+1	+1	+2	+5
14	Отношение к матери	+1	+2	-2	+1	+2
15	Чувство вины	-2	-2	-1	-1	-6

Таблица 6 Результаты методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Конфронтационный копинг	2, 3, 13, 21, 26, 37	8
Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35	11
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	14
Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36	15
Принятие ответственности	5, 19, 22, 42	6
Бегство-избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	12
Планирование решения проблемы	1, 20, 30, 39, 40, 43	15
Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	12

Таблица 8 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии»

Шкала	Пункты	Min возможное	Max возможное	Итог	Результаты в %
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	12	48	39	75%
Интроспекция	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	9	36	28	70%
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	9	36	28	70%

Таблица 7 Результаты проективной методики «Незаконченные предложения»

№	Группы предложений	NN заданий				Итог
1	Отношение к отцу	-1	-1	-1	+1	-2
2	Отношение к себе	-1	+2	0	-1	0
3	Нереализованные возможности	0	+1	-1	0	0
4	Отношение к подчиненным	+1	+2	+1	0	+4
5	Отношение к будущему	-2	+1	+2	+1	+2
6	Отношение к вышестоящим лицам	-2	+2	-1	+1	0

7	Страхи и опасения	-2	0	+1	-1	-2
8	Отношение к друзьям	+1	-1	+2	+1	+3
9	Отношение к своему прошлому	+2	+1	-1	-1	1
10	Отношение к лицам противоположного пола	-1	-1	-2	-1	-5
11	Сексуальные отношения	+1	-1	+1	+1	+2
12	Отношения к семье	+2	+2	-1	-1	+2
13	Отношение к сотрудникам	+1	+2	+2	+1	+6
14	Отношение к матери	+2	+2	+2	-1	+5
15	Чувство вины	-2	-1	-1	-1	-5

Таблица 8 Результаты методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Конфронтационный копинг	2, 3, 13, 21, 26, 37	6
Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35	8
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	14
Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36	11
Принятие ответственности	5, 19, 22, 42	7
Бегство-избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	13
Планирование решения проблемы	1, 20, 30, 39, 40, 43	9
Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	13

Таблица 11 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии»

Шкала	Пункты	Min возможное	Max возможное	Итог	Результаты в процентах
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	12	48	40	78%
Интроспекция	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	9	36	25	59%
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	9	36	33	89%

Таблица 9 Результаты проективной методики «Незаконченные предложения»

№	Группы предложений	NN заданий				Итог
1	Отношение к отцу	-1	0	-1	-1	-3
2	Отношение к себе	+2	+2	0	-1	3
3	Нереализованные возможности	0	-1	+1	1	1
4	Отношение к подчиненным	1	+1	+1	+1	+3
5	Отношение к будущему	1	+1	+1	+1	3
6	Отношение к вышестоящим лицам	+1	+2	+2	+1	6
7	Страхи и опасения	-1	-1	-1	+1	-2
8	Отношение к друзьям	+2	-1	+2	0	3
9	Отношение к своему прошлому	+2	0	+2	+2	6
10	Отношение к лицам противоположного пола	+2	-1	+2	-1	2
11	Сексуальные отношения	+2	+1	+2	+1	6
12	Отношения к семье	+1	+1	+2	+2	6
13	Отношение к сотрудникам	+1	+1	+1	+1	4
14	Отношение к матери	+1	+2	+2	+1	6
15	Чувство вины	-1	-1	0	-1	-3

Таблица 10 Результаты методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Конфронтационный копинг	2, 3, 13, 21, 26, 37	12
Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35	12
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	14
Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36	11
Принятие ответственности	5, 19, 22, 42	6
Бегство-избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	15
Планирование решения проблемы	1, 20, 30, 39, 40, 43	8
Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	11

Таблица 14 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии»

Шкала	Пункты	Итог
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	31
Интроспекция	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	29
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	28

Таблица 11 Результаты проективной методики «Незаконченные предложения»

№	Группы предложений	NN заданий				Итог
1	Отношение к отцу	-1	2	1	2	4
2	Отношение к себе	-1	2	-1	2	2
3	Нереализованные возможности	+1	1	1	1	4
4	Отношение к подчиненным	+2	2	0	2	6
5	Отношение к будущему	+1	1	2	2	6
6	Отношение к вышестоящим лицам	+2	1	2	2	7
7	Страхи и опасения	0	1	1	1	3
8	Отношение к друзьям	+2	-1	2	1	4
9	Отношение к своему прошлому	2	1	0	2	5
10	Отношение к лицам противоположного пола	0	2	2	-1	3
11	Сексуальные отношения	1	-1	2	2	4
12	Отношения к семье	2	2	2	1	7
13	Отношение к сотрудникам	1	1	2	2	6
14	Отношение к матери	2	2	1	1	6
15	Чувство вины	-1	-1	-1	-1	-4

