

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
Выпускающая кафедра педагогики и психологии начального образования

Задорина Антонина Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как средство помощи женщинам 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей

Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите:
Заведующая кафедрой
к.п.с.н., доцент Мосина Н.А. _____
(ученая степень, ученое звание, фамилия,
инициалы)

_____ Мосина Н.А. _____
(дата, подпись)

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

_____ Сафонова М.В. _____
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Маковец Л.А. _____
(ученая степень, ученое звание, фамилия,
инициалы)

_____ 23.11.2021 _____ Маковец Л.А. _____
(дата, подпись)

Обучающийся Задорина А.А. _____
(фамилия, инициалы)

_____ Задорина А.А. _____
(дата, подпись)

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	8
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА СЕПАРАЦИИ В ПСИХОЛОГИИ.....	13
1.1. Психологические подходы к пониманию феномена сепарации от родителей	13
1.2. Особенности проявления сепарации от родителей.....	28
1.3. Возможности индивидуального консультирования как средство завершения сепарации от родителей, женщин в период средней взрослости.....	35
Выводы по Главе 1.....	44
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ЗАВЕРШЕНИЮ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, ЖЕНЩИН 30-33 ЛЕТ, В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	48
2.1. Методическая организация исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	48
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	65
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение	77
Выводы по Главе 2.....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	87
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	96
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	108

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Индивидуальное консультирование как средство помощи женщинам 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей».

Объем – 128 страниц, включая 10 рисунков, 19 таблиц, 4 приложения.
Количество использованных источников – 138.

Объект исследования – процесс психологического консультирования женщин 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей.

Предмет исследования – индивидуальное консультирование женщин 30-33 лет, испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей.

Цель исследования – теоретически описать и экспериментально проверить возможности психологического консультирования как средство помощи женщинам 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей.

Гипотеза исследования: индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей если:

1) содержание встреч будет направлено на психологическое просвещение, коррекцию психоэмоционального состояния и психологическое отделение клиента от родителей;

2) занятия будут проводиться с использованием техник гештальт-подхода, арт-терапии, метафорических карт.

Центральная исследовательская идея данной работы заключается в гипотетическом предположении, личность с незавершенной сепарацией формируется и развивается с характерными особенностями – высокой

тревожностью, нерешительностью, потребностью в одобрении и советам, нарушенными границами, зависимостью от родительского мнения.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили работы ведущих отечественных и зарубежных психологов, которые занимались проблемой психологической сепарации. Используются работы специалистов, которые сформировали методический материал для изучения психологической сепарации, тревожности, потребностью в одобрении.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, наблюдение, опросные методы, эксперимент (индивидуальное консультирование).

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций с группой женщин, испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей. Авторская программа индивидуального консультирования включала три блока, состоящие из 8 занятий.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проведен анализ научных исследований в отечественной и зарубежной психологии по теме исследования, выявлены причины и проблемы психологической сепарации от родителей.

2. Проанализированы психологические особенности женщин 30-33 лет.

3. Сформированы направления и методические подходы психологического консультирования женщин.

4. Проведено экспериментальное исследование личности с трудностями в психологической сепарации.

5. Внедрена программа индивидуального консультирования с женщинами, испытывающими трудности в психологической сепарации от родителей.

Результаты исследования имеют теоретическую значимость, которая состоит в уточнении теоретических представлений о психологической сепарации и их систематизации в модели, обогащающей научные концепции социально-психологической теории.

Abstract

Thesis for a master's degree in psychological and pedagogical education
"Individual counseling as a means of helping women 30-33 years old who experience difficulties in psychological separation from their parents."

Volume - 128 pages, including 10 figures, 19 tables, 4 applications. The number of sources used - 138.

The object of the research is the process of psychological counseling for women aged 30-33 who are experiencing difficulties in psychological separation from their parents.

The subject of the research is individual counseling for women aged 30-33 who experience difficulties in psychological separation from their parents.

The aim of the study is to theoretically describe and experimentally test the possibilities of psychological counseling as a means of helping women 30-33 years old who experience difficulties in psychological separation from their parents.

Research hypothesis: individual counseling will be an effective way to help women 30-33 years old who experience difficulties in psychological separation from their parents if:

1) the content of the meetings will be aimed at psychological education, correction of the psycho-emotional state and psychological separation of the client from the parents;

2) classes will be conducted using techniques of the gestalt approach, art therapy, metaphorical cards.

The central research idea of this work lies in the hypothetical assumption that a personality with incomplete separation is formed and develops with characteristic features - high anxiety, indecision, the need for approval and advice, broken boundaries, dependence on parental opinion.

The theoretical and methodological basis of the study was the work of leading domestic and foreign psychologists who dealt with the problem of psychological separation. We used the work of specialists who formed the

methodological material for the study of psychological separation, anxiety, the need for approval.

The following research methods were used in the work: analysis of psychological and pedagogical literature, testing, observation, survey methods, experiment (individual counseling).

The dissertation was approved in the course of organizing and conducting individual consultations with a group of women experiencing difficulties in psychological separation from their parents. The author's program of individual counseling included three blocks, consisting of 8 sessions.

As a result of the study, the following results were achieved:

1. The analysis of scientific research in domestic and foreign psychology on the topic of research is carried out, the causes and problems of psychological separation from parents are revealed.

2. Analyzed the psychological characteristics of women 30-33 years old.

3. Directions and methodological approaches of psychological counseling for women have been formed.

4. An experimental study of a personality with difficulties in psychological separation was carried out.

5. Introduced a program of individual counseling with women experiencing difficulties in psychological separation from their parents.

The results of the study have theoretical significance, which consists in clarifying the theoretical concepts of psychological separation and their systematization in a model that enriches the scientific concepts of socio-psychological theory.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Психологическая сепарация от родителей – одна из главных задач развития. В последние годы всё чаще встречается мнение о том, как важна психологическая сепарация. Взрослый человек на пути развития встречается с различными испытаниями. Общество диктует, какой должна быть взрослая личность. Отдельная, самодостаточная, имеющая на всё свою точку зрения, гармоничная, при этом эмоционально мягкая и тогда, жизнь обретёт свой смысл, а не навязанный кем то.

Научный интерес к проблеме трудности в психологической сепарации возрастает. Факт трудности сепарации во взрослом возрасте известен психологам много лет. И это вызывает сложности в целом в жизни человека. Психологическая сепарация как отделение ребёнка от родителей начинается с рождения и в норме завершается в период раннего взросления. Но как показали исследования и опыт практикующих психологов, проблема психологической сепарации весьма актуальна во взрослом возрасте. Что приводит к различным сложностям как внутриличностного характера, так и межличностного.

Во взрослом возрасте трудности в психологической сепарации вызывают такие проблемы как:

- уныние от разговора с родителями;
- чувства вины, обиды, гнева, агрессии по отношению к родителям,
- нежелание родителей и детей жить самостоятельной жизнью;
- невозможность самостоятельно принимать решения без родительского одобрения;
- трудности личностного развития и внутреннего роста;
- невозможность понять кто я, определиться с жизненным выбором профессии и личной жизни;
- постоянное желание и ожидание помощи и защиты, советов от родителей или кого либо;
- неприятие родителей, себя, мира;

- сильное желание оборвать все связи с родителями;
- нездоровые отношения и т.д.

Проблемами психологической сепарации занимались многие ученые на протяжении долгих лет. Такие как: М. Малер, Дж. Боулби, З. Фрейд, А. Фрейд, П. Блос, Т.И. Сытько, В.П. Дзукаева, Т.Ю. Садовникова, М. Боуэн, А.Я. Варга, Дж. Хоффман, А. Шутценбергер, Д.Б. Райн, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, Л.И. Божович, Г.А. Цукерман, Г.В. Бурменская, Э.Х. Эриксон, Дж. Левингер, Л. Стейнберг, А. Бандура, Г.У. Олпорта, Е.В. Лямина, А. А.Дитюк, Н. Н. Авдеева, Т. М. Афанасьева, К.Н. Белогай и другие.

Отметим, что несмотря на множество исследователей в проблеме психологической сепарации имеется дефицит научного понимания данной темы.

Цель исследования: теоретически описать и экспериментально проверить возможности психологического консультирования как средство помощи женщинам 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей.

Объект исследования: процесс психологического консультирования женщин 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей.

Предмет исследования: индивидуальное консультирование женщин 30-33 лет, испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей.

Гипотеза исследования: индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей если:

- 1) содержание встреч будет направлено на психологическое просвещение, коррекцию психоэмоционального состояния и психологическое отделение клиента от родителей;

2) занятия будут проводиться с использованием техник гештальт-подхода, арт-терапии, метафорических карт.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую, научную периодическую литературу по теме исследования.

2. Описать специфику, а также определить основные приёмы и способы работы с женщинами, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей в процессе психологической консультации.

3. Подобрать диагностический инструментарий для проведения констатирующего этапа исследования.

4. Составить и реализовать серию индивидуальных консультаций, включающих работу, системно семейную психотерапию, гештальт подход, метафорические карты, арт-терапия.

5. Проследить динамику переживания сепарации от родителей до и после проведения формирующего эксперимента.

6. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение практического опыта по работе психологов с психологической сепарацией.

2. Эмпирические – тестирование, наблюдение; беседа; эксперимент (индивидуальное консультирование, МАК - сессии, системно-семейная психотерапия, гештальт терапия).

3. Статистические – качественный, количественный анализ результатов исследования.

4. **Экспериментальная база исследования:** эксперимент проводился посредством индивидуального консультирования. В нем принимали участие женщины в возрасте 30-33 лет, в количестве 21 человек.

Научная новизна: элемент новизны состоит в использовании уже известной исследуемой области – консультировании женщин в возрасте 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей относительно нового подхода техник арт-терапии, гештальт-подхода, системного подхода в психологическом консультировании, возможности которых недостаточно изучены в данной сфере.

Теоретическая значимость работы: исследование состоит в уточнении теоретических представлений о психологической сепарации и их систематизации в модели, обогащающей научные концепции социально-психологической теории. Кроме того, в исследовании раскрыты основные причины негативных проявлений психологической сепарации. Теоретическое исследование направлено на подтверждение негативного мнения о трудности психологической сепарации во взрослом возрасте, а так же её негативное влияние на личность и жизнь человека в целом. В указанном контексте речь идёт как о внутрличностном, так и межличностном характере отношений при трудности психологической сепарации от родителей. В связи с этим, особое значение приобретают теоретические концепты, представленные в работе, связанные с применением арт-терапии, гештальт-подхода, системно-семейного подхода, процессов моделирования позитивного психоэмоционального состояния.

Практическая значимость: исследования заключается в использовании полученных результатов при разработке программ индивидуального психологического консультирования, а также в процессе психологической коррекции негативных состояний в процессе психологической сепарации. Рекомендации, представленные в работе можно применить в деятельности различных служб семьи, других учреждений, которые оказывают практическую помощь.

Работа апробирована на VI Международная научно-практическая конференция «Консолидация интеллектуальных ресурсов как фундамент развития современной» международного центра научного партнёрства.

По теме исследования имеются 2 публикации.

Структура и объем диссертации: работа состоит

Полный текст – 128 страниц, включая 10 рисунков, 19 таблиц, 4 приложения. Количество источников – 138.

ГЛАВА 1. Теоретические основы исследования сепарации в психологии

1.1. Психологические подходы к пониманию феномена сепарации от родителей

Понятие «сепарация» было предложено в теории Маргарет Малер в 1952 году, в которой сепарация детей раннего возраста от родителей определялась как психологическая дифференциация (отделение) ребенка от матери для достижения им большей автономии [80, 81]. Сепарация, или отделение, по М. Малер, это интрапсихический процесс дифференциации и разъединения с родителем, состоящий из выхода ребенка из симбиотической связи с матерью. Речь идет о развитии «интрапсихического чувства возможности нормального и полноценного психического функционирования независимо от матери», а не о физическом, пространственном, отделении от матери или о разрыве межличностных отношений.

Маргарет Малер описывала психическое развитие ребенка в первые годы жизни, как проходящее через три фазы:

- 1) нормальный аутизм – от 0 до 3 месяцев;
- 2) нормальный симбиоз – от 2 до 5 месяцев;
- 3) сепарация-индивидуации – от 5 до 36 месяцев. В свою очередь третью фазу исследовательница разделяла на четыре подфазы:

- 1) дифференциация – от 5 до 9 месяцев;
- 2) практик – от 10 до 15 месяцев;
- 3) воссоединение – от 16 до 24 месяцев;
- 4) консолидация – от 24 до 36 месяцев.

1. Нормальная аутическая фаза – от рождения до одного месяца. Психическую жизнь ребенка определяют в ней особенности строения органов чувств – ребенок воспринимает еще не многое из того, что находится за пределами его тела. Эту особенность называют «стимульный барьер». Из этого следует, что основную информацию для него несут ощущения, сигнализирующие о внутреннем состоянии человека, и главной задачей

организма становится поддержание гомеостаза. Большое количество стимулов разряжается реакцией крика, которая сигнализирует матери о необходимости удовлетворения потребностей и защиты ребенка от излишнего негативного стимулирования. М. Малер видит переход к следующей фазе в постепенном переходе фокусировании энергии либидо от внутренних органов к внешним органам чувств. Мать в этом случае служит внешним представлением «Я» ребенка.

2. Нормальная симбиотическая фаза – от 1,5 до 5 месяцев. На этой фазе ребенок переводит свое внимание с внутренних ощущений на внешние и начинает замечать, что источником утешения становится мать. На данной стадии формируется важная родовая способность формировать ощущение слияния с матерью, которая станет основой для создания всех межличностных отношений в будущем. На стадии симбиоза ребенок и мать «взаимонастраиваются». Происходит это следующим образом: ребенок подает множество сигналов о том, какие потребности у него не закрыты, а мать выборочно реагирует на них. Ребенок начинает настраиваться на материнские способы реагирования, применяя свои врожденные особенности и этим проявляя начальные личностные качества, свою индивидуальность. Таким образом, мать своими личностными особенностями влияет на ребенка уже на самых первых этапах общения, их личности сильно переплетаются, взаимно удваиваются благодаря первичному нарциссическому отражению друг в друге, и ребенок ощущает усиление своей тождественности. Ученые отмечают, что насколько мать выполняет роль «поддерживающего субъекта», насколько увереннее её держит, настолько легче он подходит к стадии сепарации-индивидуации.

3. Фаза сепарации-индивидуации – от 5-6 месяцев до 3 лет. Включает три субфазы:

3.1. Субфаза дифференциации – от 5-6 месяцев до 9 месяцев. Ребенок начинает изучать окружающий мир, разглядывая его, и объектом изучения, в

частности, служит материнское лицо. Ребенок стремится провести различия в своем теле и теле своей матери, может отдаляться от нее, научается использовать свое тело и получать стимулы из окружающей среды. Затем, приобретая все большую автономию, ребенок начинает переходить к познанию новых предметов, новых людей. М. Малер использует термин индивидуации для обозначения развития внутриспсихологических структур, самостоятельности ребенка, а сепарации – для обозначения отделения с матерью [81].

3.2. Субфаза практик – от 9 до 15 месяцев. Постепенно в поле сознания ребенка начинают входить неодушевленные предметы, сначала те, что предоставляются матерью, а затем – все остальные. Ребенок начинает активно исследовать окружающий мир, в чем ему помогает активно развивающаяся функция движения. Дети начинают меньше зависеть от матери, более разнообразное удовлетворение в пище, и самостоятельное движение. Ранее направленная на пассивное удовлетворение потребностей тела энергия, теперь направляется в его активное использование для исследования мира. Знакомство с миром для ребенка становится неутолимой частью и даже заглушает ненадолго отсутствие в этом мире матери. В данном случае женщина может всячески поощрять активность ребенка либо сдерживать его и стремиться сохранить слияние, природная потребность ребенка в познании победит.

3.3. Субфаза воссоединения – от 16 до 24 месяцев. От знакомства с миром ребенок вновь возвращается к социальным контактам и ищет в них максимальную удовлетворенность. Ребенок начинает ощущать противоречие по отношению к матери: жажда познания тянет его от нее, иногда заставляя чувствовать раздражение от ее облика, стремление соединиться влечет его снова к матери, провоцируя негативные эмоции от расставания. Мать часто не понимает, с одной стороны, желание ребенка стать более самостоятельным, а с другой – настойчивые требования разделить с ним

каждый момент его жизни. В это время очень важно, чтобы мать не отдалилась, не реагировала резко на двойственность поведения начинающего ходить ребенка, чтобы она оставалась эмоционально доступной для него с предсказуемым поведением, но в то же время чтобы она мягко направляла его в сторону автономности.

3.4 Субфаза консолидации – от 24 до 36 месяцев. С точки зрения процесса сепарации-индивидуации, основная задача четвертой субфазы включает два пункта: становление четко очерченной, в некоторых аспектах уже неизменной индивидуальности и достижение начальной стабильности объекта. Что касается Я, происходит масштабная структурализация Эго, и появляются прямые признаки усвоения родительских требований, указывающие на формирование зачатков Супер-Эго.

Только после того, как стабильность объекта начинает успешно формироваться, что, согласно нашей концепции, происходит не ранее третьего года жизни мать во время своего физического отсутствия может быть замещена - по крайней мере, частично - надежным внутренним образом, который остается константным безотносительно к состоянию инстинктивных потребностей или внутреннего неудобства. Суть данного приобретения состоит в том, что временная сепарация может длиться дольше и переноситься комфортнее. Константность объекта включает в себя больше, чем поддержание представления отсутствующего объекта любви. Она также подразумевает объединение «хорошего» и «плохого» объекта в одно целостное представление. Это способствует слиянию агрессивных и либидинальных влечений и смягчает ненависть к объекту, когда агрессия наиболее интенсивна.

Последняя субфаза – третий год жизни, является особенно важным периодом внутриспсихического развития, в ходе которого приобретает стабильное чувство целостности (границы Я). На этой же субфазе, очевидно, происходит примитивная консолидация гендерной идентичности.

По окончании указанных субфаз ребенок переживает психологическое рождение – «наиболее важный процесс развития, который должен пройти и завершить любой человек на пути своего становления личностью, дающий возможность переживать себя во всей своей уникальности, неповторимости, слышать свой ритм и голос своего сердца, быть себе тождественным и совершать авторские поступки, вести аутентичное свободное существование в обществе, уметь переживать близость, иметь мужество быть независимым и отдельным».

М. Малер считала, что данные качества человек способен приобрести уже в 3 года. Однако, в отличие от определения М. Малер, все авторы границу овладения этими свойствами видели далеко не в раннем детстве, а во взрослом возрасте. Следовательно, в три года ребенок возможно и может считаться «психологически рожденным», однако далее следуют так же важные для его личности этапы развития: в дошкольном возрасте он приобретет возможность устанавливать относительно близкие отношения, в младшем школьном возрасте появятся задатки самоанализа и разовьется понимание нравственных норм, дающие основу нести ответственность за свои поступки. Этот список можно продолжать и дальше, принимая образование разных периодов, вплоть до ранней взрослости, тем самым обосновывая положение о том, что психологическое рождение – только первый этап сепарации и его факт – лишь предпосылки развития тех качеств, которые М. Малер описала в своем определении.

Результаты продолжительных исследований повышенного взаимодействия матери и младенца в естественных условиях, проводимых М. Малер и ее последователями, расширили представления о нормативном психическом развитии детей, а также позволили выявить и в последующем предотвратить патологические отклонения развития.

М. Малер в своих исследованиях показала высокую значимость эмоциональной открытости, чуткости матери и аффективного

взаимодействия младенца с матерью для здорового психического развития ребенка, что способствует развитию независимого эмоционального функционирования ребенка [109].

Мать – первый воспитатель и наставник, от нее зависит будущее счастье и благополучие, обходительность и образованность, разум и вера детей, так отмечали Н. Н. Авдеева и Т. М. Афанасьева [1,2]. Одновременно, общение с матерью может привести и к проблемам в будущей жизни ребёнка. Отображая процесс материнства, К.Н. Белогай указывает на особую роль симбиоза с матерью в развитии способности ухаживать за собственным ребенком. Потому, не принимающая себя и свое тело мать стремится как можно дольше сохранить симбитические связи с ребенком, словно заново проживая свою жизнь через него. Когда такой ребенок вырастает, он чувствует потребность высокого контроля над собой, и если это девушка, то она может не принимать своего собственного ребенка, стыдиться его, отвергать, потому что он нарушает их единство с матерью [2]. Этот пример драматически описывает роль сепарации в будущей жизни ребенка, вновь подтверждая необходимость всестороннего изучения этого феномена.

Следующий «виток» на пути развития ребенка ученые отмечают в подростковом возрасте. А. Варга, к примеру, описывает процесс сепарации, проходящей через стадии раннее детство (кризис 3-х лет) – подростничество – создание новой семьи [28]. Все это верно, но, на наш взгляд, еще одной ступенью является дошкольный возраст, когда ребенок начинает общаться со сверстниками и воспринимать их как полноценных партнеров по играм. Сюжетно-ролевая игра как ведущая деятельность не только помогает усваивать общественные нормы и образцы, она «выталкивает» ребенка за пределы семьи как единственно возможного круга общения [109]. Теперь дошкольник учится взаимодействовать не только с родителями, но и со сверстниками, что является еще одним этапом в сепарации – этапом коммуникативного разъединения. Несмотря на то, что родители остаются в

«психологическом поле» ребенка и по-прежнему занимают особое место, их место уже именно особое, а не единственное. Дети, которые не научатся вступать во взаимоотношения со сверстниками в этот период, будут испытывать сложности в будущем при установлении коммуникативных связей. В свою очередь, младший школьный возраст является периодом выхода ребенка из семьи, проверяющим семью на ее функциональность [24]. Он знаменует собой еще один шаг в сепарации: в жизни ребенка появляются новые взрослые и новые сверстники, которые могут оценивать его (например учителя), и эти оценки будут влиять на развитие его рефлексии и самоотношение. Тем не менее все же один из наиболее кризисных этапов во взаимоотношениях родителя и ребенка, имеющий особое значение и смысл, – это отрочество. Нивелируя значение «родительской фигуры» и подвергая сомнению установленные семьей правила и требования, подросток учится критически воспринимать реальность, рассуждать и оценивать. Такое поведение может означать начало когнитивной сепарации, которая в дальнейшем будет способствовать принятию решений, критическому осмыслению событий, происходящих в мире, и своего места в нем.

Вслед за М. Малер, изучением психологической сепарации за пределами раннего периода онтогенеза занимался ряд исследователей.

Так, в работах П. Блоса было предложено наиболее широкое понимание процесса сепарации, которое включает в себя анализ и на уровне межличностных отношений и глубинной психологии. П. Блос назвал подростковый возраст этапом «вторичной индивидуации», задача которого состоит в «отделении» и «отказе» от родителей, как главных объектов любви, а также в поиске и обретении новых «объектов любви», уже вне родительской семьи[12].

П. Блос описал пять стадий психологической сепарации от родительской семьи:

- 1) предподростковый возраст;

- 2) ранний этап подросткового возраста;
- 3) собственно подростковый возраст;
- 4) поздний этап подросткового возраста;
- 5) юношеский возраст и период вхождения во взрослость.

На протяжении этих стадий в результате преобразования Эго-структуры юношей и девушек происходит «обесценивание родительских объектов», сформированных в более раннем возрасте.

В классических психоаналитических работах З. Фрейда и П. Блоса понятие сепарации отождествляли с понятием автономии. Психологическая сепарация от родителей в подростковом возрасте понималась как максимальное увеличение межличностной дистанции в отношениях с родителями, что подразумевало уход от эмоционально-близких отношений с родителями.

В более поздних неопсихоаналитических работах П. Блоса и Р. Джоссельсона внимание уделялось «мирному» или, по-другому, «здоровому» процессу психологической сепарации от родителей в подростковом возрасте, т.е. психологической сепарации без потери и утраты эмоциональной связи с родителями.

Р. Джоссельсон, опираясь на выделенные М. Малер и коллегами подфазы сепарации в младенчестве и раннем детстве, описала подфазы сепарации в подростковом возрасте [40].

Подфаза дифференциации, с которой начинается психологическая сепарация в подростковом возрасте, по Р. Джоссельсон, представляет собой процесс формирования собственных предпочтений, убеждений юношей и девушек, отличающихся от предпочтений, интересов родителей. Исследовательница отмечала, что данные различия способствуют большему взаимодействию подростков со сверстниками.

В начале периода полового созревания подростки переходят в субфазу практики. На данном этапе, по Р. Джоссельсону, юноши и девушки начинают

вести себя все более автономно, часто вступая в конфликты с родителями по причине нежелания следовать их указаниям и требованиям.

Подфаза воссоединения характеризуется увеличением автономии, ответственности юношей и девушек за свое поведение. При этом подростки стремятся поддерживать доверительные, близкие отношения с родителями. В трудных ситуациях они по-прежнему обращаются за помощью к матери и отцу.

И наконец, четвертая субфаза – консолидация, соответствующая позднему подростковому возрасту, отличается тем, что юноши и девушки меньше ориентируются, опираются на ровесников, в то время как близость в отношениях с родителями вновь увеличивается. Важно обратить внимание на перестройку детско-родительских отношений в последней субфазе сепарации. Близкие, доверительные отношения подростков с родителями не похожи на отношения в более ранние возрастные периоды. Родители и взрослеющие дети уважительно относятся друг к другу, допуская возможность расхождения во взглядах, интересах, ценностях. Отношения с родителями к завершению сепарации, по Р. Джоссельсону, становятся более равными, по типу «Взрослый-Взрослый» [43].

Исследователи понимают процесс сепарации в подростковом возрасте, как увеличение автономии и развитие индивидуальности юноши и девушки при сохранении доверительных, уважительных отношений родителями.

Об успешной психологической сепарации как о средстве достижения «золотой середины» между полным симбиозом с родителями и полным разрывом, изоляцией от матери и отца продолжили говорить различные исследователи.

Психоаналитические представители Э. Эриксона, Р. Шпица, Д. Винникотта, Х. Кохута, О. Кернберга, Дж. Боулби и многих других ученых получили развитие в понимании сепарации.

К примеру, К. Юнг в своих учениях говорил о том, что каждой личности присуще стремление к индивидуации, а именно выработке зрелой, интегрированной личности. Каждая индивидуальная психика достигает относительной автономии по завершении подросткового возраста, как пишет К. Юнг [17].

У А. Адлера одним из главных принципов индивидуальной психологии является социальная принадлежность человека. Ребёнок может оказаться ограниченно и недостаточно подготовленным к дальнейшей жизни, если родители позволяют ему привязываться только одному человеку [64].

Дж. Хоффман, представитель психоаналитического подхода, понимает психологическую сепарацию от родителей в юношеском возрасте, как достижение психологической независимости [133]. Дж. Хоффман, опираясь на представлениях о сепарации М. Малер и П. Блоса, разработал структурную модель психологической сепарации, которую мы используем в нашем исследовании. Исходя из этой модели, сепарация от родителей проходит в трёх направлениях: аффективной, когнитивной и поведенческой.

Дж. Боулби, в своей теории привязанности говорит о важности близких отношений между матерью и ребёнком или человеком её замещающим.

Многие исследования подтверждают влияние на благополучие психологического развития личности человека в течении жизни, типа привязанности к родителям. Надёжный тип привязанности, способствует сложному процессу психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте соразмерное сочетание стремления юноши и девушки к личностной автономии и к поддержанию взаимоуважительных, доверительных, близких отношений с родителями [135].

Б. Скиннер и А. Бандура, представитель бихевиорального подхода, представляют психологическую сепарацию ребёнка от матери через процессы научения, а именно положительные или отрицательные подкрепления. При временной разлуке, мать реагирует на поведение ребёнка

или бодряще, или с волнением. При этом ребёнок, опираясь на поведенческую модель матери, понимает, что расставание с матерью или безопасно или приводит к негативным последствиям [64].

М. Боуэн и В. Сатир дают представление о психологической сепарации от родителей во взрослом возрасте в теории семейных систем. Понятие «дифференциация Я», предложенное М. Боуэном в 1978 году, и сепарация влечет за собой перестройку всей семейной системы. М. Боуэн говорит о том, что жизнедеятельность семейной системы прямо связано с решением одной из основных задач развития юношеского возраста – с течением психологической сепарации от родительской семьи. Подростки из семей с высоким уровнем дифференциации успешно проходят процесс сепарации, а в семьях с низким уровнем дифференциации чаще виден, либо разрыв отношений, либо сцепленный тип отношений [107].

Эмоциональная близость, доверие, сплоченность в отношениях с родителями помогают подростку успешно пройти сложный путь психологической сепарации.

В современной психологии одним из важных итогов психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, является развитие личностной автономии [23].

В XX веке такие исследователи как П. Блос, Дж. Хоффман, Р. Стернберг, Р. Силверберг отождествляли понятия «сепарация» и «автономия». Вначале определение понятия сепарации в юношеском возрасте осуществлялась с помощью «Опросника психологической сепарации» Дж. Хоффмана и «Шкалы эмоциональной автономии» Р. Стернберга и Р. Силверберга. В данных опросниках автономия понималась как характеристика межличностных отношений, а не как личностная характеристика. Автономию рассматривали как межличностную дистанцию противоположную близости, включающую независимость в эмоциональной,

когнитивной и поведенческой сферах, отказ от подражания родителям, наличие тайн, секретов от родителей [38, 40].

К концу XX века исследователи обратили внимание на то, что для успешного личностного развития в юношеском возрасте важна не только автономия, а так же сохранение эмоционально близких и доверительных отношений с родителями [50]. Следовательно высокий уровень автономии понимается не как успешное решение психологической сепарации в юношеском возрасте, а об изоляции, дистанцировании подростка от родителей.

Исследователи по-разному определяли значение автономии. Например, Р. Райан представлял автономию как самоуправление и саморегуляция, Р. Стернберга описывал автономию как развитие и проявление независимости, Р. Райан говорил так же автономия как самоутверждение. В отличие от классического психоаналитического представления, ряд зарубежных исследователей не связывают понятие автономии с понятием близости с родителями. Например, С. Кагистибаси понятие автономии противопоставляет не понятию «зависимость», а понятию «гетерономия» что означает действовать не по собственной воле, а под влиянием семьи, общества [138]. Что наглядно представлено на рисунке 1.

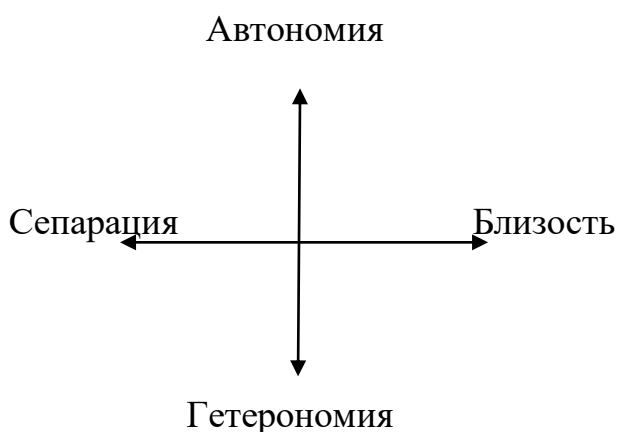


Рисунок 1. Самоутверждение и межличностная дистанция

Таким образом, выделяют традиционный и современный подходы к пониманию сепарации от родителей в юношеском возрасте. В традиционном подходе понятие «сепарация» отождествляется с понятием «личностная автономия» и определяется как отказ от детской привязанности к родителям и достижение независимости от них, исследователи П. Блос, Р. Джоссельсон, Дж. Хоффман. В современном подходе авторы предлагают дифференцировать понятия «сепарации» и «автономии»: сепарацию рассматривают как показатель межличностной дистанции, а автономию как результат сепарации, как показатель развития личности, следовательно личностную характеристику. Подчеркивается ценность эмоционально близких отношений подростка с родителями. Сепарация в этом случае понимается, как достижение независимости от родителей при сохранении любви, доверия в отношениях с матерью и отцом [134]. Другими словами, психологическая сепарация не предполагает разрыва отношений и полной дистанции от родителей.

В отечественной психологии внимание проблемам психологической сепарации подростка от родителей уделялось в контексте представлений о зрелости личности А.А. Бодалевым, М.В. Гамезо, Д.И. Фельдштейн. Субъектности человека – К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинским, А.В. Петровским, В.К. Шабельниковым. Самостоятельности субъекта С.Л. Рубинштейном. Суверенности личности С.К. Нартова-Бочавер. Субъектной позиции В.И. Слободчиковым. Чувстве и образе взрослости Д.Б. Элькониным и Т.В. Драгуновой. Взрослости И.С. Кон, А.А. Реан, Е.Е. Сапоговой.

В культурно-историческом подходе подчеркивается ведущая роль взрослого в развитии психики ребенка и изначальная активность самого ребенка об этом писали исследователи такие как: Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, О.А. Карабанова, А.Н. Леонтьев,

М.И. Лисина, Т.Д. Марцинковская, Л.Ф. Обухова, Е.О. Смирнова, В.В. Шаповаленко, Д.Б. Эльконин и другие.

Понятие «психологическая сепарация» не является новым для отечественной психологии и встречается при описании феномена эмоциональной депривации, в ситуации вынужденного разлучения болеющего ребенка с родителями [5].

Проблемы психологической сепарации, по мнению А.Я. Варги, это чаще всего проблемы сепарации от матери, так как чаще мать является главным воспитателем в семье. Готовность ребенка к психологической сепарации от родителей является одним из условий успешной сепарации [28]. Другим необходимым условием является готовность родителей принять взрослость ребенка, их готовность к перестройке детско-родительских отношений в сторону большего равенства [79].

Кульминацией сепарационного процесса является момент, когда ребенок уходит из семьи и создает собственную. По мнению Т.И. Сытько, сепарация – процесс, представляющий собой «последовательное осознание взрослеющим человеком и его родителями своей отделённости и эмоциональное переживание этого, в ходе чего формируется чувство независимости и происходит построение своей уникальной личностной идентичности каждого из участников процесса» [116]. Автор отмечает, что сепарация предполагает не только физическое расставание, но и по большей части – перестройку отношений между родителями и детьми. В то же время, А.Я. Варга обозначает это как «изменения в системе первого и второго порядка». Изменения первого порядка предполагают физический аспект расставания, второго – психологический, перемена эмоций, отношений между участниками процесса [25].

Важными для понимания механизмов взросления в современном мире являются результаты, полученные в цикле работ, направленных на выявление паттернов взросления, исследование личностного потенциала при

переходе от детства к взрослости [68]. Выявление различных вариантов обретения автономии подростком, анализ основных траекторий психологической сепарации от родителей и роли социального контекста в становлении автономии подростка [96].

Трудности психологического отделения от родителей в подростковом возрасте способствуют развитию личностных расстройств таких как сахарный диабет, расстройств пищевого поведения, суицидальных мыслей, страха смерти, неблагоприятных отношений со сверстниками, прокрастинации, депрессии и тревоги, чувства одиночества [112].

С учетом объективных изменений в современном обществе процесс психологической сепарации зарубежные исследователи изучают и за пределами юношеского возраста: «появляющаяся взрослость», период ранней взрослости [102].

В отечественной психологии в последние годы стали изучать различные аспекты сепарации: социально-психологические факторы преодоления кризиса сепарации родителями (А.Ю. Маленова), типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации (Т.И. Сытько), признаки сепарации с маскулинной и фемининной матерью (Н.Е. Харламенкова), культурно-специфические и семейные факторы сепарации от родительской семьи (В.П. Дзукаева), влияние психологической сепарации на социальную адаптацию личности (А.А. Дитюк), сепарация от родителей во взрослом возрасте (Е.В. Лямина).

Проведенный анализ развития представлений о сепарации от родительской семьи показал сложность и многозначность понятия «сепарация», что говорит о необходимости дальнейшей работы по его уточнению. Очевидной остается и трудность операционализации понятия «сепарация».

1.2. Особенности проявления сепарации от родителей женщин 30-33 лет

Возраст 30 лет совпадает с ранней взрослостью и в этот период развития человека, стоит много различных задач, а так же является периодом перехода.

Это период когда взрослый человек применяет в жизни способности принимать решения, думать, анализировать.

Справившись с этим, люди приобретают определённую личную независимость.

Главной задачей требующей решения в этот период – это достижение идентичности и близости. От близости хочется взаимного удовлетворения с другим, при этом не утрачивая каждым своих особенностей.

Изоляция наступает в результате невозможности или неспособности достичь взаимности, иногда вследствие того, что идентичность индивидуума настолько слаба, что возникает риск потерять себя при единении с другим [64].

Так же в данный период открыт вопрос выбора профессии, рождения детей, брака. Для женщин, если вопрос брака закрыт, то очень важным встаёт вопрос профессии или её смены.

Данные события на жизненном пути требуют принятия особенных решений, в русле которых поддерживаются, расширяются или подрываются ранее сложившиеся взгляды, формируются новые мотивы поведения.

С возрастом эмоциональное поведение человека снижается вне зависимости от событий, а осознание внешних и внутренних обстоятельств — усиливаться. Тогда человек принимает решения наиболее взвешенно и он больше проникается к своим поступкам и поступкам других. Так человек становится социально зрелой взрослой личности.

Для того чтобы не идти по пути своих родителей, следовать не своим убеждениям, мы должны взять полную ответственность за свою жизнь,

отказавшись от помощи родителей. Это больше чем освободиться от их власти. Чтобы следовать за своей мечтой, нужно активно строить собственную взрослую жизнь, делать самостоятельный выбор, стратегии, учитывая возможности. Основная мотивация человека, установить разумный порядок, структуру и прогнозируемость своего окружения.

Период тридцатилетия мужчины и женщины переходят по разному, но отмечается пересмотр ценностей, целей и планов.

У женщин в период перехода тридцатилетии как правило меняются приоритеты и цели установленные в период ранней взрослости [109]. Те кто занимался семьёй и браком увлекаются профессией, и тот кто занимался работой уходят в семью.

Таким образом, происходит изменение системы ценностей, а на основе этого смена мотивационных установок.

К тому времени на смену романтическим ценностям приходят более практичные. Человек реальнее оценивает свои возможности, корректирует свои жизненные цели и уровень притязаний. Что позволяет воплотить в жизнь нереализованный потенциал личности.

Переходный возраст - это очень короткий период жизни, когда у человека много сил, чтобы чувствовать свои возможности действия и достаточно ума, чтобы контролировать свои цели.

Семейный статус тридцатилетней женщины - от юной бабушки до матери первенца. Период расцвета женственности, период мудрости и силы, соединение зрелой чувственности и разума. У детей появляется «своя жизнь», которая может быть мало известна или совсем не известна их матери.

Еще одна задача на этот период для женщины, надо обнаружить в себе свое собственное Я, свою собственную психическую реальность, а это невозможно без переоценки значимости других людей для осуществления собственной жизни.

Начиная от момента возникновения гуманистической психологии, ученые стремились создать некий идеальный образ зрелого здорового человека. В него включались разные, но по своей сути очень похожие понятия [83]. Так, в работах А. Маслоу мы встречаем 15 признаков здорового человека:

- 1) Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с ней.
- 2) Приятие себя, других, природы.
- 3) Спонтанность, простота, естественность.
- 4) Служение.
- 5) Отстраненность, потребность в уединении.
- 6) Автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность.
- 7) Свежий взгляд на вещи, способность радоваться обычным вещам.
- 8) Способность к высшим (пиковым) переживаниям.
- 9) Особое понимание межличностных отношений.
- 10) Демократичность (отсутствие дискриминации), готовность учиться у других.
- 11) Умение отличать средство от цели добро от зла, внутренние моральные нормы.
- 12) Философское чувство юмора.
- 13) Креативность, стремление и способность к творчеству.
- 14) Сопротивление влиянию культуры, трансценденция культуры.
- 15) Здоровая любовь.

Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд выделяли следующие характеристики сепарированного человека: умение брать на себя ответственность, делиться и сотрудничать, адекватно справляться с фрустрацией, без зависти реагировать на авторитет других, здоровым образом выражать свои чувства, говорить «нет», испытывать глубинную близость [127]. Эти авторы делали акцент на

компетентности человека в межличностных отношениях, а, например, для А. Лэнгле главными признаками зрелой личности является отсутствие требований к одобрению со стороны других, согласованность с собой и наличие позиции по отношению к базовым мотивациям. Определение сепарации, по Лэнгле, заключается в умении находить аутентичную дистанцию в каждой конкретной ситуации в отношениях с разными людьми, иметь возможность выбирать от близости до независимости [50].

В качестве основных характеристик сепарированного человека К. Витакер выбирает:

1) доверие к себе и отношениям, умение чувствовать безопасность во время близости с другим.

2) доверие при дистанцировании, умении переживать тревогу расставания и иметь смысл в жизни [31].

Критерием внешней успешной сепарации считается возможность самостоятельного существования и адаптация в разных ситуациях, а внутренней – субъективное переживание дискомфорта, комфорта в отношениях с «важными» (значимыми) людьми. Результаты сепарации в сфере быта касаются: функциональной независимости, финансовой, территориальной, досуговой. Результативной сепарацией во внутриличностной сфере, направленной на развитие отношений, определяется параметрами отождествления личности с той ролью, которую она выполняет. Результат сепарационного процесса в межличностной сфере раскрывает категории удовлетворенность и неудовлетворенность. Типологии сепарации описывает зависимость от сочетания по 3 характеристикам: отношение к сепарации, отношение к собственной личности и отношения к ребенку [120].

Сепарация начинается с отделения ребенка от своих родителей и от всей семьи. Хотя семья может неосознанно сдерживать начинающиеся процессы и использовать слабые стороны внутрисемейных ресурсов. Внушение ребенку

своей несостоятельности, нежизнеспособности, преувеличение опасности окружающего мира – универсальный способ привязывания ребенка и замедления его отделения. В психологии сепарация понимается в отношении детей и родителей, и вообще, как способность личности к самостоятельному развитию. Подрастая, дети могут не двигаться в сторону отделения и не проявлять себя как взрослеющую личность. Зависит это от состояния личности и степени внутреннего роста, желания самодостаточности.

Таким образом, мы видим, что задачи женщины тридцатилетнего возраста созвучны с завершенной сепарацией. Процесс сепарации завершается тогда, когда человек верит, что тот, который может дать «всё», что хочется получить – это он сам. Возможно, здесь и появляется ключевой момент взросления, автономии, то есть сепарации.

Психологическая сепарация - это явление как внутриспсихическое так и межличностное: взрослеющему ребенку нужно отделиться от родителей, а родителям быть готовым к этому и отпустить его. Для молодого человека психологическая сепарация облегчается потребностью в развитии, в то время как для родителя это может стать достаточно сложным процессом, по разным причинам. Тогда, перспектива сепарации для взрослого ребёнка гораздо привлекательнее, чем для родителя. Это так же объясняется импульсом к половому влечению и развитию в целом. Следовательно, можно сказать, о том, что первично к сепарации стремится ребёнок, а дальше в зависимости от реакции родителя на это проходит успешно или преломляется.

В нормальном сценарии развития человека, семейная система не препятствует отделению ребёнка, его взрослению, становлению собственной семьи и профессиональному развитию. Тогда родитель находит для себя новые смыслы жизни помимо родительства. Отношения между ребёнком и родителем становятся более равными с взаимным уважением и соблюдением границ друг друга [124].

Рассмотрим типы независимых отношений в отделении от родителей:

1) Эмоциональная сепарация (аффективная) – обозначает отсутствие потребности молодого человека в одобрении родителей постоянной поддержке;

2) Функциональная сепарация (поведенческая) – отражает способность человека самостоятельно, без помощи близких, принимать решения;

3) Аттitudная сепарация (когнитивная) – данная шкала позволяет судить о наличии собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности;

4) Конфликтологическая сепарация – подразумевает отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с матерью и отцом.

Выделены теоретические типы межличностных (родительско-детских) отношений в процессе семейной сепарации. Основные типы межличностных отношений составляют компоненты независимости личности (поведенческий, когнитивный и эмоциональный) (Хоффман, 1984).

1. «сцепленные» (низкий уровень аффективной, когнитивной, поведенческой сепарации при неконфликтном стиле);

2. «ведомые» (средний уровень когнитивной сепарации сочетается с низким уровнем аффективной и поведенческой сепарации при неконфликтном стиле сепарации);

3. «бунтующие» (средний уровень аффективной, когнитивной и поведенческой сепарации при выраженном конфликтном стиле сепарации);

4. «самодостаточные» (высокий уровень поведенческой сепарации, средний уровень аффективной и когнитивной сепарации при неконфликтном стиле сепарации);

5. «дистанцированные» (высокий уровень аффективной, когнитивной, поведенческой сепарации при неконфликтном стиле) [38].

Однако, в реальной жизни на психологический процесс сепарации могут влиять различные факторы, такие как: наличие супружеских отношений и удовлетворённость ими, количество детей в семье, материальное семейное

положение, образование и эмоциональная зрелость семьи, а так же смысл жизни помимо родительства [27]. В своих исследованиях А.Я. Варга отмечает наличие мативов сопротивлению сепарации: желание сохранить власть над ребёнком, ощущение собственной значимости, потребность в реализации собственных несбывшихся мечт, потребность сохранить привычный жизненный сценарий, необходимость удерживать ребёнка внутри семьи для её сохранения, экзистенциальные причины такие как одиночество и смерть. В неполных семьях удерживание ребёнка для сохранения статуса и ощущения семьи. Часто и сами дети сопротивляются отделению. Причинами этому могут служить такие факторы как: неуверенность, тревожность, пассивность, нежелание брать ответственность за свою жизнь, стремление избегать неудач, низкая стрессоустойчивость и другое [32].

Таким образом, можно выделить особенности и признаки трудности в психологической сепарации от родителей у взрослых:

- Осознанные или нет, злость и чувство вины, тревога, обиды.
- Ожидание того, что якобы не было дано в детстве, возместится родителями и что их отношения можно исправить. Появляется мысль, что если я стану лучше, родители это увидят и тоже станут лучше.
- Амбивалентные чувства по отношению к родителям: желание отдельной жизни, независимости и стремление видеть их чаще, желание прибегнуть к их помощи и защите.
- Телефонная связь, приглашение их, просьбы посоветовать, как быть в важных делах.
- Желание разорвать всяческое отношение или уехать как можно дальше от родителей.
- Желание и потребность в одобрении совершенных поступков.
- Неспособность принять собственные решения.
- Важность родительского мнения их установки и убеждения

1.3. Возможности индивидуального консультирования как средство психологической помощи женщинам 30-33 лет, испытывающим сложности в сепарации от родителей.

Психологическое консультирование относительно новая область психологической практики, отделившейся из психотерапии. В психологическом консультировании мы встречаемся прежде всего с людьми, которые испытывают трудности в обычной жизни. Диапазон проблем действительно широк: трудности на работе (неудовлетворенность работой, конфликты с руководителем или коллегой, страх увольнения), несложность в личной жизни и проблемы в семье, отставание в школе, недостаток уверенности в себе и самооценности, невозможность принять решение, трудности в общении и знакомстве и другое. Напротив, психологическое консультирование, как молодая область психологической практики, еще не имеет строгих границ, в его поле зрения попадают самые разнообразные темы.

Ассоциация служащих и менеджеров США, выдающая разрешения на частную практику, предлагает следующее определение: "Консультирование — это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений". "Консультирование — это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как "личность-личность", хотя иногда в нем участвуют более двух человек. Цель консультирования — помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера" [63].

Имеется много схожих определений, и все они включают несколько основных положений:

1. Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.

2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.

3. Консультирование способствует развитию личности.

4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

5. Сердцевиной консультирования является "консультативное взаимодействие" между клиентом и консультантом, основанное на философии "клиент-центрированной" терапии.

Основоположник клиент-центрированной терапии известный американский психотерапевт К. Роджерс выделил 3 главных принципа этого направления:

a. каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;

b. каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;

c. каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

Следовательно, определения психологического консультирования охватывают коренные установки консультанта в отношении человека вообще и клиента в частности. Консультант принимает клиента как уникального, автономного индивида, за которым признается и уважается право свободного выбора, самоопределения, право жить собственной жизнью. Тем более важно признать, что любое внушение или давление мешает клиенту принять ответственность на себя и правильно решать свои проблемы.

Цели психологического консультирования:

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.

2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.

3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений. Существует множество дел, которым можно научиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т.п.

4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных социальных навыков. Будь то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношения детей, следует улучшать качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений.

5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. По мнению, в консультировании необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением [63].

Индивидуальная консультация психолога решает ряд важнейших задач:

- развитие личности, ее самореализация и социализация;
- решение имеющихся жизненных проблем;
- формирование правильных моделей поведения в различных жизненных ситуациях;

- согласование социальных и личных интересов;
- выработка умения делать выбор и нести ответственность за принятые решения.

К преимуществам консультаций относятся:

- психолог сосредотачивается на конкретном человеке, его индивидуальном внутреннем мире, что позволяет лучше понять его, выявить корни проблем;
- специалист уделяет все внимание одному клиенту, исключаются риски психологических негативных воздействий извне;
- соблюдается полная конфиденциальность информации;
- методики, способы помощи выбираются эксклюзивно, что гарантирует высокую эффективность.

К недостаткам данной формы можно отнести:

- ограниченность психологическим полем клиента;
- у психолога нет возможности работать с близким окружением клиента, оказывающим на него непосредственное влияние.

Подходов в психологическом консультировании много. Для достижения лучшего результата и не растянутого по времени, предлагаем интегрированный подход к индивидуальному психологическому консультированию, основанный на:

- гештальт-подходе в индивидуальном консультировании женщин 30-33 лет, испытывающих сложности в психологической сепарации от родителей;
- семейно-системные расстановки в индивидуальном консультировании женщин 30-33 лет, испытывающих сложности в психологической сепарации от родителей.

Рассмотрим предлагаемый подход.

Гештальт-подход в индивидуальном консультировании. На сегодняшний день работа с развитием образа «Я» клиента в индивидуальном психологическом консультировании является одной из важных проблем. Её

актуальность поддерживается тем многообразием определений понятия «Я» («образ Я», «Я - концепция», «самость», «идентичность») и многообразием методов работы с данным личностным образованием, которые представлены в психологии и консультировании. Анализируя исследования, посвящённые образу «Я», следует отметить, что ни в отечественной, ни в зарубежной психологии и психологическом консультировании нет единого подхода к определению данного понятия. Образ «Я» с момента обозначения рассматривался как многокомпонентное и многоуровневое личностное образование, включающее в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты.

В гештальт-консультировании образ «Я» рассматривается через теорию самости. Самостью Ф. Перлз называет систему контактов в каждый конкретный момент с окружающей средой. По мнению Ф. Перлз, самость оказывается очень гибкой и подвижной, так как она меняется в соответствии с доминирующей органической потребностью и преобладающими внешними раздражителями. «Ид», как часть самости, питает её энергией, развивает её активность, формируя фигуру и фон. «Личность» играет важную роль во взаимодействии организма и среды, находя и создавая смыслы, благодаря которым человек растёт [65]. Там где передвигаются границы контакта существует самость. Изучая методы движения границ контакта как нарушения самости, Ф. Перлз писал, что «в проекции мы передвигаем границу между нами и остальным миром немного в нашу пользу – и делаем это тем способом, который позволяет нам отринуть от себя те аспекты нашей личности, которые рассматриваются нами как тягостные, отталкивающие, малопривлекательные» [53].

С помощью рефлекса конфигурации И. Польстер рассматривал формирование образа «Я». Этот рефлекс не только соединяет разрозненные детали личного опыта в единое целое, по его мнению, он позволяет человеку быстро выявлять отдельные группы переживаний и с их помощью

определить множество очень разных проявлений человека (борец, грабитель, трус, благородный человек). К слову, по мере развития таких характеристик эти группы переживаний могут рассматриваться как собственные «Я» [40].

Каким образом переживания складываются в определённую конфигурацию И. Польстер показывает, исследуя множественные «Я» человека. Вначале, все эти переживания просто регистрируются, пишет И. Польстер, а затем признаются как характеристики человека, и потом формируют образ «Я». «Задача терапии - получить свежий взгляд на эти дополнительные влияния, которые могут соединиться в новое представление о «Я». Но этот процесс может быть осложнен, если в сознании пациента уже существует сложившийся образ на своё «Я»» [39].

По мнению Дж. Кепнера гештальт-консультирование, сосредотачиваясь на экспериментальном и феноменологическом аспекте, разрешает клиенту найти путь для осознания отчуждённых частей «Я» и дальнейшей интеграции этих частей в цельный образ «Я». Этому способствует «базовая единица работы в гештальт-терапии, называемая экспериментом. Эксперимент – это деятельность, направленная на то, чтобы увеличить осознанность человека путём сосредоточения на познании и вынесении на передний план того аспекта опыта, который является неясным» [7].

Эксперимент, по мнению Ж.-М. Робин, предоставляет возможности для исследования разных типов границ собственного «Я» и контакта: пределы проявления себя, границы самовыражения, привычек, пороги ощущений и телесных движений, ценностей и прочее [4].

Феноменологический подход в гештальт-консультировании, по мнению Р. Резник, проявляется в двух направлениях:

1. В огромном уважении и подлинном интересе к опыту индивида или его феноменологического состояния.

2. Способ научиться слушать «обновлённо», отбрасывая как можно больше – верования, интерпритаций, ценности, знания и прочее, так, чтобы заново прикоснуться к «настройке» первого опыта, и так, чтобы быть способным скорее описывать, чем объяснять [49].

Семейно-системные расстановки.

Метод системно-семейных расстановок – это психотерапевтический метод, направленный на осознание глубинных процессов, влияющих на нашу жизнь. Он является системным, то есть работает с проблемами системного характера – организационными, семейными, родовыми) и краткосрочным (для достижения результата требуется гораздо меньше встреч с психологом, чем в традиционной психотерапии. Зачастую для решения одной проблемы достаточно одной расстановки.

Основы метода системных расстановок

В данном методе проблема клиента описывается как часть системы и их взаимодействие. Изначально метод назывался «семейные расстановки», так как проблема клиента рассматривалась как часть семейной системы.

Классические расстановки проходят в группе, обычно участники располагаются по кругу. История клиента описывается через взаимодействие членов семейной системы и в пространстве расставляются каждый член семьи. Его выбирают из группы и называют заместителем. Один заместитель замещает одного члена семьи. Далее клиент расставляет заместителей в пространстве так, как видит в своей семейной системе, то есть даёт и определяет им место. Заместителей только ставят и они никак не взаимодействуют и не разговаривают изначально.

Основным методом работы в системных расстановках является восприятие заместителя. Феномен состоит в том что заместитель может частично прочувствовать состояние и взаимодействие члена расставляемой системы. При этом заместитель обычно не знает ничего о нём. Так же и клиент и расстановщик могут ничего не знать об этом члене семьи, это

незнание никак не препятствует расстановке, а даже наоборот содействует, то есть человек никак не заинтересован в расстановке и её развязке.

Данный феномен пока не имеет научного доказательства. Однако широко применяются психологами в практике консультирования. Расстановщики доверяют заместительскому восприятию, опираясь на множественный опыт расстановок и подтвержденных о правильности динамик, которые транслирует заместитель.

Источник из которого идёт информация через взаимодействие заместителей, клиента и расстановщика называется поле.

Как раз основным признаком системных расстановок является доверие той информации, ощущениям и чувствам, которые идут из поля через заместительское восприятие.

Далее расстановщик просит заместителей почувствовать себя и своё тело и занять то место в поле или рядом с тем к кому хочется. В это время заместители по большей части должны молчать и прислушиваться к своим ощущениям. В классических немецких расстановках часто используют молчаливые расстановки, что позволяет лучше прочувствовать поле и систему в целом. Таким образом через заместителей, поле, через вербальные и не вербальные сигналы, мы можем увидеть намного больше, что рассказывает клиент. И так в расстановке клиент может увидеть взаимодействия членов семьи о которых ничего не слышал. Так же в расстановках часто можно увидеть «исключенных» из семейной системы и понять от куда тянется проблема. И это открывает возможность психологической работы.

Расстановщик взаимодействует с клиентом и заместителями, работая, с тем, чтобы полнее раскрыть в расстановке проявленную историю и помочь клиенту достичь глубокого восприятия происходящего. Нередко происходящее в расстановке является достаточно тяжелым и в методе расстановок разработан широкий арсенал интервенций, помогающих клиенту

принять этот опыт. Кроме того расстановки располагают многочисленными приемами, помогающими адекватно проявить историю, разворачивающуюся в расстановке – в той мере, в какой она сейчас приходит из поля и в той мере, в какой она может быть сейчас воспринята клиентом, заместителями, группой и самим расстановщиком [9].

Расстановка обычно длится от 40 минут до двух часов. Некоторые виды расстановок длятся несколько минут, некоторые – несколько часов.

В системных расстановках считается, что если клиент принял и прожил историю, которую увидел в расстановке, то ему больше нет надобности воспроизводить опыт, заключенный в той ситуации, и перекладывать её на свою жизнь. Таким образом, расстановки первоначально содержали предположение, что многие проблемные ситуации в жизни клиента связаны с теми историями в жизни членов его семьи, которые когда-либо были отвергнуты (не прожиты, не пережиты, не освоены). Именно эти первичные истории и проявляются в расстановке.

Метод семейных системных расстановок успешно применяется и в индивидуальном консультировании, где в роли заместителя выступает или сам клиент, или психолог, или якоря. Якорями могут быть листки бумаги на полу и назначение им роли. Клиент сам может проживать чувства и ощущения заместителя, то есть назначенной роли кого то из члена семьи и тем самым приблизится к пониманию его сути и сути проблемы [26].

Вывод по главе 1.

Анализ литературы по проблеме исследования позволил сделать выводы о том, что психологическая сепарация это процесс как внутриспсихический так и межличностный. Определяется как отделение и разъединение с родителем для достижения полной автономии.

Исследованием этого процесса занимались такие ученые как: М. Малер, П. Блос, Дж. Боулби, З. Фрейд, А. Фрейд, Л.Хоффман, Р. Джоссельсон, Б. Скиннер, В. Сатир, А. Шутценбергер, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, О.А. Карабанова, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Т.Д. Марцинковская, Л.Ф. Обухова, Е.О. Смирнова, В.В. Шаповаленко, Д.Б. Эльконин, Д.Б. Райн, Р. Райан, Д.А. Леонтьев, Т.В. Драгунова, Л.И. Божович, Г.А. Цукерман, Г.В. Бурменская, Э.Х. Эриксон, Дж. Левингер, Л. Стейнберг, А. Бандура, Г.У. Олпорта, Е.В. Лямина, Н. Н. Авдеева, Т. М. Афанасьева, К.Н. Белогай, Т.И. Сытько, В.П. Дзукаева, Т.Ю. Садовникова, М. Боуэн, А.Я. Варга, А.А. Дитюк и другие.

Психологическая сепарация начинается уже при рождении ребёнка и завершается в норме при достижении подросткового возраста и вхождение в период раннего взросления.

Кульминацией сепарационного процесса является момент, когда ребенок уходит из семьи и создает собственную. По мнению Т.И. Сытько, сепарация – процесс, представляющий собой «последовательное осознание взрослеющим человеком и его родителями своей отделённости и эмоциональное переживание этого, в ходе чего формируется чувство независимости и происходит построение своей уникальной личностной идентичности каждого из участников процесса».

Проблемы психологической сепарации, по мнению А.Я. Варги, это чаще всего проблемы сепарации от матери, так как чаще мать является

главным воспитателем в семье. Готовность ребенка к психологической сепарации от родителей является одним из условий успешной сепарации.

Другим необходимым условием является готовность родителей принять взрослость ребенка, их готовность к перестройке детско-родительских отношений в сторону большего равенства

В современной психологии одним из важных итогов психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, является развитие личностной автономии.