Таблица 12 Результаты методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Вид копинга	Итог
Конфронтационный копинг	14
Дистанцирование	6
Самоконтроль	10
Поиск социальной поддержки	16
Принятие ответственности	6
Бегство-избегание	17
Планирование решения проблемы	12
Положительная переоценка	16

Таблица 17 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии»

Шкала	Пункты	Итог
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	41
Интрореплексия	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	27
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	24

Таблица 13 Результаты проективной методики «Незаконченные предложения»

№	Группы предложений	NN заданий				Итого
1	Отношение к отцу	-1	-1	-1	-1	-4
2	Отношение к себе	1	+2	0	0	3
3	Нереализованные возможности	0	+1	0	+1	+2
4	Отношение к подчиненным	+1	+2	+2	0	+5
5	Отношение к будущему	+1	+1	+2	+2	+6
6	Отношение к вышестоящим лицам	+1	+2	0	+2	+5
7	Страхи и опасения	0	-1	+1	-1	-1
8	Отношение к друзьям	+1	0	+1	0	+2
9	Отношение к своему прошлому	+2	-1	0	+2	+3
10	Отношение к лицам противоположного пола	+2	+1	0	-1	+2
11	Сексуальные отношения	0	+2	0	-1	1
12	Отношения к семье	+2	+2	-2	+1	3
13	Отношение к сотрудникам	+1	+2	+1	+2	+6
14	Отношение к матери	+1	+2	+1	+1	+5
15	Чувство вины	-1	-1	0	-1	-3

Таблица 14 Результаты методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Конфронтационный копинг	2, 3, 13, 21, 26, 37	8
Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35	11
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	10
Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36	11
Принятие ответственности	5, 19, 22, 42	6
Бегство-избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	14
Планирование решения проблемы	1, 20, 30, 39, 40, 43	15
Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	9

Таблица 20 Результаты опросника «Дифференциальный тип рефлексии»

Шкала	Пункты	Min возможное	Max возможное	Итог	Результаты в %
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	12	48	41	75%
Интроспекция	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	9	36	28	70%
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	9	36	25	70%

Приложение Б

Информационный блок.

Вина невротическая и вина реальная.

Чувство вины вызывает тяжесть и напряжение, лишает спокойствия, мысли постоянно возвращаются к одной и той же ситуации. Человеку хочется как можно быстрее от нее избавиться и ощутить облегчение.

Вина ощущается как совокупность гнева на себя и страха потери чего-то значимого: расположения и уважения другого человека, взаимоотношений, одобрения, поддержки, самоуважения. Это разрушительное чувство способно заполнять собой пространство наших жизней, мешает фокусироваться на положительных моментах, заставляет игнорировать то хорошее, что в нас есть. Оно может быть поистине опустошающим.

Чтобы как следует разобраться с чувством вины, для начала важно определить насколько это чувство в нас имеет право на существование. Так ли мы виноваты на самом деле.

Различают два типа вины: вина невротическая и вина реальная.

Реальную вину отличает то, что она ощущается за реально совершенный поступок. Человек может осознать перед кем именно он виноват и почему. Все мы не идеальны и совершаем промахи в обычной жизни. В делах, которые мы

совершаем впервые — промахов избежать ещё сложнее. Это не значит, что мы плохие люди, или нам нельзя заниматься тем, в чем мы допускаем ошибки. Через ошибки мы учимся и становимся лучше. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Важно осознавать эти ошибки, принимать за них ответственность и исправлять их по возможности. Осознавая реальность своей вины, можно четко определить перед кем мы виноваты, попросить прощения(если это возможно), а так же постараться возместить нанесенный ущерб. Само сожаление и искреннее раскаяние часто — это путь к освобождению от чувства вины. Самое главное увидеть причину этого чувства и разрешить себе его прожить.

Вина невротическая уже в своем названии говорит о себе. Это вина, которая невротизирует нас. Часто мы плохо осознаем в чем именно мы виноваты, в этой ситуации нет личной ответственности человека, нас ей кто-то наделил. Мы чувствуем себя виноватыми без совершения ошибки или ее распознавания, на основании чужого мнения. Это вина часто очень преувеличена, «груз» этой вины неадекватен и часто совершенно непропорционален «проступку». Очень часто это вина за то, что даже не было в нашей власти. В этом случае очень важно отследить и увидеть, а нет ли внешнего источника обвинения? Еще одна отличительная черта — это то, что чувство невротической вины никогда не становится причиной реальных действий по исправлению ситуации (потому что на самом деле человек не властен над ней, и попросту не виноват)

За невротической виной, которая так отравляет нашу жизнь, чаще всего стоит... что бы вы думали? Причины:

- Подавленная злость.
- Желание контролировать ситуацию (которое в свою очередь маскирует ещё более глубоко спрятанную тревогу или даже страх).
- Приписывание себе причинности событий, или наличие иррациональных убеждений по типу «я должен», «мне должны».
- Нежелание (страх) увидеть вину других в отношении себя.