К концу XX века исследователи обратили внимание на то, что для успешного личностного развития в юношеском возрасте важна не только автономия, а так же сохранение эмоционально близких и доверительных отношений с родителями.

Психологическая сепарация не предполагает разрыва отношений и полной дистанции от родителей.

Возраст 30 лет совпадает с ранней взрослостью и в этот период развития человека, стоит много различных задач, а так же является периодом перехода.

Для того чтобы не идти по пути своих родителей, следовать не своим убеждениям, мы должны взять полную ответственность за свою жизнь, отказавшись от помощи родителей.

Отношения между ребёнком и родителем становятся более равными с взаимным уважением и соблюдением границ друг друга.

Рассмотрим типы независимых отношений в отделении от родителей:

1) Эмоциональная сепарация (аффективная) – обозначает отсутствие потребности молодого человека в одобрении родителей постоянной поддержке;

2) Функциональная сепарация (поведенческая) – отражает способность человека самостоятельно, без помощи близких, принимать решения;

3) Аттitudная сепарация (когнитивная) – данная шкала позволяет судить о наличии собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности;

4) Конфликтный/неконфликтный стиль сепарации – подразумевает отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с матерью и отцом.

Выделены теоретические типы межличностных (родительско-детских) отношений в процессе семейной сепарации. Основные типы межличностных отношений составляют компоненты независимости личности (поведенческий, когнитивный и эмоциональный) (Хоффман, 1984).

1. «сцепленные» (низкий уровень аффективной, когнитивной, поведенческой сепарации при неконфликтном стиле);

2. «ведомые» (средний уровень когнитивной сепарации сочетается с низким уровнем аффективной и поведенческой сепарации при неконфликтном стиле сепарации);

3. «бунтующие» (средний уровень аффективной, когнитивной и поведенческой сепарации при выраженном конфликтном стиле сепарации);

4. «самодостаточные» (высокий уровень поведенческой сепарации, средний уровень аффективной и когнитивной сепарации при неконфликтном стиле сепарации);

5. «дистанцированные» (высокий уровень аффективной, когнитивной, поведенческой сепарации при неконфликтном стиле).

Можно выделить особенности и признаки трудности в психологической сепарации от родителей у взрослых:

– Осознанные или нет, злость и чувство вины, тревога, обиды.

– Ожидание того, что якобы не было дано в детстве, возместится родителями и что их отношения можно исправить. Появляется мысль, что если я стану лучше, родители это увидят и тоже станут лучше.

– Амбивалентные чувства по отношению к родителям: желание отдельной жизни, независимости и стремление видеть их чаще, желание прибегнуть к их помощи и защите.

– Телефонная связь, приглашение их, просьбы посоветовать, как быть в важных делах.

– Желание разорвать всяческое отношение или уехать как можно дальше от родителей.

– Желание и потребность в одобрении совершенных поступков.

– Неспособность принять собственные решения.

– Важность родительского мнения их установки и убеждения.

Проведенный анализ развития представлений о сепарации от родительской семьи показал сложность и многозначность понятия «сепарация», что говорит о необходимости дальнейшей работы по его уточнению. Очевидной остается и трудность операционализации понятия «сепарация».

Теоретические исследования психологической сепарации позволяют утверждать, что психологическое консультирование в индивидуальной форме позволяет нивелировать трудности в психологической сепарации от родителей женщинам 30-33 лет. Индивидуальная форма выбрана в связи с тем, что самораскрытие на интимно-личностном уровне возможно только в процессе доверительного общения.

ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по завершению сепарации от родителей, женщин 30-33 лет, в процессе индивидуального консультирования.

2.1. Методическая организация исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента

В работе было проведено исследование по выявлению незавершенной психологической сепарации женщин 30-33 лет от родителей и по оптимизации отношений с родителями с целью здоровой сепарации, при помощи психологического консультирования. Для проведения исследования был предложен следующий диагностический методический комплекс:

- Опросник Хоффмана для изучения психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю. (2014);

- Методика Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности;

- Тест для оценки потребности в одобрении. Методика Д. Крауна и Д. Марлоу;

- Опросник автономности зависимости Г.С.Прыгина;

- Модифицированная методика незавершенных предложений Сакса – Леви.

1. Первоначально с помощью Опросника Хоффмана определяем тип сепарации от родителей. Опросник разработан для изучения психологической сепарации от родителей в подростковом и юношеском возрасте, а так же успешно применяется на определение сепарации во взрослом возрасте. В нашем исследовании мы использовали канадскую версию опросника PSI (Thorlakson, 1998), которая включает в себя 124 утверждения, образующих четыре шкалы: «Стиль сепарации», «Аффективный компонент сепарации», «Когнитивный компонент сепарации» и «Поведенческий компонент сепарации».

- 1) Стиль сепарации (конфликтный/неконфликтный) – отсутствие переживания вины, гнева, тревоги, недоверия в отношениях с родителями;
- 2) когнитивный компонент – независимость собственных убеждений от мнения родителей;
- 3) аффективный компонент (эмоциональный) – независимость от родительского одобрения и поддержки;
- 4) поведенческий компонент – самостоятельность в решениях и действиях без обращения за помощью к родителям.

Отличием опросника PSI от многих других методик является возможность выявления психологической сепарации от родителей: с матерью (62 высказываний) и отцом (62 высказываний), тогда исследователь рассматривает не четыре выше названные шкалы, а восемь субшкал, соответственно.

Примеры высказываний по субшкале «Стиль сепарации от матери»: «Иногда моя мать в тягость мне»; «Мне часто хочется, чтобы моя мать смотрела на меня как на взрослого человека»; «Я чувствую себя неловко, скрывая что-либо от матери». Примеры утверждений по субшкале «Аффективный компонент сепарации от матери»: «Мне кажется, я ближе к своей матери, чем большинство людей моего возраста»; «Я решаю сделать что-то, только если моя мать одобрит это»; «Иногда я чувствую как будто мы с моей матерью – одно целое». Примеры высказываний по субшкале «Когнитивный аспект сепарации от матери»: «Мое мнение относительно роли мужчин в современном мире такое же, как у матери»; «Мои взгляды на воспитание детей подобны взглядам моей матери»; «Мои представления о возникновении мира схожи с представлениями моей матери». Примеры высказываний по субшкале «Поведенческий компонент сепарации от матери»: «Я делаю так, как решит моя мать в большинстве возникающих вопросов»; «Желания моей матери повлияли на мой выбор учебного заведения».

В опроснике оценивались:

- конфликтологическая независимость от матери (КНМ);
- конфликтологическая независимость от отца (КНО);
- эмоциональная независимость от матери (ЭНМ);
- эмоциональная независимость от отца (ЭНО);
- аттитюдная (когнитивная) независимость от матери (АНМ);
- аттитюдная независимость от отца (АНО);
- функциональная независимость от матери (ФНМ);
- функциональная независимость от отца (ФНО).

Респондентам предлагается оценить степень согласия с предложенными им утверждениями по 5-ти балльной шкале Лайкерта (1 балл – «совсем не обо мне»; 5 баллов – «точно обо мне»). Подсчет баллов выполняется таким образом, что большее значение по шкале соответствует большей степени выраженности психологической сепарации в разных сферах. Для шкалы «Стиль сепарации» большее значение баллов означает стиль сепарации, который можно охарактеризовать как «гармоничный», а низкие баллы соответствуют «не гармоничному, конфликтному» стилю сепарации. При трёх уровнях, установим границы баллов к каждому. Тогда низкий от 0 до 1,67, средний от 1,68 до 3,33, высокий от 3,34 до 5.

Предложена типология сепарации от родителей, описаны пять паттернов/типов сепарации («сцепленные», «ведомые», «бунтующие», «самодостаточные», «дистанцированные»). Отметим, что данную типологию опробировали и на взрослых. Выделим уровни и критерии психологической сепарации. Данные наглядно рассмотрим в таблице 1.

Таблица 1. Критерии и уровни психологической сепарации

Критерии	Уровни и критериальные показатели			
	Высокий	Средний	Низкий	

Стиль сепарации	отсутствие переживания вины, гнева, тревоги, недоверия в отношениях с родителями	Частично может присутствовать обида, гнев, тревога и недоверие по отношению к родителям	Сильное переживание вины, гнева, тревоги, недоверия в отношениях с родителями	<p>- Опросник Хоффмана для изучения психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю. (2014);</p> <p>- Методика Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности</p>
Аффективный компонент	Не нуждаются в эмоциональной поддержке и одобрении со стороны матери	Редко нуждаются в эмоциональной поддержке и одобрении со стороны матери	Значительно нуждаются в эмоциональной поддержке и одобрении со стороны матери	<p>- Опросник Хоффмана для изучения психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю. (2014);</p> <p>- Тест для оценки потребности в одобрении. Методика Д. Крауна и Д. Марлоу</p>

Когнитивный компонент	Убеждения, представления отличаются с представлениями матери	Убеждения, представления в чем-то схожи с представлениями матери, в чем-то отличаются	Убеждения, представления схожи с представлениями матери	- Опросник Хоффмана для изучения психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю. (2014); - модифицированная методика незавершенных предложений Сакса – Леви.
Поведенческий компонент	Высокий уровень готовности женщины самостоятельно принимать ответственные решения, осуществлять значимые выборы. Не нуждаются в получении родительских советов.	Чаще самостоятельно принимают важные решения и осуществляют свободный выбор.	Редко решаются самостоятельно принимать решения, часто обращаются к матери за советом, подсказкой.	- Опросник Хоффмана для изучения психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю. (2014); - Опросник автономности зависимости Г.С.Прыгина

2. Методика Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности. Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л.

Ханина позволяет выявить уровень тревожности респондента. Этот показатель необходим, так как для исследования переживания психологической сепарации очень важно знать уровень тревожности. Применение данной методики используется не в ее первоначальном варианте, а интерпретированный вариант. Классический вариант предполагает 40 вопросов, однако, в нашем исследовании мы будем оценивать ситуативную тревожность. Исследуем ситуативную тревожность, так как ситуативная тревожность – это типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленное конкретной ситуацией.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей будем использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Оценка ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности). Если у женщины выделены проблемы с уровнем тревожности, например, она выше умеренной, то это может быть следствием негативного переживания сепарации.

3. Тест для оценки потребности в одобрении. Методика Д. Крауна и Д. Марлоу. Стремление заслужить похвалу, одобрение является одной из значимых потребностей человека. Выявлению этой потребности служит шкала мотивации одобрения, разработанная американскими психологами Дугласом П. Крауном и Дэвидом А. Марлоу (1960, 1964). Она позволяет определить косвенную меру потребности человека в одобрении других людей. Чем выше эта потребность, тем больше поведение испытуемого, по

крайней мере на вербальном уровне, соответствует одобряемому образцу. Такие люди не возражают против неинтересной работы, сдерживают свои агрессивные реакции, в целом более конформны, податливы социальным воздействиям. У них имеется повышенная потребность в общении.

Русский вариант опросника разработан Ю. Л. Ханиным (1974). Из общего количества вопросов шкалы мотивации одобрения оставлено 20.

Общий итоговый показатель потребности в одобрении получают суммированием всех полученных баллов. Чем он выше, тем больше потребность в одобрении. Она показывает степень зависимости субъекта от благоприятных оценок со стороны других людей, его ранимость и чувствительность к межличностным влияниям и влияниям среды.

При суммарном показателе 13 баллов и выше — высокий уровень потребности одобрения, 10–12 баллов — средний уровень потребности, ниже 10 баллов — низкий уровень.

Высокий показатель отражает привычный стиль реагирования, а также особенности ожиданий субъекта в ситуации оценки со стороны других.

Низкий суммарный показатель свидетельствует о том, что собственные убеждения субъекту дороже, а также о его независимости от группы. Он конфликтен и не податлив социальному влиянию, не стремится походить на образец.

4. Метод незавершенных предложений является проективным. В его основе лежит положение о том, что, отвечая на исходный неоднозначный и неопределенный стимул, индивид дает информацию, касающуюся его собственной личности, то есть он проецирует себя в свои ответы. Таким образом, метод позволяет выявлять как осознаваемые, так и неосознаваемые установки человека. Он является достаточно простым по технике реализации и, в то же время, гибким и легко приспособляемым для различных конкретных целей, показывает его отношение к родителям, семье.

В нашей работе мы использовали модифицированный метод незавершенных предложений, состоящий из 14 предложений, которые необходимо закончить задумываясь одной или несколькими фразами. Что позволяет выявить у респондента влияние родительского мнения на собственные убеждения.

5. Опросник автономности зависимости Г.С.Прыгина.

Опросник использовался для оценки выраженности уровня развития автономности. Согласно данному опроснику, испытуемые разделяются по следующим уровням: высокий уровень автономии – «автономные», средний уровень автономии – «смешанные» и низкий уровень автономии – «зависимые». При обработке заполненных бланков ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются в ответ «да». Ответы «нет» и «пожалуй, нет» объединяются в ответ «нет». Каждое совпадение ответа с ключом – 1 балл. Ключ к опроснику: «Да» - 1, 2, 3, 5; «Нет» - 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18. 12 баллов и более относятся к группе автономных, 8 баллов и менее относятся к группе зависимых, 11-9 баллов относятся к группе смешанных.

Опросник Хоффмана прошли 21 женщина возраста 30-33 лет. Получены следующие результаты, описанные в таблице 2 Приложение А.

Используя данные показатели независимости, вычислили тип сепарации у женщин от родителей. Данные показаны в таблице 3 Приложение А. Данные таблицы представлены наглядно на рисунке 2.

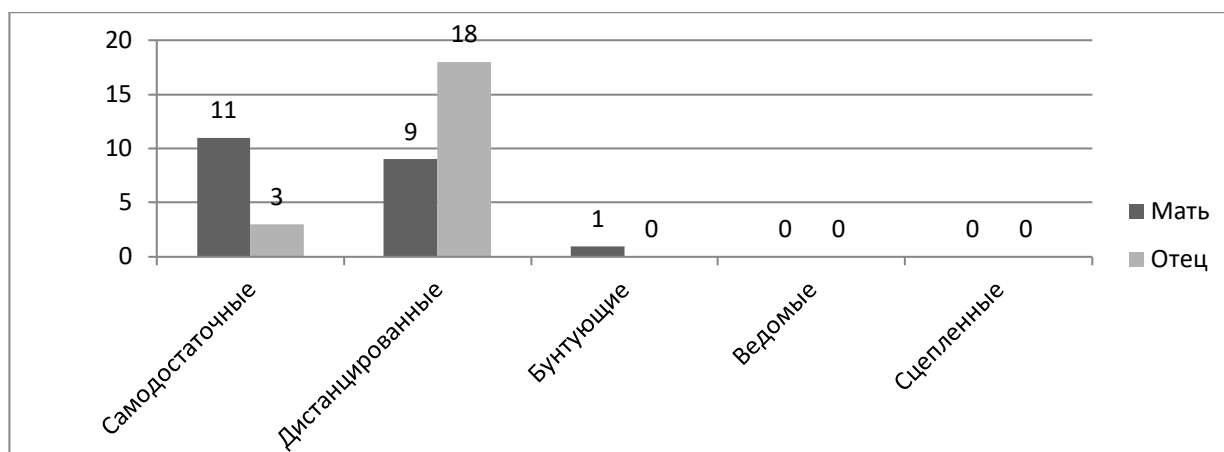


Рисунок 2. Распределение женщин по типу психологической сепарации (в кол. шт.)

На рисунке 3 данные представлены для наглядности в %.

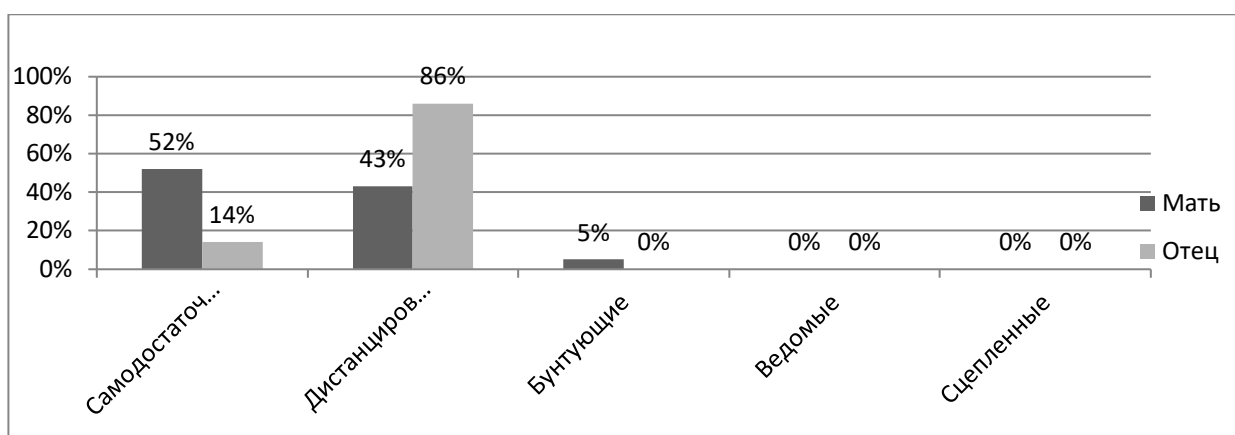


Рисунок 3. Распределение женщин по типу психологической сепарации (в %)

Как показывают результаты исследования, большая часть респондентов с типом психологической сепарации от матери «Самодостаточные» 11 женщин (52%), с типом психологической сепарации «Дистанцированные» 9 женщин (43%), с типом психологической сепарации «Бунтующие» 1 женщины (5%). С типом психологической сепарации «Ведомые» и «Сцепленные» отсутствуют.

При этом следует отметить, что у респондента АЭГ показатель конфликтологической независимости от матери (1,92) входит в диапазон среднего уровня, но при этом в сравнении с другими показателями значительно ниже и ниже среднего уровня в целом. Аналогичную тенденцию можно проследить у респондента НДВ (2). Предположим, что у этих женщин

тип психологической сепарации ближе к «Бунтующим» и рассмотрим их результаты в дополнительных тестах.

Также отметим, что из таблицы 2 видим у респондента ПАА показатель аттитудной (когнитивной) независимости от матери (1,86) ниже среднего и значительно ниже других показателей. Предположим, что мнение матери женщины может влиять на её собственные убеждения. Аналогично у респондента МИО касает матери(2,07) и отца(1,86). Данные предположения, сможем подтвердить или опровергнуть рассмотрев ответы опросника автономности зависимости Прыгина у данных респондентов. Результаты констатирующего эксперимента по методике Хоффмана представлены в таблице 1 Приложение А.

Большая часть с типом психологической сепарацией от отца «Дистанцированные» 18 женщин (86%) и с типом «Самодостаточные» 3 женщины (14%), с типом психологической сепарации от отца «Бунтующие», «Ведомые», «Сцепленные» отсутствуют.

Таблица 2. Тип психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет

Тип	Мать	Отец
Самодостаточные	11	3
Дистанцированные	9	18
Бунтующие	1	0
Ведомые	0	0
Сцепленные	0	0

Из вышесказанного следует, что здоровой сепарации от матери достигли 52% респондентов, не здоровая сепарация 43%, незавершённая 5%.

Здоровой сепарации от отца достигли 14% респондентов, не здоровой 86%. Распределение респондентов по виду сепарации представлено в таблице 3.

Таблица 3. Распределение респондентов по виду сепарации

Вид	Мать	Отец
Здоровая	52%	14%
Не здоровая	43%	86%
Незавершенная	5%	0

На рисунке 4 результаты исследования представлены наглядно.