- Неосознанная уверенность в собственной «плохости», страх одиночества.
- Ранняя травма сепарации, детства не было (родители покинули или не могли по каким-то причинам уделять ребенку внимание)

Приложение В

Определение природы вины: невротическая или экзистенциальная.

Невротическая вина:

- несоответствие тяжести проживания действительной величине проступков;
- наличие в социальном окружении клиента некоего внешнего источника обвинения, по отношению к которому он, скорее всего, испытывает какие-либо негативные эмоции;
- вина не становится для человека собственной, а оказывается «инородным телом», от которого он всей душой жаждет избавиться.

Прием для проверки вины: «Представьте фантастическую ситуацию: некто бесконечно могущественный предлагает моментально, прямо сейчас, полностью избавиться вас от вины — согласитесь вы на это или нет?». Если клиент отвечает «Да» — вина невротическая.

Приложение Г

Упражнение «на дом»

I. Понимание своих эмоций, в том числе вины (стыда) **Упражнение «Выражаем эмоции»**

Проанализируйте, какие способы выражения эмоций вы используете чаще всего? Для этого клиенту предлагают заполнить следующую табличку.

Способ выражения эмоции (эмоция)	Радость (счастье)	Злость (гнев)	Печаль (грусть)	Страх	Вина	Стыд
Телесный						
Поведенческий						
Символический						
Вербальный (словесный)						

Например, вы часто испытываете злость. Как вы её выражаете? Кричите и кидаете вещи? Это и отразится в таблице в графе поведенческого способа. Если вы не замечаете за собой злости или часто гордо говорите, что не злитесь никогда (вероятно это неправда), но вас часто мучают мигрени или бессонница — то, вероятнее всего, вы можете выразить свою злость только телесным способом. Если же злость осознаётся, но вы предпочитаете злобно проговаривать какие-то вещи, то это вербальный способ. На этом примере понятно как заполняются и другие эмоции в таблице.

Приложение Д

Техники экологичного выражения эмоций:

Чувство вины

Упражнение: «Суд» клиенту предлагается представить себе судебное заседание и озвучить (написать) речь обвинителя, речь подсудимого, речь адвоката вердикт судьи. После чего, поводится разбор тех «надо» которые требует обвинитель и

переосмысление этих требований, в этом поможет позиция адвоката. И формулирование нового вердикта судьи: «Не виновен».

Упражнение: «Пустой стул» на который «усаживается» человек по отношению, к которому клиент испытывает чувство вины. Клиент выговаривается, затем пересаживается на пустой стул и отвечает самому себе.

Чувство вины часто проявляется как «ментальная жвачка», когда мы застреваем в эмоции и накручиваем себя без шанса остановиться. Здесь поможет техника «заземления». В момент, когда мы поймали себя на прокручивании обвиняющих мыслей в голове – необходимо остановиться и начать перечислять вещи, которые нас окружают. Важный момент: перечислять надо лишь факты, которые мы можем точно заметить глазами или ощутить прикосновением (тогда надо потрогать предмет). Без домыслов. Например: «Кухонная занавеска. Белая, чуть помятая, жесткая». Если при этом добавить «из синтетической ткани» - это уже будет уровень домыслов, потому что мы не можем с уверенностью знать точный состав ткани без этикетки или экспертизы.

Это упражнение направлено на снятие напряжения с эмоциональной подкорки головного мозга, чтобы перенаправить возбуждение на кору, заняв её рациональным анализом происходящего. Тогда градус эмоционального напряжения снижается и тяготящее ощущение уходит.

Гнев и злость.

Упражнение «Пустой стул» (для снятия внутреннего напряжения и вербализации злости на человека, слова которого вызвали гнев)

Техника мышечной разрядки. Эта техника помогает избавиться от напряжения и связанных с ним эмоций. Как только вы почувствовали, что вами начинают овладевать негативные (или позитивные) эмоции, нужно резко и быстро напрячь все мышцы тела (или какую-то определённую группу мышц) и пробыть в таком состоянии до тех пор, пока не почувствуете, что сил находиться в напряжении больше нет.

В момент, когда вас охватывает гнев также хорошо помогает проговаривание вслух причины гнева. Необходимо уйти в уединенное место (по возможности) и начать вслух произносить то, что разозлило. Может показаться, что это глупо. Ведь мы итак часто понимаем, что именно вызывает злость на самом деле проговаривание эмоции «в моменте» также необходимо для снятия эмоционального напряжения и включения аналитических долей мозга. Мы замечаем, что, проговорив раздражающие нас вещи, мы немного успокаиваемся.