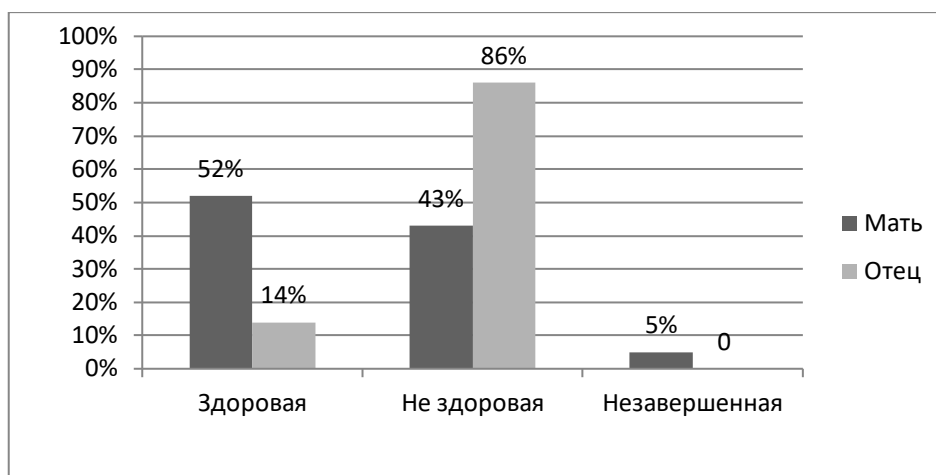


Рисунок 4. Распределение женщин по виду психологической сепарации (в %)

Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности в отношениях с матерью показали, что из 21 респондента опрошенных низкая степень тревожности у 5%(1 человек), умеренная степень тревожности у 81% (17 человек), высокая степень тревожности 14% (3 человека). Данные представлены наглядно в таблице 2 Приложение А. На рисунке 5 результаты исследования представлены наглядно.

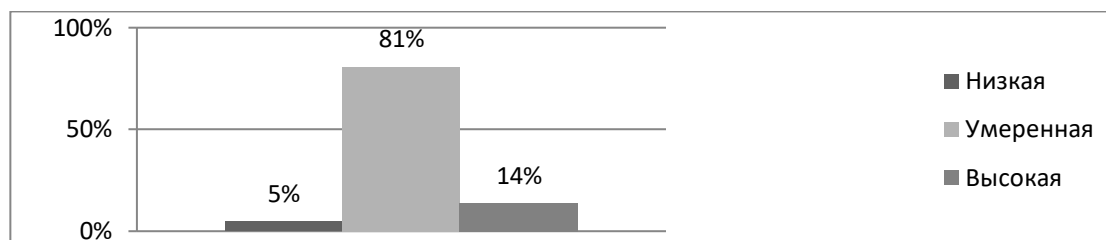


Рисунок 5. Распределение женщин по уровню тревожности, %

Отметим, что из троих человек это НДС, АЭГ и ТВВ респонденты, у которых показатели конфликтологической независимости низкие или значительно ниже среднего, как мы указывали ранее.

Далее сравним полученные результаты для выявления связи между конфликтологической независимостью и тревожностью. Необходимо выявить статистическую зависимость. Для этого используем метод ранговой корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками конфликтологической независимостью и тревожностью. При расчете коэффициента ранговой корреляции Спирмена, предназначенного для исследования связи между событиями и определения оценки тесноты связи порядковых признаков, которые представляют собой ранги сравниваемых величин, не требуется никаких предположений о характере распределений признаков в генеральной совокупности.

Свойства коэффициента корреляции Спирмена:

1. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена принимает значения от минус единицы до единицы. При $r_s = 1$ говорят, что между явлениями строго прямая связь, а при $r_s = -1$ – обратная связь.

2. Если коэффициент ранговой корреляции Спирмена положительный, то между явлениями прямая связь, если отрицательный, то – обратная связь.

3. Если коэффициент ранговой корреляции Спирмена равен нулю, то говорят, что связь между явлениями отсутствует.

4. Чем ближе модуль коэффициента корреляции Спирмена к единице, тем более строгая связь между явлениями.

Для расчета коэффициента корреляции Спирмена необходимо выполнить следующие действия:

1. Присвоить каждой исследуемой величине ранг по возрастанию или убыванию.

2. Вычислить разность рангов (Δ) для каждой пары сопоставляемых значений.

3. Возвести полученную на втором этапе разность рангов в квадрат.

4. Найти сумму квадратов разностей полученных на третьем этапе.

5. Рассчитать коэффициент корреляции рангов, который определяется по формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 * \sum(d^2)}{n * (n^2 - 1)}$$

где n – число наблюдений;

D – разность рангов для каждой пары сопоставляемых значений;

$\sum(d^2)$ – сумма квадратов разностей.

С помощью коэффициента ранговой корреляции проводят оценку тесноты связи между событиями:

- 1) при $r_s \leq 0,3$ считают, что между явлениями слабая степень связи;
- 2) при $0,4 < r_s < 0,7$ считают, что между явлениями умеренная степень связи;
- 3) при $r_s \geq 0,7$ считают, что между явлениями высокая степень связи.

В качестве значений А использованы показатели уровня конфликтологической независимости, Показатели В – уровень тревожности.

Для выявления связи между показателями было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d^2);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2}{N * (N^2 - 1)}$$

б) Определены критические значения.

Данные о ранжирование показателей указаны в таблице 1 Приложение Г.

Результат: $r_s=0,6556$

Критические значения для $N=21$.

Данные ранжирования показателей для выявления связи между конфликтологической независимостью и тревожностью представлены в таблице 2 Приложение Г.

Исходя из результатов мы видим, что связь между показателями конфликтной независимости и тревожности умеренно тесная и прямая. Результат $r_s=0,6556$, что является средним показателем, это подтверждается и теоретически.

Далее проведём анализ оценки потребности в одобрении. Методика Д. Крауна и Д. Марлоу. Результат исследования показывает, что у большей части респондентов низкая потребность в одобрении 62% (13 человек), средняя потребность в одобрении 24% (5 человек) и высокая потребность в одобрении 14% (3 человека). Отметим, что с высоким уровнем потребности в одобрении входит респондент ТВВ с «Бунтующим» типом сепарации от матери, при среднем уровне эмоциональной независимости от матери. Данные представлены наглядно на рисунке 6.

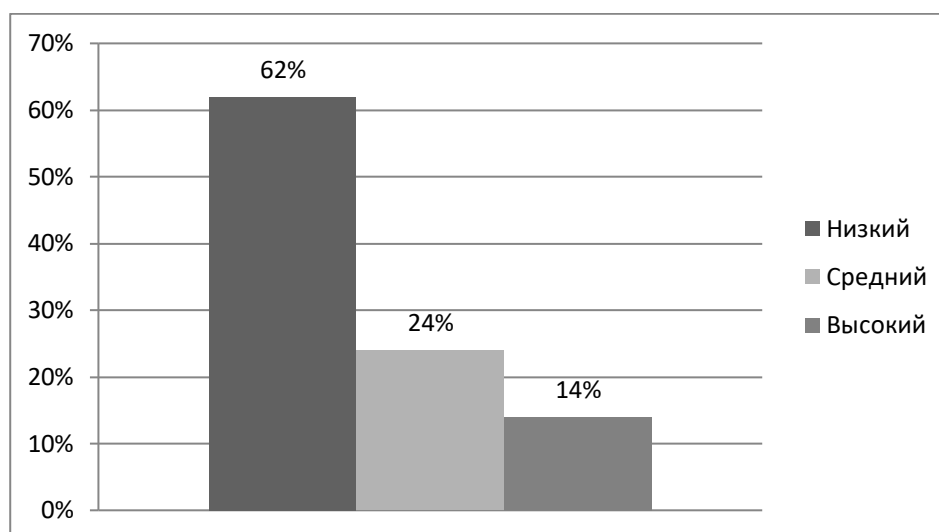


Рисунок 6. Уровень потребности в одобрении женщин 30-33 лет

Далее сравним полученные результаты эмоциональной независимости и потребностью в одобрении для выявления связи между ними методом ранговой корреляции Спирмена. Необходимо выявить статистическую зависимость.

В качестве значений А использованы показатели уровня эмоциональной независимости, Показатели В – уровень потребности в одобрении.

Для выявления связи между показателями было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d^2);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2}{N(N^2 - 1)}$$

- 6) Определены критические значения.

Результат: $r_s = 0,5831$

Критические значения для $N=21$.

Данные ранжирования показателей для выявления связи между эмоциональной независимости и потребностью в одобрении представлены в таблице 3 Приложение Г.

Исходя из результатов мы видим, что связь между показателями эмоциональной независимости и тревожности умеренно тесная и прямая. Результат $r_s = 0,5831$, что является средним показателем, это подтверждается и теоретически.

Далее проведём анализ автономности женщин 30-33 лет по опроснику автономности зависимости Г.С. Прыгина. Результаты исследования

показывает, что основная часть респондентов является полностью автономными (13 человек, 62%), смешанными (8 человек, 38%), зависимых среди опрошенных нет, таблица 4 Приложение А. Данные представлены наглядно на рисунке 7.

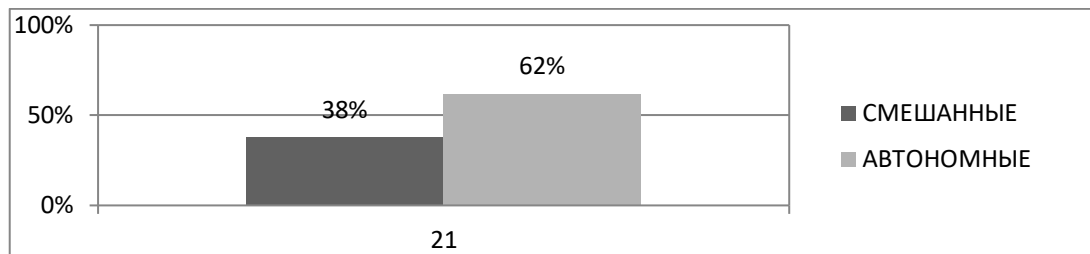


Рисунок 7. Распределение респондентов по автономности зависимости

Отметим, что респонденты, ПАА и МИО относятся к смешанному типу, то есть частично зависимы от мнения родителей.

Далее сравним полученные результаты аттитудной независимости и автономией для выявления связи между ними методом ранговой корреляции Спирмена. Необходимо выявить статистическую зависимость.

В качестве значений А использованы показатели уровня аттитудной независимости, Показатели В – уровень автономии.

Для выявления связи между показателями было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d^2);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \frac{\sum d^2}{N(N^2 - 1)}$$

- 6) Определены критические значения.

Данные ранжирования показателей представлены в таблице 5 Приложение Г.

Результат: $r_s = 0,561$

Критические значения для $N=21$.

Исходя из результатов мы видим, что связь между показателями аттитудной независимости и автономией умеренно тесная и прямая. Результат $r_s=0,561$, что является средним показателем, это подтверждается и теоретически.

Далее проведём анализ модифицированной методики «Незаконченные предложения». Методика состоит из 10 незаконченных предложений, направленных на отслеживание влияния родительского мнения, на собственное мнение и убеждения. Таким образом, анализируя результаты, мы можем говорить, что основная часть опрошенных сохраняют близкие отношения с родителями, делятся, обсуждают различные вопросы, но при этом принятие решения оставляют за собой и родительское мнение на них не влияет. Обратим внимание на ответы респондентов ТВВ, АЭГ и НДВ. В целом по ответам так же прослеживается наличие собственного мнения.

По результатам исследования видно и это подтверждают статистические исследования психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет имеет место негативный характер непройденной сепарации, конфликтный стиль отношений с родителями, что приводит к высокой тревожности, переживанию чувства вины, обиды. А так же эмоционально холодным или изолированным отношениям. Из 21 опрошенных женщин у троих выявлен такой стиль взаимоотношений, что приводит к нестабильному внутриличностному и межличностному состоянию. Сами женщины, с таким состоянием справиться не могут и привести в равновесие отношения с родителями не получается.

В практической части исследования проведена статистическая обработка результатов эксперимента, который подтверждает прямую и умеренную связь между конфликтологической независимостью и тревожностью, эмоциональной независимостью и потребностью в одобрении, когнитивной независимостью и автономией и функциональной

независимостью и влиянием родительского мнения на убеждения, решения и установки опрашиваемых. Следовательно влияние каждого компонента на сепарацию в целом.

В связи с этим, важно составление индивидуальной программы консультирования, основанной на арт-терапевтическом подходе, гештальт-терапии, семейной системной терапии. Направленных на формирование следующих условий:

- нормализацию психоэмоционального состояния;
- снижение уровня тревожности;
- сепарацию от родителей;
- восстановление эмоциональной близости с родителями.

Предполагается, что индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам, испытывающим трудности психологической сепарации с родителями, если программа основывается на техниках арт-терапии, гештальт подходе, семейно-системном подходе.

Полученные данные показали, что существуют особенности психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет а именно: конфликтность, повышенная тревожность, изоляция или холодные взаимоотношения с родителями. В связи с этим, дальнейшим этапом нашей работы будет разработка индивидуальных занятий для оказания психологической помощи женщинам, испытывающим трудности психологической сепарации от родителей.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

В результате проведения констатирующего этапа эксперимента было выявлено женщины 30-33 лет, испытывающие трудности в психологической сепарации с матерью. Они имеют психологические проблемы связанные с:

- высокой тревожностью,
- конфликтностью,

- эмоционально холодных отношений с родителями.

Все испытуемые женщины нуждаются в психологической поддержке, однако, все женщины разные, у каждой свой уровень психологической зрелости и разный уровень осознания существующей проблемы, но при этом высокий уровень мотивации на развитие, и изменение существующего состояния. Все это определяет необходимость индивидуального подхода к психологическому консультированию.

Необходимо отметить, что все женщины осознали необходимость коррекции после проведенной диагностики, и по своему желанию приняли участие в индивидуальной работе.

В результате проясненных запросов после установочных встреч с каждой женщиной, и результатам диагностики нами была разработана программа, направленная на завершение психологической сепарации.

Программа представлена в Приложении А. Программа предполагает использование в рамках индивидуальных консультаций техник гештальт-терапии, арт-терапии, системно-семейной терапии с вкраплениями техник других направлений.

Цель программы: повышение уровня конфликтологической независимости и снижение эмоциональной, как следствие достижение успешной сепарации.

Исходя из цели, основными **задачами программы** будут являться:

1. Оптимизация психоэмоционального состояния женщин 30-33 лет, и снижение уровня тревожности за счет понимания себя, своих желаний и дефицита.

2. Формирование «дифференцированной Я», понимание своих личных границ при помощи техник формирования семейного порядка, иерархии, специальных исцеляющих и разрешающих фраз.

3. Повышение коммуникативных навыков женщин 30-33 лет, и выстраивание более глубоких и доверительных отношений с родителями и их принятие.

Для решения первой задачи были предложены техники направленные на поиск способов для собственного ресурса. Домашнее задание на восполнение ресурса и регуляции психоэмоционального состояния, дыхательные техники на снижение тревожности. Медитативная ресурсная техника.

Для решения второй задачи предложены техники гештальт подхода и системного подхода, метод расстановок, дыхательных техник.

Для решения третьей задачи предложены расстановочные техники, медитативные техники, метафорические карты.

Для выявления потребности каждой конкретной женщины были проведены индивидуальные консультации. Необходимо отметить, что все женщины осознали необходимость коррекции после проведенной диагностики, и по своему желанию приняли участие в индивидуальной работе.

В качестве испытуемых выступили женщины 30-33 лет, испытывающие трудности в сепарации от родителей, характеристика которых представлена в таблице 4.

Таблица 4. Характеристика женщин испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей

№	ФИО	Возраст	Краткая характеристика
1	АЭГ	31	Замужем, имеет двоих детей возрастом 4 лет и 8 месяцев, работает помощником руководителя в салоне красоты
2	ТВВ	33	Замужем, имеет одного ребёнка возраста 5 лет, работает удалённо смм специалистом
3	НДВ	30	Замужем, двое детей 3 года и 5 месяцев, работает клинером

Следующим этапом нашей работы было выделение основных блоков программы направленных на завершение сепарации женщин 30-33 лет испытывающих трудности в сепарации от родителей.

Программа состоит из 3 основных блоков:

1 блок:

1. Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния.

2. Исследование ресурсов клиента. Работа над осознанием ситуации. Восполнение ресурса через научение.

3. Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для снижения тревожности. Подготовка к основному блоку через домашнее задание.

2 блок:

1. Работа с обидой, отделение. Осознание своих границ.

2. Работа с осознанием правильного порядка, принятием, благодарностью, отделение.

3. Сепарация и осознание себя как «дифференцированной Я».

3 блок:

1. Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта.

2. Восстановление близких психоэмоциональных отношений с родителями. Восполнение ресурса после сепарационных техник.

3. Перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь.

Программа включает в себя 8 тематических встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой цели программы. Возможна вариативность используемых упражнений, их разное

чередование, в зависимости от личностных и психоэмоциональных характеристик клиента, проработанности и осознания им своей проблемы.

Представленная программа - это усредненный вариант работы, разработанный с учетом результатов диагностики и схожести проблематики женщин 30-33 лет испытывающих трудности в сепарации с родителями, повышенную тревогу и тип сепарации «бунтующие».

Длительность каждой индивидуальной консультации составляла от 45 до 90 минут, в зависимости от цели и содержания работы, а также от индивидуальных особенностей клиента (способности к самораскрытию, анализу, преодолению психологических защит и пр.).

Реализация разработанной программы консультирования осуществлялась с периодичностью 1 раз в неделю для каждого клиента. После каждой консультации в течение недели осуществлялся анализ консультационного процесса, определялись особенности коррекционного воздействия, выявлялись наиболее эффективные методы и техники работы, а также те инструменты, которые продемонстрировали меньшую эффективность для каждой женщины. В ходе реализации программы консультирования, помимо упражнений и техник во время консультационных встреч было предусмотрено и выполнение домашних заданий с целью закрепления, усиления коррекционного эффекта, а так же подготовки к последующим консультациям, для более глубокой проработки техник. Далее в таблице 5 представлен план реализации программы.

Таблица 5. План реализации программы по завершению психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет

1 БЛОК
<p>Задачи 1 БЛОКА:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния.2. Исследование ресурсов клиента. Работа над осознанием ситуации. Восполнение ресурса через научение.3. Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для снижения

тревожности. Подготовка к основному блоку через домашнее задание.			
Занятия	Цель занятия	Ход занятия	Время
1.	Установочное. Цель: лучше понять те трудности, которые испытывает клиент. Решение организационных вопросов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Рассказ об особенностях консультирования в гештальт подходе и системном подходе. 3. Совместное исследование жизненной ситуации, а также нахождение причин существующих проблем, по мнению женщины. 4. Информирование о распределении ответственности за результаты работы и стимулирование к принятию ответственности клиентом за решение своей проблемы 	<p>5-7 мин</p> <p>10-15 мин</p> <p>20-25 мин</p> <p>10-15 мин</p>
2	<p>Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния.</p> <p>Исследование ресурсов клиента. Работа над осознанием ситуации. Восполнение ресурса через научение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступительное слово, приветствие 2. Упражнение «Я и мой ресурс» 3. Дыхательная техника «Здесь и сейчас» 4. Упражнение с метафорическими картами «Мой ресурс» 5. Домашнее задание «Восполнение ресурса» 	<p>10 мин</p> <p>15-20 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>
3	Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для снижения тревожности. Подготовка к основному блоку через домашнее задание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступительное слово, приветствие 2. Анализ домашнего задания 3. Медитация «Снятие тревожности» 4. МАК ресурс 5. Домашнее задание «Письмо маме» 	<p>10 мин</p> <p>10-15 мин</p> <p>10-15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>
Итого по разделу: 3 часа			
2 БЛОК			

Задачи 2 БЛОКА:			
1. Работа с обидой, отделение. Осознание своих границ.			
2. Работа с осознанием правильного порядка, принятием, благодарностью, отделение.			
3. Сепарация и осознание себя как «дифференцированной Я».			
4	Работа с обидой, отделение. Осознание своих границ	1. Вступительное слово, приветствие 2. Анализ домашнего задания 2. Техника «Горячий стул» письмо (гештальт терапия) 3. Домашнее задание «О границах» 4. Подведение итогов встречи.	10-15 мин 10-15 мин 35-40 мин 10 мин 10 мин
5	Работа с осознанием правильного порядка, принятием, благодарностью, отделение.	1. Вступительное слово, приветствие 2. Анализ домашнего задания 3. Работа с границами через научение 4. Расстановочная техника «Порядок» 5. Подведение итогов встречи.	10-15 мин 10-15 мин 20-25 мин 20-30 мин 10-15 мин
6	Сепарация и осознание себя как «дифференцированной Я»	1. Вступительное слово, приветствие 2. Техника «Горячий стул». Сепарация. (гештальт-терапия) 3. МАК ресурс 4. Подведение итогов встречи.	15-20 мин 35-40 мин 10-15 мин 10-15 мин
Итого по разделу: 4,5 часа			
3 БЛОК			
Задачи 3 БЛОКА:			
1. Восстановление близких психоэмоциональных отношений с родителями. Восполнение ресурса после сепарационных техник.			

2. Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта.			
7	Восстановление близких психоэмоциональных отношений с родителями. Восполнение ресурса после сепарационных техник	1. Вступительное слово, приветствие 2. Расстановочная техника «Потоки любви» 3. Ресурсная медитация «Птица рода» 4. Подведение итогов встречи.	10-15 мин 25-30 мин 10-15 мин
8	Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта.	1. Вступительное слово, приветствие 2. Рефлексия 3. Подведение итогов	10-15 мин 20-30 мин 10-15 мин
Итого по разделу: 2 часа			

Остановимся подробнее на содержании программы.

Укреплению консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния. Исследованию ресурсов клиента. Работа над осознанием ситуации. Восполнению ресурса через научение. Фокусировки на психоэмоциональном состоянии клиента для снижения тревожности. Подготовке к основному блоку через домашнее задание.

В рамках этого блока прошло три занятия с каждой из клиенток. Очень важно было в этот период сподвигнуть каждую клиентку к открытому искреннему диалогу, установить доверительные отношения, ведь от этого зависел успех работы в целом.

На первое занятие почти все клиентки пришли с тревожными ожиданиями по поводу предстоящей работы. В период работы имели место проблемы, которые связаны были с неудачным опытом общения с психологом ранее. Не было веры в успех.

Клиентки понимали, что необходимость изменений у каждой из них назрела, но в то же время с опаской раскрывали свои проблемы, осторожно рассказывали о причинах нынешнего состояния, что вполне объяснимо.

Особенно сложно работа проходила с ТВВ, в процессе индивидуального консультирования особенно остро проявлялась тревожность, случались откаты в отношении к матери, а так же в середине работы мать сильно заболела и требовала всё внимание к себе, тревожность и откат клиентки возросли. К концу третьей консультации тревожность клиенток заметно снизилась.

На данном этапе работы клиенткам были предложены элементы арт-терапии, работа с метафорическими картами, дыхательные техники, медитативные техники. Самое главное чего удалось достичь – это раскрытие и восполнение ресурсом. Клиентки смогли увидеть в чём их ресурс, чем они смогут наполниться для уравнивания психоэмоционального состояния. А так же удалось снизить состояние тревоги. Особенно сложно было работать с НДВ, в работе с метафорическими картами, плохо шли ассоциации и в медитативной технике сложно было работать с образами.

В процессе работы происходили осознания, все клиентки испытывали бурю эмоций, заглянув в прошлое понимали, что все проблемы начались ещё с детства. Там были заложены основные обиды, установки и убеждения. Так в обсуждении, ТВВ осознала, что мать еще с детства манипулировала ей, говоря что если дочь не будет ей помогать, она умрёт или заболеет и она будет виновата. АЭГ вспомнила, что мама всегда одаривала её подарками, за то что часто её не было дома и она жила у бабушки, но никогда не одаривала заботой и любовью, а сейчас постоянно мать говорит о том, что всё отдала дочери и всё для нее делала, манипулируя её отношением сейчас. НДВ вспомнила, что в детстве и сейчас мать всегда говорила, что знает лучше и слушай меня, как будто внушая. У всех клиенток поднимались тяжёлые чувства, обида и злость.

После осознания своих мыслей, была проделана работа по их изменению. Чтобы в дальнейшем они приняли более позитивное русло или нейтральное.

На данном этапе клиенткам было предложено сфокусироваться на психоэмоциональном состоянии и наполнении ресурсом. Так как вхождение в техники сепарации требуют сил и энергии. Женщины научились чувствовать свои эмоции в теле, работать с образом и трансформировать негативные чувства и мысли в позитивное. Отметим, что всем клиенткам очень понравились данные упражнения и они почувствовали облегчение к концу консультации. В процессе этого блока все клиентки поняли родительские убеждения, установки и манипуляции с их стороны. И поняли почему они так агрессивно реагируют на некоторые слова или поступки со стороны матери.

Исследование позволило выявить ресурсы клиента. В процессе работы в арт-терапии и техниками метафорических карт, женщины получали много инсайтов и все говорили о том что это действительно их ресурсы и когда то они ими пользовались, а некоторые поняли в процессе терапии. Отметим, что основная работа с наполнением ресурсом, была дана в виде домашнего задания и все женщины его выполнили активно применяя, все найденные ресурсы в процессе консультаций.

Такая работа была необходима для снижения тревожности, уравнивания психоэмоционального состояния и возможности перехода к следующему блоку работы с сепарацией.

Второй блок нашей программы был посвящен работе с обидой, осознанием и обозначением своих границ. Работа с осознанием своего порядка в системе, принятием родителей, благодарностью, осознанием отдельной себя и сепарацией.

Это самый глубокий блок работы с сепарацией. Состоит из трёх консультаций, при этом продолжительность одной консультации составляет

от 1,5 до 2,5 часов. Самая длительная работа в этом блок была с ТВВ и составляла 2,5 часа в каждой консультации. Женщину накрывали эмоции, обида. Она много делилась случаями из жизни и конфликтами с мамой. В технике сепарации женщина долго не могла визуализировать себя на стуле. Ей сложно удавалось говорить исцеляющие слова в сторону матери. Так же у ТВВ сильно реагировало тело, она чувствовала ступор, тело каменело. Женщине было сложно высказать негативные эмоции и проявить их.

АЭГ и НДВ наоборот прошли эти техники более легко. АЭГ чётко проговаривала матери обиды, невысказанные слова, женщина объясняла это тем, что устала жить такой жизнью. Ей не нравится как ведёт себя мама и она больше не может терпеть её обид и манипуляций. Больше всего ей понравилось работать с границами, АЭГ не понимала, почему так агрессивно реагировала на некоторое поведение матери или её высказывание, после работы с границами она осознала, что мать сильно нарушала их. Понравилось техника научения обозначения границ, и прокомментировала, что обязательно их использует. НДВ так же отметила работу с границами и желание заниматься их обозначением и гибкость в дальнейшем. ВВ работе с техниками сепарации и иерархией, была сложность в визуализации образов матери и себя. Мы предположили, что это индивидуальные особенности клиента работать с фантазией и образами.

Отметим, что все трое женщин активно и успешно работали с благодарностью, осознавая, что у матерей такие особенности характера и возможно по другому они просто не научены. Охотно делали интервенции поклонов, не сопротивляясь, а принимая.

Все три клиентки к третьей консультации ощутили снижение агрессии к матери, благодарность и принятие.

Третий блок был посвящен восстановлению эмоциональной связи с матерью, наполнению ресурса от рода, рефлексии, направленной на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе

консультирования опыта, а также переносу полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь.

В ходе техники восстановления эмоциональной связи с матерью, мы отметили, что все трое испытывали разный спектр эмоций и для всех это упражнение оказалось не лёгкой задачей. Например, ТВВ очень глубоко погружалась в себя, её постоянно приходилось «возвращать», женщина испытывала много эмоциональной боли, не сдерживала её, что было на первых встречах. После выполнения практики женщина отметила, что ей очень сложно было поверить в доброту и любовь матери. Всплывали сцены из детства, где мать вела себя очень холодно и где притягивала эмоционально внимание дочери к себе. АЭГ напротив, хотела очень быстро пройти эту технику, хотя её суть в медленном движении к матери. Что говорит об избегании чувств. После поведения упражнения АЭГ также отметила, что ей было очень сложно представить любящую и ласковую мать по отношению к себе. НДВ так же визуально было сложно представить мать.

Отметим, что все три клиентки отметили ресурсную технику «Птица рода», прокомментировали, что удалось почувствовать тепло и силу рода. После техники восстановления эмоциональной близости, эта техника оказалась действительно ресурсной и придала сил.

На итоговой консультации все трое отметили, что стали чувствовать себя рядом с матерью увереннее и взрослее. ТВВ отметила, что в ответ на обиду мамы теперь не испытывает гнева и раздражения. Теперь она осознает, что обида мамы это только её выбор, а сама она взрослая и больше не хочет реагировать на манипуляции матери. По мнению ТВВ самое её важное достижение за время консультации это спокойная реакция на претензии матери.

Все клиентки отметили прилив сил и энергии после комплекса консультаций.

Отметили снижение внутренней тревожности в целом. Так же все сказали о том, что появилось много идей и само состояние воодушевленное.

В ходе работы отмечалась заинтересованность и активность клиенток, а также достаточно высокий уровень самораскрытия и стремления к искренности в ходе проводимой работы.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, можно говорить о том, что из 21 женщины в психологическом консультировании нуждаются 3 женщины. Необходимо отметить, что все женщины осознали необходимость коррекции после проведенной диагностики, и по своему желанию приняли участие в индивидуальной работе.

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента

Ниже мы рассмотрим и проанализируем непосредственно сами результаты проведенного формирующего эксперимента, полученные после работы с каждой клиенткой в рамках индивидуального психологического консультирования.

Опросник Хоффмана для изучения психологической сепарации от родителей, в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю. показала следующие результаты таблица 1 Приложение В.

На рисунке 8 результаты исследования представлены наглядно.

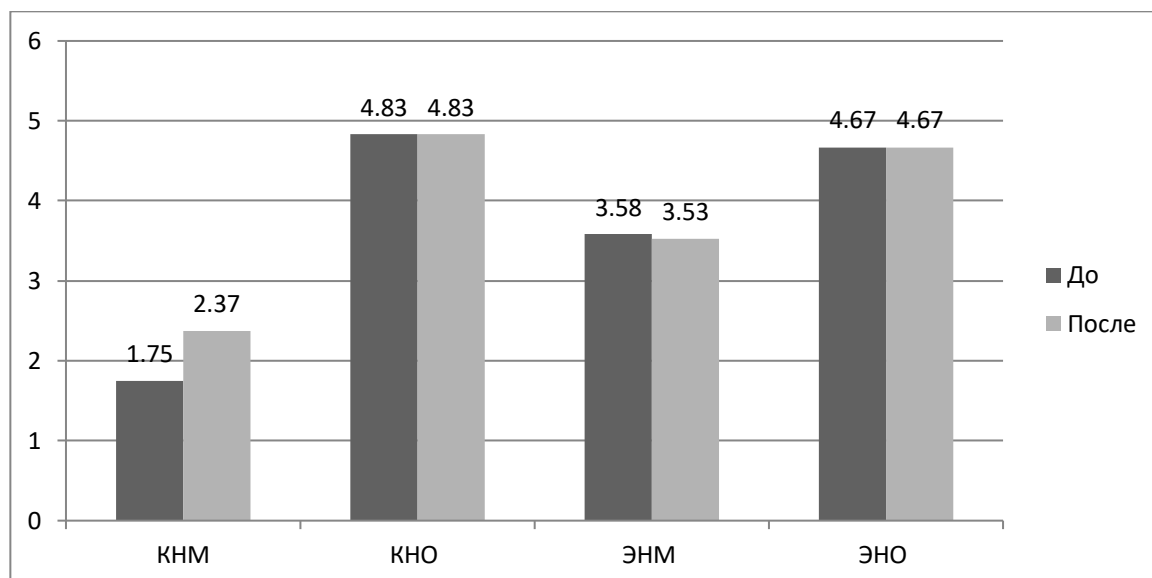


Рисунок 8. Средние результаты тестирования по группе испытуемых до и после консультирования по опроснику Хоффмана

Результаты тестирования по опроснику Хоффмана для изучения психологической сепарации от родителей до и после формирующего эксперимента представлены в таблице 1 Приложение В.

Данные таблицы показывают значительные улучшения в показателях до и после индивидуальной работы с клиентами. Как мы видим из таблице у всех троих клиенток увеличился показатель конфликтной независимости от матери, что означает ослабление выраженных качеств по этому показателю. А так у всех троих снизился показатель эмоциональной независимости к матери, что означает налаживание эмоциональной близости.

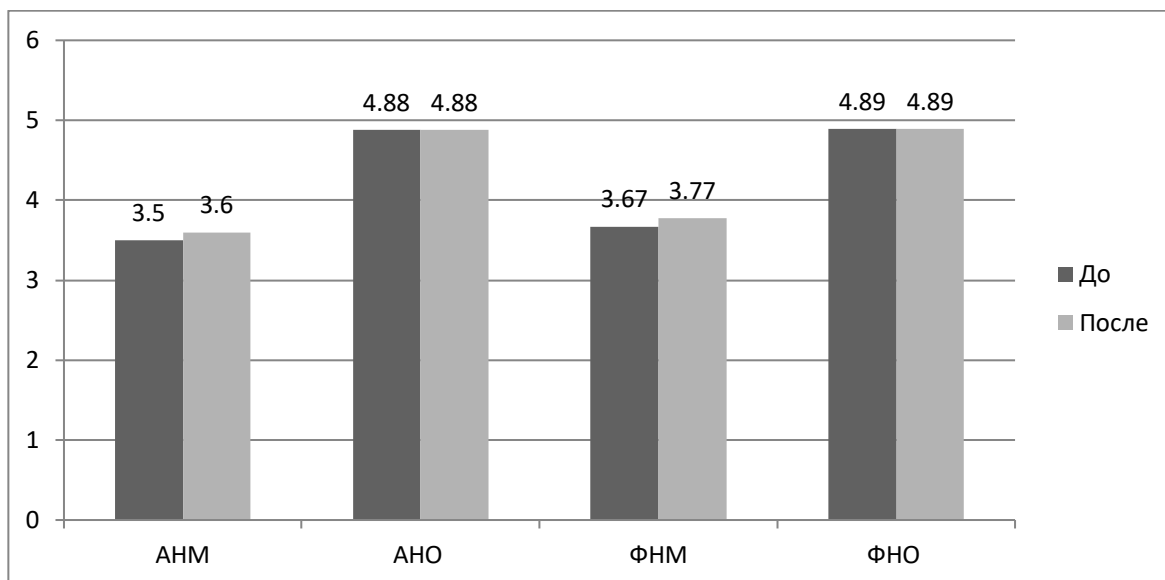


Рисунок 9. Средние результаты тестирования по группе испытуемых до и после консультирования по опроснику Хоффмана

В таблице 2 Приложение В, приведены результаты по повторной диагностике уровня ситуативной тревожности женщин, испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей.

Можно говорить о значительных изменениях в лучшую сторону психоэмоционального состояния женщин, испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей, высокий уровень тревожности не испытывает ни одна из испытуемых, однако, следует отметить, что это

состояние здесь и сейчас и его поддержание требует постоянного контроля и продолжения работы над собой.

Далее проведён тест для оценки потребности в одобрении по методике Крауна–Марлоу, которая показала следующие результаты таблица 3 Приложение В.

Как мы видим из таблицы, есть позитивный результат в работе, потребность в одобрении у ТВВ снизилась и встала на среднем уровне. Что так же подтвердила клиентка на итоговой консультации.

Далее рассмотрим результаты опросника автономности зависимости Г.С.Прыгина, который показал следующие результаты в таблице 4 Приложение В.

Из таблицы видно, что позитивный процесс начался у всех клиенток в сторону автономии. Но для достижения наилучшего результата, нужно дальше работать над независимостью от родительского мнения и полной автономии в своих действиях.

Далее рассмотрим результаты по модифицированной методике незавершенных предложений Сакса – Леви женщин испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей до и после формирующего эксперимента.

В целом по методике у всех клиенток видно положительная динамика по отношению к родителям.

Далее отразим все полученные результаты по проведённым методикам в таблице 5 Приложение В.

Данные изменения средних значений тестирования наглядно представлены на рисунке 10.

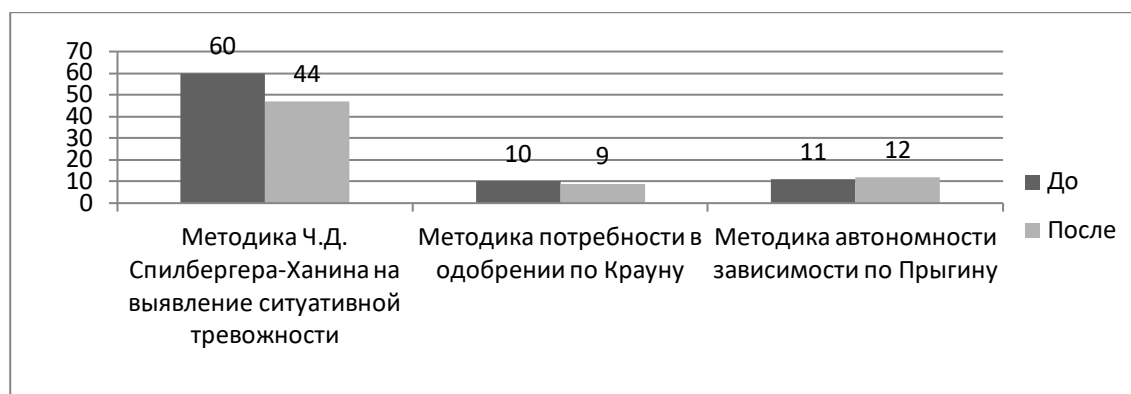


Рисунок 10. Средние результаты тестирования по группе испытуемых до и после консультирования

В целом можно сказать, что женщины испытывающие трудности с сепарацией от родителей улучшили свои результаты. Улучшилось и их психоэмоциональное состояние. Что должно отразиться как на общении с родителями, так и на качестве жизни в общем. Можно с уверенностью сказать, что человек полностью самостоятельный, с устойчивым психоэмоциональным состоянием, имеющий своё собственное мнение на всё и не ищущий одобрение от окружающих, вызывает уважение и позитивное отношение у большинства людей. А так же испытывает удовлетворенность от своей жизни и различных её сфер.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением U-критерия Манна-Уитни. В данном случае эмпирическое значение U попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Г.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участницах исследования, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Вывод по Главе 2

В результате проведённого эксперимента были выявлены проблемы женщин в возрасте 30-33 лет испытывающих трудности сепарации от родителей.

Для диагностики состояния респондентов был использован диагностический комплекс, который показал следующие результаты.

Большая часть респондентов с типом психологической сепарации от матери «Самодостаточные» 11 женщин (52%), с типом психологической сепарации «Дистанцированные» 9 женщин (43%), с типом психологической сепарации «Бунтующие» 1 женщины (5%). С типом психологической сепарации «Ведомые» и «Сцепленные» отсутствуют.

При этом следует отметить, что у двоих респонденток показатель конфликтологической независимости от матери входит в диапазон среднего уровня, но при этом в сравнении с другими показателями значительно ниже и ниже среднего уровня в целом. Мы предположили, что у этих женщин тип психологической сепарации ближе к «Бунтующим» и рассмотрели их результаты в дополнительных тестах.

Также отметили, что у двоих респонденток показатель аттитюдной (когнитивной) независимости от матери ниже среднего и значительно ниже других показателей. Предположили, что мнение матери женщины может влиять на её собственные убеждения. Данные предположения, подтвердить рассмотрев ответы опросника автономности зависимости Прыгина у данных респондентов. Респондентки, относятся к смешанному типу, то есть частично зависимы от мнения родителей.

Большая часть с типом психологической сепарацией от отца «Дистанцированные» 18 женщин (86%) и с типом «Самодостаточные» 3 женщины (14%), с типом психологической сепарации от отца «Бунтующие», «Ведомые», «Сцепленные» отсутствуют.

Здоровой сепарации от матери достигли 52% респондентов, не здоровая сепарация 43%, незавершённая 5%.

Здоровой сепарации от отца достигли 14% респондентов, не здоровой 86%.

Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности в отношениях с матерью показали, что из 21 респондента опрошенных низкая степень тревожности у 5%(1 человек), умеренная степень тревожности у 81% (17 человек), высокая степень тревожности 14% (3 человека). Отметим, что из троих человек это респонденты, у которых показатели конфликтологической независимости низкие или значительно ниже среднего, как мы указывали ранее.

Мы сравнили полученные результаты для выявления связи между конфликтологической независимостью и тревожностью. Необходимо выявить статистическую зависимость. Для этого используем метод ранговой корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками конфликтологической независимостью и тревожностью.

Для выявления связи между показателями было выполнено:

- 1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d^2);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:
- 6) Определены критические значения.

Корреляция между А и В статистически значима. И можно говорить о том, связь между показателями конфликтной независимости и тревожности умеренно тесная и прямая. Результат $r_s=0,6556$, что является средним показателем.

Далее провели анализ оценки потребности в одобрении. Методика Д. Крауна и Д. Марлоу. Результат исследования показал, что у большей части респондентов низкая потребность в одобрении 62% (13 человек), средняя потребность в одобрении 24% (5 человек) и высокая потребность в одобрении 14% (3 человека).

Далее сравнили полученные результаты эмоциональной независимости и потребностью в одобрении для выявления связи между ними методом ранговой корреляции Спирмена.

Корреляция между А и В статистически значима. И можно говорить о том, что связь между показателями эмоциональной независимости и тревожности умеренно тесная и прямая. Результат $r_s=0,5831$, что является средним показателем.

Далее мы провели анализ автономности женщин 30-33 лет по опроснику автономности зависимости Г.С. Прыгина. Результаты исследования показали, что основная часть респондентов является полностью автономными (13 человек, 62%), смешанными (8 человек, 38%), зависимых среди опрошенных нет.

Далее мы сравнили полученные результаты аттитудной независимости и автономией для выявления связи между ними методом ранговой корреляции Спирмена. Корреляция между А и В статистически значима. И можно говорить о том, что связь между показателями аттитудной независимости и автономией умеренно тесная и прямая. Результат $r_s=0,561$, что является средним показателем.

Далее мы провели анализ модифицированной методики «Незаконченные предложения». Методика состоит из 10 незаконченных предложений, направленных на отслеживание влияния родительского мнения, на собственное мнение и убеждения.

Таким образом, анализируя результаты, мы можем говорить, что основная часть опрошенных сохраняют близкие отношения с родителями,

делятся, обсуждают различные вопросы, но при этом принятие решения оставляют за собой и родительское мнение на них не влияет. Обратим внимание на ответы «Бунтующих» респондентов. В целом по ответам так же прослеживается наличие собственного мнения.

По результатам исследования видно и это подтверждают статистические исследования психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет имеет место негативный характер непройденной сепарации, конфликтный стиль отношений с родителями, что приводит к высокой тревожности, переживанию чувства вины, обиды. А так же эмоционально холодным или изолированным отношениям.

Полученные данные показали, что существуют особенности психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет а именно: конфликтность, повышенная тревожность, изоляция или холодные взаимоотношения с родителями. В связи с этим, дальнейшим этапом нашей работы будет разработка индивидуальных занятий для оказания психологической помощи женщинам, испытывающим трудности психологической сепарации от родителей.

Предполагается, что индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам, испытывающим трудности психологической сепарации с родителями, если программа основывается на техниках арт-терапии, гештальт подходе, семейно-системном подходе.

Результаты повторного тестирования, после проведения формирующего эксперимента значительно улучшили показатели. Можно говорить о подтверждении гипотезы о том, что индивидуальное консультирование явилось эффективным способом помощи женщинам, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей, если программа основывается на техниках арт-терапии, гештальт подходе, семейно-системном подходе. После проведенного формирующего

эксперимента значительно улучшилось психоэмоциональное состояние женщин.

Значительные улучшения в показателях до и после индивидуальной работы с клиентами. У всех троих клиенток увеличился показатель конфликтной независимости от матери, что означает ослабление выраженных качеств по этому показателю. А так у всех троих снизился показатель эмоциональной независимости к матери, что означает налаживание эмоциональной близости.

Можно говорить о значительных изменениях в лучшую сторону психоэмоционального состояния женщин, испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей, высокий уровень тревожности не испытывает ни одна из испытуемых, однако, следует отметить, что это состояние здесь и сейчас и его поддержание требует постоянного контроля и продолжения работы над собой.

Позитивный результат получен и в потребности в одобрении, уровень у клиенток снизился в целом и встал на средний уровень.

Далее были рассмотрены результаты по модифицированной методике незавершенных предложений Сакса – Леви женщин испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей до и после формирующего эксперимента.

В целом по методике у всех клиенток видно положительная динамика по отношению к родителям.

Обобщая результаты исследования, можно сделать вывод, что гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения с женщинами, имеющими трудности в психологической сепарации от родителей, психокоррекционных мероприятий в рамках индивидуального психологического консультирования.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена

статистическая обработка полученных результатов с применением U-критерия Манна-Уитни. В данном случае эмпирическое значение U попадает в зону значимости: (0,01). Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Г.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участницах исследования, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования последовательно реализовывался ряд исследовательских задач.

Так, в рамках теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования нами были рассмотрены определения авторов феномена психологической сепарации, рассмотрена структура понятия. Приведены позиции различных отечественных и зарубежных исследователей.

Психологическая сепарация начинается уже при рождении ребёнка и завершается в норме при достижении подросткового возраста и вхождение в период раннего взросления.

Кульминацией сепарационного процесса является момент, когда ребенок уходит из семьи и создает собственную. По мнению Т.И. Сытько, сепарация – процесс, представляющий собой «последовательное осознание взрослеющим человеком и его родителями своей отдалённости и эмоциональное переживание этого, в ходе чего формируется чувство независимости и происходит построение своей уникальной личностной идентичности каждого из участников процесса».

Проблемы психологической сепарации, по мнению А.Я. Варги, это чаще всего проблемы сепарации от матери, так как чаще мать является главным воспитателем в семье. Готовность ребенка к психологической сепарации от родителей является одним из условий успешной сепарации.

Другим необходимым условием является готовность родителей принять взрослость ребенка, их готовность к перестройке детско-родительских отношений в сторону большего равенства

В современной психологии одним из важных итогов психологической сепарации от родителей в юношеском возрасте, является развитие личностной автономии.

К концу XX века исследователи обратили внимание на то, что для успешного личностного развития в юношеском возрасте важна не только автономия, а так же сохранение эмоционально близких и доверительных отношений с родителями.

Психологическая сепарация не предполагает разрыва отношений и полной дистанции от родителей.

Возраст 30 лет совпадает с ранней взрослостью и в этот период развития человека, стоит много различных задач, а так же является периодом перехода.

Для того чтобы не идти по пути своих родителей, следовать не своим убеждениям, мы должны взять полную ответственность за свою жизнь, отказавшись от помощи родителей.

Отношения между ребёнком и родителем становятся более равными с взаимным уважением и соблюдением границ друг друга.

Рассмотрим типы независимых отношений в отделении от родителей:

1) Эмоциональная сепарация (аффективная) – обозначает отсутствие потребности молодого человека в одобрении родителей постоянной поддержке;

2) Функциональная сепарация (поведенческая) – отражает способность человека самостоятельно, без помощи близких, принимать решения;

3) Аттitudная сепарация (когнитивная) – данная шкала позволяет судить о наличие собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности;

4) Конфликтный/Неконфликтный стиль сепарации – подразумевает отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с матерью и отцом.

Выделены теоретические типы межличностных (родительско-детских) отношений в процессе семейной сепарации. Основные типы межличностных отношений составляют компоненты независимости личности (поведенческий, когнитивный и эмоциональный) (Хоффман, 1984).

1. «сцепленные» (низкий уровень аффективной, когнитивной, поведенческой сепарации при неконфликтном стиле);

2. «ведомые» (средний уровень когнитивной сепарации сочетается с низким уровнем аффективной и поведенческой сепарации при неконфликтном стиле сепарации);

3. «бунтующие» (средний уровень аффективной, когнитивной и поведенческой сепарации при выраженном конфликтном стиле сепарации);

4. «самодостаточные» (высокий уровень поведенческой сепарации, средний уровень аффективной и когнитивной сепарации при неконфликтном стиле сепарации);

5. «дистанцированные» (высокий уровень аффективной, когнитивной, поведенческой сепарации при неконфликтном стиле).

Можно выделить особенности и признаки трудности в психологической сепарации от родителей у взрослых:

– Осознанные или нет, злость и чувство вины, тревога, обиды.

– Ожидание того, что якобы не было дано в детстве, возместится родителями и что их отношения можно исправить. Появляется мысль, что если я стану лучше, родители это увидят и тоже станут лучше.

– Амбивалентные чувства по отношению к родителям: желание отдельной жизни, независимости и стремление видеть их чаще, желание прибегнуть к их помощи и защите.

– Телефонная связь, приглашение их, просьбы посоветовать, как быть в важных делах.

– Желание разорвать всяческое отношение или уехать как можно дальше от родителей.

– Желание и потребность в одобрении совершенных поступков.

– Неспособность принять собственные решения.

– Важность родительского мнения их установки и убеждения.

Проведенный анализ развития представлений о сепарации от родительской семьи показал сложность и многозначность понятия «сепарация», что говорит о необходимости дальнейшей работы по его уточнению. Очевидной остается и трудность операционализации понятия «сепарация».

Теоретические исследования психологической сепарации позволяют утверждать, что психологическое консультирование в индивидуальной форме позволит нивелировать трудности в психологической сепарации от родителей женщинам 30-33 лет. Индивидуальная форма выбрана в связи с тем, что самораскрытие на интимно-личностном уровне возможно только в процессе доверительного общения.

В результате проведенного эксперимента были выявлены проблемы женщин в возрасте 30-33 лет испытывающих трудности сепарации от родителей.

Для диагностики состояния респондентов был использован диагностический комплекс, который показал следующие результаты.

Большая часть респондентов с типом психологической сепарации от матери «Самодостаточные» 11 женщин (52%), с типом психологической сепарации «Дистанцированные» 9 женщин (43%), с типом психологической сепарации «Бунтующие» 1 женщины (5%). С типом психологической сепарации «Ведомые» и «Сцепленные» отсутствуют.

При этом следует отметить, что у двоих респонденток показатель конфликтологической независимости от матери входит в диапазон среднего уровня, но при этом в сравнении с другими показателями значительно ниже и ниже среднего уровня в целом. Мы предположили, что у этих женщин тип психологической сепарации ближе к «Бунтующим» и рассмотрели их результаты в дополнительных тестах.

Также отметили, что у двоих респонденток показатель аттитудной (когнитивной) независимости от матери ниже среднего и значительно ниже

других показателей. Предположили, что мнение матери женщины может влиять на её собственные убеждения. Данные предположения, подтвердить рассмотрев ответы опросника автономности зависимости Прыгина у данных респондентов. Респондентки, относятся к смешанному типу, то есть частично зависимы от мнения родителей.

Большая часть с типом психологической сепарацией от отца «Дистанцированные» 18 женщин (86%) и с типом «Самодостаточные» 3 женщины (14%), с типом психологической сепарации от отца «Бунтующие», «Ведомые», «Сцепленные» отсутствуют.

Здоровой сепарации от матери достигли 52% респондентов, не здоровая сепарация 43%, незавершённая 5%.

Здоровой сепарации от отца достигли 14% респондентов, не здоровой 86%.

Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности в отношениях с матерью показали, что из 21 респондента опрошенных низкая степень тревожности у 5%(1 человек), умеренная степень тревожности у 81% (17 человек), высокая степень тревожности 14% (3 человека). Отметим, что из троих человек это респонденты, у которых показатели конфликтологической независимости низкие или значительно ниже среднего, как мы указывали ранее.

Мы сравнили полученные результаты для выявления связи между конфликтологической независимостью и тревожностью. Необходимо выявить статистическую зависимость. Для этого используем метод ранговой корреляции Спирмена, который позволит нам узнать тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками конфликтологической независимостью и тревожностью.

Для выявления связи между показателями было выполнено:

1) Ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;

- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d^2);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r_s по формуле:
- 6) Определены критические значения.

Корреляция между А и В статистически значима. И можно говорить о том, связь между показателями конфликтной независимости и тревожности умеренно тесная и прямая. Результат $r_s=0,6556$, что является средним показателем.

Далее провели анализ оценки потребности в одобрении. Методика Д. Крауна и Д. Марлоу. Результат исследования показал, что у большей части респондентов низкая потребность в одобрении 62% (13 человек), средняя потребность в одобрении 24% (5 человек) и высокая потребность в одобрении 14% (3 человека).

Далее сравнили полученные результаты эмоциональной независимости и потребностью в одобрении для выявления связи между ними методом ранговой корреляции Спирмена.

Корреляция между А и В статистически значима. И можно говорить о том, что связь между показателями эмоциональной независимости и тревожности умеренно тесная и прямая. Результат $r_s=0,5831$, что является средним показателем.

Далее мы провели анализ автономности женщин 30-33 лет по опроснику автономности зависимости Г.С. Прыгина. Результаты исследования показали, что основная часть респондентов является полностью автономными (13 человек, 62%), смешанными (8 человек, 38%), зависимых среди опрошенных нет.

Далее мы сравнили полученные результаты аттитудной независимости и автономией для выявления связи между ними методом ранговой корреляции Спирмена. Корреляция между А и В статистически значима. И

можно говорить о том, что связь между показателями аттитюдной независимости и автономией умеренно тесная и прямая. Результат $r_s=0,561$, что является средним показателем.

Далее мы провели анализ модифицированной методики «Незаконченные предложения». Методика состоит из 10 незаконченных предложений, направленных на отслеживание влияния родительского мнения, на собственное мнение и убеждения.

Таким образом, анализируя результаты, мы можем говорить, что основная часть опрошенных сохраняют близкие отношения с родителями, делятся, обсуждают различные вопросы, но при этом принятие решения оставляют за собой и родительское мнение на них не влияет. Обратим внимание на ответы «Бунтующих» респондентов. В целом по ответам так же прослеживается наличие собственного мнения.

По результатам исследования видно и это подтверждают статистические исследования психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет имеет место негативный характер непройденной сепарации, конфликтный стиль отношений с родителями, что приводит к высокой тревожности, переживанию чувства вины, обиды. А так же эмоционально холодным или изолированным отношениям.

Полученные данные показали, что существуют особенности психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет а именно: конфликтность, повышенная тревожность, изоляция или холодные взаимоотношения с родителями. В связи с этим, дальнейшим этапом нашей работы будет разработка индивидуальных занятий для оказания психологической помощи женщинам, испытывающим трудности психологической сепарации от родителей.

Предполагается, что индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам, испытывающим трудности

психологической сепарации с родителями, если программа основывается на техниках арт-терапии, гештальт подходе, семейно-системном подходе.

Результаты повторного тестирования, после проведения формирующего эксперимента значительно улучшили показатели. Можно говорить о подтверждении гипотезы о том, что индивидуальное консультирование явилось эффективным способом помощи женщинам, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей, если программа основывается на техниках арт-терапии, гештальт подходе, семейно-системном подходе. После проведенного формирующего эксперимента значительно улучшилось психоэмоциональное состояние женщин.

Значительные улучшения в показателях до и после индивидуальной работы с клиентами. У всех троих клиенток увеличился показатель конфликтной независимости от матери, что означает ослабление выраженных качеств по этому показателю. А так у всех троих снизился показатель эмоциональной независимости к матери, что означает налаживание эмоциональной близости.

Можно говорить о значительных изменениях в лучшую сторону психоэмоционального состояния женщин, испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей, высокий уровень тревожности не испытывает ни одна из испытуемых, однако, следует отметить, что это состояние здесь и сейчас и его поддержание требует постоянного контроля и продолжения работы над собой.

Позитивный результат получен и в потребности в одобрении, уровень у клиенток снизился в целом и встал на средний уровень.

Далее были рассмотрены результаты по модифицированной методике незавершенных предложений Сакса – Леви женщин испытывающих трудности в психологической сепарации от родителей до и после формирующего эксперимента.

В целом по методике у всех клиенток видно положительная динамика по отношению к родителям.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проведен анализ научных исследований в отечественной и зарубежной психологии по теме исследования, выявлены причины и проблемы психологической сепарации от родителей.

2. Проанализированы психологические особенности женщин 30-33 лет.

3. Сформированы направления и методические подходы психологического консультирования женщин.

4. Проведено экспериментальное исследование личности с трудностями в психологической сепарации.

5. Внедрена программа индивидуального консультирования с женщинами, испытывающими трудности в психологической сепарации от родителей.

Так, подтверждается выдвинутая нами гипотеза о том, что Индивидуальное консультирование будет являться эффективным способом помощи женщинам 30-33 лет, испытывающим трудности в психологической сепарации от родителей если:

1) будут использованы ресурсные техники работы (арт-терапия, метафорические ассоциативные карты);

2) будут использованы техники гештальт-подхода, направленные на завершение психологической сепарации;

3) будут использованы техники системного подхода, направленные на восстановление системного порядка и эмоциональной близости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева Н.Н., Психология вашего младенца / Н.Н. Авдеева, С.Ю. Мещерякова, В. Г. Ражников. М.: АСТ, 1996. 384 с.
2. Авдеева Н.Н., Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве / Н.Н. Авдеева // Вопросы психологии. 1997. №4. С. 5.
3. Агапов В.С., Егунова Е.В., Типология структурной интеграции самосознания личности / В.С. Агапов, Е. В. Егунова, М.: Изд-во МНЭПУ, 2008. 132 с.
4. Ананьев Б.Г., Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев., Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. 246 с.
5. Ананьев В.А., Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
6. Антонова Н.В., Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии / Н.В. Антонова // Вопросы психологии, 1996. № 1. С. 131.
7. Асмолов А.Г., Психология личности: Учебник /А. Г. Асмолов. М.: Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
8. Атаршев А.В., Диагностика способности к общению / А.В. Атаршев. СПб.: Питер, 2006. 176 с.
9. Бейкер К., Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика / К. Бейкер, А.Я. Варга. М.: Когито-центр, 2008. 496 с.
10. Белогай К.Н., Эмпирическое исследование структуры родительского отношения / К.Н. Белогай, И.С. Морозова // Психологическая наука и образование: психология семейных отношений. 2008. №4. С. 12.
11. Березин Ф.Б., Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. Лен.: Наука, 1988. 267 с.
12. Блос П., Психоанализ подросткового возраста / П. Блос. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2010. 272 с.

13. Бодалев А.А., Личность и общение. Избранные психологические труды / А.А. Бодалев. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.
14. Бодалев А.А., О психологическом понимании Я человека /А.А. Бодалев // Мир психологии. 2002. № 2. С. 12.
15. Бодалев А.А., О характеристиках идентификации и идентичности на ступени взрослости / А.А. Бодалев // Мир психологии. 2004. № 2. С. 93.
16. Бодалев А.А., Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования/А.А. Бодалев, В.В. Столин. М.: Педагогика, 1989. 208 с.
17. Бодалев А.А., Личность и общение: Избранные психологические труды / А.А. Бодалев. М.: Международ. пед. академия, 1995. 347 с.
18. Божович Л.И., Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / Л. И. Божович. М.: Воронеж, 2001. 352 с.
19. Боулби Дж., Привязанность / Дж. Боулби. М.: Гардарики, 2003. 477 с.
20. Боулби Дж., Создание и разрушение эмоциональных связей/Дж. Боулби. М.: Академический проект, 2004. 232 с.
21. Братусь Б.С., К проблеме человека в психологии / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. 1997. № 5. С. 3.
22. Бриш К.Х., Терапия нарушений привязанности. От теории к практике / К. Х. Бриш. М.: Когито-центр, 2012. 316 с.
23. Бурменская Г.В., Становление автономии ребенка как проблема исследования и консультирования // Психологические проблемы современной российской семьи: Мат-лы 2-й Всерос. науч. конф. М., 2005. Ч. 1. С. 192-203.
24. Варга А.Я., Структура и типы родительского отношения: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Варга А.Я. М.: 1987. 25 с.
25. Варга А.Я., Системная семейная психотерапия. Курс лекций / А.Я. Варга, Т.С. Драбкина. СПб.: Речь, 2001. 144 с.

26. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию / А.Я. Варга. М.: Когито-Центр, 2009. 182 с.
27. Варга А.Я., Системная психотерапия супружеских пар / А.Я. Варга. М.: Когито-Центр, 2012. 342 с.
28. Варга А.Я., Сепарация. Что это и зачем она нужна? [Электронный ресурс] // А.Я. Варга. Режим доступа <http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=187>
29. Василюк Ф.Е., Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. М.: Издательство Московского университета, 1984. 240 с.
30. Винникотт Д.В., Маленькие дети и их матери / Д.В. Винникотт. М.: Класс, 1998. 80 с.
31. Витакер К., За пределами психики / К. Витакер. М.: Класс, 2000. 400 с.
32. Выготский Л.С., Психология развития человека / Л.С. Выготский. М.: Эксмо-Пресс, 2003. 1136 с.
33. Выготский Л.С., Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. М.: Союз, 2004. 224 с.
34. Гарбузов В.И., Неврозы у детей и их лечение / В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Д.Н. Исаев. Л.: Медицина, 1977. 272 с.
35. Гурко Т.А., Трансформация брачно-семейных отношений // Россия: трансформирующееся общество / Под редакцией В.А. Ядова. М.: Издательство Канон-пресс-Ц, 2001. Раздел 2. С. 272-283.
36. Гурко Т.А., Карпушова А.П. Тенденции брачности и брачный выбор в России// Россия в глобальном контексте. Статьи российских социологов для участников Русского Форума на XV Всемирном конгрессе социологов в г. Брисбейне, Австралия. М.: РИЦ ИСПИ, 2002.
37. Дзукаева В.П., Адаптация опросника psi на российской выборке / В.П. Дзукаева, Т. Ю. Садовникова // Семейная психология и семейная терапия. 2014. № 1. С. 3.

38. Дзукаева В.П., Опыт использования русскоязычной версии опросника PSI (Psychological Separation Inventory) в изучении сепарации взрослых детей с родителями / В.П. Дзукаева, Т.Ю. Садовникова // Психологическая диагностика. 2014. № 3. С. 3.
39. Дзукаева В.П., Роль матери и отца в развитии индивидуации юношей и девушек: кросс-культурный аспект / В.П. Дзукаева, Т.Ю. Садовникова // Национальный психологический журнал. 2014. № 4. С. 52.
40. Дзукаева В.П., Психологическая сепарация от родителей в юношеском возрасте: эволюция теоретических представлений и примеры современных исследований / В.П. Дзукаева // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени К.Л. Хетагурова. Общественные науки. 2015. № 2. С. 71.
41. Дзукаева В.П., Паттерны психологической сепарации от матери у студентов колледжей в связи с функционированием родительской семьи / В.П. Дзукаева // Среднее профессиональное образование. 2015. № 5. С. 35.
42. Дзукаева В.П., Трансформация отношений с отцом на этапе юношеского возраста / В.П. Дзукаева, Т.Ю. Садовникова // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 146.
43. Дитюк А.А., Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия / А.А. Дитюк // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. 2013. № 7. С.
44. Дитюк А.А., Личностная идентичность и личностная автономия как когнитивно-поведенческий компонент психологической сепарации / А.А. Дитюк // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. 2015. № 8. С. 52.
45. Дитюк А.А., Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия / А.А. Дитюк // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия "Психология". 2015. №3.

46. Дитюк А.А., Сепарационная тревога и социальная адаптация личности// Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей // Материалы VI Всероссийской научно-практической (заочной) конференции, 4-5 апреля 2016 г., Санкт-Петербург. М.: СВИВТ, 2016. С. 248.
47. Дитюк А.А., Тревога как способ регуляции психологической сепарации в межличностных отношениях / А.А. Дитюк // Вопросы философии и психологии. 2016. №4. С. 152.
48. Дитюк А.А., Теоретическая и диагностическая модели психологической сепарации взрослого ребенка в детско-родительских отношениях // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, 12-14 апреля 2017 г., Санкт-Петербург. СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2017. С. 312.
49. Добрович А.Б., Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. для учителя и родителей / А.Б. Добрович. М.: Просвещение, 1987. 207 с.
50. Дубинская В.В., Сепарация / В.В. Дубинская // Журнал практического психолога. 2010. № 6. С. 73.
51. Задорина А.А. Особенности протекания психологической сепарации от родителей. <https://elibrary.ru/item.asp?id=47186562>
52. Задорина А.А., Маковец Л.А. Модель психологического консультирования по проблеме психологической сепарации от родителей у женщин 30-33 лет. <https://elibrary.ru/item.asp?id=47135278>
53. Искольдский Н.В., Исследование привязанности ребенка к матери / Н.В. Искольдский // Вопросы психологии. 1985. №6. С. 146.
54. Казачкова В.Г., Метод незаконченных предложений при изучении отношений личности/ В. Г. Казачкова // Вопросы психологии. 1989. № 3. С. 154.

55. Калина Н.Ф., Основы психоанализа / Н.Ф. Калинина. М.: Рефл-бук, 2001. 352 с.
56. Калмыкова Е.С., Психологические проблемы первых лет супружеской жизни / Е.С. Калмыкова // Вопросы психологии. 1983. №3. С. 83.
57. Калмыкова Е.С., Комиссарова С.А., Падун М.А., Агарков В.А., Взаимосвязь типа привязанности и признаков посттравматического стресса / Е.С. Калмыкова С.А., Комиссарова, М.А. Падун, В.А. Агарков // Психологический журнал. 2002. № 6. С. 89.
58. Карцева Т. Б., Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен / Т. Б. Карцева // Психологический журнал. 1988. №5. С. 120.
59. Кинодо Ж.М., Приручение одиночества / Ж.М. Кинодо. М.: Когито-Центр, 2008. 254 с.
60. Клепцова Е.Ю., Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Е.Ю. Клепцова. Москва: Академический проект, 2005. 192 с.
61. Кляйн М., Развитие в психоанализе / М. Кляйн, С. Айзекс, Дж. Райвери, П. Хайманн. М.: Академический Проект, 2001. 512 с.
62. Кон И.С., Дружба / И. С. Кон. СПб.: Питер, 2005. 330 с.
63. Кочунас Р, Основы психологического консультирования / М.: Академический проект, 1999. 240 с.
64. Крайг Г., Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
65. Кузнецов П.С., Адаптация как функция развития личности. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 1991. 73 с.
66. Лазурский А.Ф., Избранные труды по психологии / А.Ф. Лазурский. М.: Наука, 1997. 446 с.
67. Леонтьев А.Н., Деятельность и личность / А. Н. Леонтьев // Вопросы философии. 1974. № 5. С. 65.

68. Леонтьев А.Н., Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
69. Леонтьев А.Н., Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев. М.: Педагогика, 1983. 392 с.
70. Леонтьев Д.А., Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / Под ред. Е. И. Яцута. Кемерово, 2002. С. 3-34.
71. Липкина А.И., Самооценка школьника / А.И. Липкина. М.: Знание, 1976. 64 с.
72. Лисина М.И., Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина. М.: Педагогика, 1986. 144 с.
73. Лисина М.И., Авдеева Н.Н., Развитие представления о себе у ребенка первого года жизни // Исследования по вопросам общей и педагогической психологии. М., 1980.
74. Личко А.Е., Подростковая психиатрия / А.Е. Личко. Л.: Медицина, 1985. 416 с.
75. Лямина Е.В., Сепарация от родителей во взрослом возрасте / Е. Лямина.: «Издательские решения», Краснодар.: 2021. 43 с.
76. Макушина О.П., Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте / О.П. Макушина // Вопросы психологии. 2002. № 5. С. 135.
77. Макушина О.П., Методы психологического изучения девиантного поведения / О.П. Макушина. Воронеж: ВГУ, 2006. 80 с.
78. Малейчук Г.И., Исследование личностной идентичности в старшем школьном возрасте / Г.И. Малейчук // Психология обучения. 2008. №2. С.47.
79. Маленова А.Ю., Потапова Ю.В., Феномен сепарации: определение проблемного поля исследования / А.Ю. Маленова, Ю.В. Потапова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2013. № 2. С. 41.

80. Малер М., Мак-Девитт Дж.Б., Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности. Психологическая хрестоматия. Классические труды. М.: Геррус, 2005.
81. Малер М.С., Психологическое рождение человеческого младенца: симбиоз и индивидуация / М.С. Малер, Ф. Пайн, А. Бергман. М.: Когито-Центр, 2011. 413 с.
82. Манухина Н.М., Родители и взрослые дети: Парадоксы отношений / Н.М. Манухина. М.: НФ "Класс", 2011. 248 с.
83. Маслоу А., Самоактуализация / А. Маслоу. Москва // Психология личности : тексты / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. Москва : Издательство Московского университета, 1982. С. 108-117.
84. Медведев Г.П., Рубин, Б.П., Колесников Ю.Г., Адаптация важнейшая проблема педагогики / Г.П. Медведев, Б.П. Рубин, Ю.Г. Колесников // Советская педагогика. 1969. № 3. С. 64.
85. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т., Введение в экспериментальную психологию личности / В.М. Мельников Л.Т., Ямпольский. М.: Просвещение, 1985. 319 с.
86. Меньшутин В.П., Помощь молодой семье / В.П. Меньшутин. М.: Мысль, 1987. 208 с.
87. Мид Дж. Г. Избранное. Сборник переводов / Сост. и пер. с англ. В. Г. Николаев. М.: ИНИОН РАН, 2009. 290 с.
88. Микаэлян Л.Л., Эмоционально-фокусированная супружеская терапия. Теория и практика. Системная психотерапия супружеских пар. М.: Когито-Центр, 2012. С. 108-172.
89. Минияров В.М., Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В.М. Минияров. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 256 с.
90. Мэй Р., Смысл тревоги. Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М., 2001. 384 с.

91. Мясищев В.Н., Психология отношений / В.Н. Мясищев. М.: МПСИ, 2003. 400 с.
92. Навайтис Г., Тайны семейного (не) счастья / Г. Навайтис. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. 176 с.
93. Нартова-Бочавер С.К., Психология личности и межличностных отношений / С.К. Нартова-Бочавер. М.: Эксмо, 2000. 416 с.
94. Наследов А.Д., Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. / А.Д. Наследова. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
95. Обозов Н.Н., Межличностные отношения / Н.Н. Обозов. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1979. 150 с.
96. Обозов Н.Н., Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов. Киев: Лыбидь, 1990. 191 с.
97. Овчарова Р.В., Психология родительства / Р.В. Овчарова. М.: Академия, 2005. 368 с.
98. Олифиревич Н.И., Влияние значимых других на развитие идентичности / Н.И. Олифиревич, Г.И. Малейчук // Сем. психология и сем. терапия : ежекварт. науч.- практ. журн. 2009. № 3. С. 99.
99. Петровский А.В., Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. М.: Академия, 2002. 512 с.
100. Поливанова К.Н., Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. М.: Академия, 2000. 184 с.
101. Прихожан А.М., Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков: дисс. канд. психол. наук: 19.00.13/ Прихожан А. М. М.: 1977. 307 с.
102. Прихожан А.М., Проблема подросткового кризиса / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 1997. № 1. С. 82.
103. Роджерс К., Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Роджерс. М.: Психотерапия, 2006. 507 с.

104. Рубинштейн С.Л., Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. М.: Педагогика, 1976. 416 с.
105. Рубинштейн С.Л., Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. М.: Учпедгиз, 1946. 704 с.
106. Румянцев Г.Г., Опыт применения метода незаконченных предложений в психиатрической практике // Исследование личности в клинике и в экстремальных условиях. Л., 1965. С. 267-274.
107. Сатир В., Как строить себя и свою семью / В.Сатир. М.: Педагогика-Пресс, 1992. 190 с.
108. Сатир В., Психотерапия семьи / В. Сатир. М.: Речь, 2000. 254с.
109. Семенюк Л.М., Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / Л.М. Семенюк. М.: Институт практической психологии, 1996. 304 с.
110. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. СПб.: Речь, 2004. 350 с.
111. Смирнова Е.О., Становление межличностных отношений в раннем онтогенезе // Вопр. психологии. 1994. № 6. С. 5.
112. Смирнова Е.О., Теория привязанности: концепция и эксперимент /Е.О. Смирнова // Вопросы психологии. 1995. № 3. С. 139.
113. Смирнова Е.О., Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения / Е.О. Смирнова, М.В. Быкова // Вопросы психологии. 2000. №3. С. 3.
114. Столин В.В., Психологические основы семейной терапии / В.В. Столин // Вопросы психологии. 1982. № 4 С. 104.
115. Столин В.В., Самосознание личности / В.В. Столин. М. : Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
116. Сытько Т.И., Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации: дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Сытько Т.И. М., 2014. 213 с.

117. Филиппова Г.Г., Психология материнства: Учебное пособие / Г.Г. Филиппова. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. 238 с.
118. Фрейд З., Печаль и меланхолия // Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа. СПб., 1998. С. 211-231.
119. Фрейд З., Малое собрание сочинений / З. Фрейд. СПб.: Азбука, 2014. 608 с.
120. Хамитова И.Ю., Межпоколенные связи. Влияние семейной истории на личную историю ребенка [Электронный ресурс] / И.Ю. Хамитова // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 4. Режим доступа: <http://psyjournal.ru/articles/mezhpokolennye-svyazi-vliyanie-emeynoy-istorii-na-lichnyuyu-istoriyu-rebenka>
121. Харламенкова Н.Е., Психологическая сепарация. Подходы, проблемы, механизмы / Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко., Изд-во: Институт психологии РАН, 2015. 367 с.
122. Херманн И., Психология цепляния и отрыва. Ижевск: ERGO, 2012. 80 с.
132. Холлис Дж., Обретение смысла во второй половине жизни: как наконец стать по-настоящему взрослым / Дж. Холлис. М.: Когито-Центр, 2013. 336 с.
123. Черников А.В., Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики / А.В. Черников. М.: Класс, 2001. 201 с.
124. Шнейдер Л.Б., Психология семейных отношений. Курс лекций / Л.Б. Шнейдер. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. - 512 с.
125. Эйдемиллер Э.Г., Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкий. СПб.: Питер, 2008. 672 с.
126. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М., Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. СПб.: Речь, 2003. 336 с.
127. Эйнсворт М., Привязанности за порогом младенчества / Детство идеальное и настоящее / под ред. Е. Р. Слободской. Новосибирск, 1994. 136 с.

128. Эльконин Д.Б., Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
129. Эриксон Э., Детство и общество / Э. Эриксон. СПб.: АСТ, 1996. 592 с.
130. Эриксон Э., Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
131. Blos P., The second individuation process of adolescence / P. Blos // *Psychoanalytic Study of the Child*. 1967. № 22 P. 162.
132. Hock E., McBride S., Gnezda T., Maternal separation anxiety: mother-infant separations from the maternal perspective. *Child Devel*, 1989, № 60, 793-802.
133. Hoffman J.A., Psychological separation of late adolescents from their parents / J. A. Hoffman // *Journal of Counseling Psychology*. 1984. 31. P.
134. Lapsley D., Rice K.G., Shadid G.E., Psychological separation and adjustment to college / D. Lapsley K.G., Rice G.E., Shadid // *Journal of Counseling Psychology*. 1989. № 36. P. 286.
135. Lapsley D., Edgerton J., Separation Individuation, Adult Attachment Style, and College Adjustment / D. Lapsley, J. Edgerton // *Journal of Counseling and Development: JCD*. 2002. № 4. P. 484.
136. Mahler M., Pine F., Bergman A., The psychological birth of the human infant. London: Hutchinson & Co, 1975.
137. Ryan R.M., Lynch H.J., Emotional autonomy vs detachment. Revisiting the Vicissitudes of Adolescence and Young Adulthood / R.M. Ryan, H.J.Lynch // *Child Development*. 1989. No 2. P. 340.
138. Steinberg L., Silverberg S., The vicissitudes of autonomy in early adolescence / L. Steinberg, S. Silverberg // *Child Dev*. 1986. №. 57. P. 841.

Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента по опроснику Хоффмана на определение типа сепарации женщин 30-33 лет

№	ФИО	КНМ	КНО	ЭНМ	ЭНО	АНМ	АНО	ФНМ	ФНО
1	РАА	3,88	4,54	2,55	5	4,36	4,71	3,08	5
2	АЭГ	1,92	5	4,18	5	3,36	5	4	5
3	ШАА	3,38	3,54	3,82	4,45	3,93	4,07	3,85	4,23
4	КТС	4,63	4,79	3,55	3,55	3,21	2,21	4,62	4,69
5	КЖМ	3,29	4,58	3,45	4,82	4,5	5	4,38	5
6	ТНА	4,83	4,67	3,09	2,82	3,43	3,79	3,85	4
7	ПАА	2,71	2,54	4,09	5	1,86	3,36	4,54	5
8	МИО	4,25	4,96	3,55	4,18	2,07	1,86	3,15	4,77
9	ПНЕ	4,46	4,17	3,18	3,91	3,21	3	3,92	4,77
10	ЛЕВ	3,58	4,17	2,81	5	2,93	4,14	4	5
11	НДВ	2	4,67	3,91	4,91	4,29	5	3,92	5
12	ЛЕИ	4,33	4,29	3,45	3,73	4,07	4,14	3,69	4,92
13	АНА	4	4	3,36	3,64	3,36	3,64	3,77	4,15
14	КВА	4,13	4,75	3,09	4,36	4,79	5	4,08	4,69
15	МНС	4,38	4,42	3,18	4,73	4,14	4,29	3,38	5
16	ПОС	4	3,54	2,55	2,45	3,21	3,14	3,23	3,38
17	ПОВ	3	3,38	3,64	2,64	2,5	2,86	4,46	3
18	СОВ	4,75	4,42	4,36	4,91	4,86	5	4,08	5
19	ТВВ	1,33	4,83	2,64	4,09	2,86	4,64	3,08	4,69
20	МЛВ	4,58	5	3,55	5	4,07	5	4,08	5
21	ННН	3,67	3,21	3,18	3,82	2,64	2,5	4,46	4,77

Таблица 2. Результаты исследования по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности

№	ФИО	Уровень тревожности	
1	РАА	42	Умеренная
2	АЭГ	69	Высокая
3	ШАА	38	Умеренная
4	КТС	32	Умеренная
5	КЖМ	43	Умеренная
6	ТНА	38	Умеренная

7	ПАА	42	Умеренная
8	МИО	32	Умеренная
9	ПНЕ	32	Умеренная
10	ЛЕВ	34	Умеренная
11	НДВ	59	Высокая
12	ЛЕИ	29	Низкая
13	АНА	42	Умеренная
14	КВА	36	Умеренная
15	МНС	38	Умеренная
16	ПОС	42	Умеренная
17	ПОВ	40	Умеренная
18	СОВ	34	Умеренная
19	ТВВ	52	Высокая
20	МЛВ	31	Умеренная
21	ННН	40	Умеренная

Таблица 3. Результаты констатирующего эксперимента оценки потребности в одобрении по методике Д. Крауна и Д. Марлоу.

№	ФИО	Уровень потребности в одобрении	
1	РАА	12	Средний
2	АЭГ	9	Низкий
3	ШАА	7	Низкий
4	КТС	17	Высокий
5	КЖМ	11	Средний
6	ТНА	8	Низкий
7	ПАА	10	Средний

8	МИО	7	Низкий
9	ПНЕ	9	Низкий
10	ЛЕВ	8	Низкий
11	НДВ	7	Низкий
12	ЛЕИ	7	Низкий
13	АНА	7	Низкий
14	КВА	14	Высокий
15	МНС	8	Низкий
16	ПОС	12	Средний
17	ПОВ	11	Средний
18	СОВ	7	Низкий
19	ТВВ	14	Средний
20	МЛВ	7	Низкий
21	ННН	9	Низкий

Таблица 4. Результат констатирующего эксперимента оценки автономности зависимости по опроснику Г.С. Прыгина

№	ФИО	Уровень автономности зависимости	
1	РАА	12	Смешанные
2	АЭГ	11	Автономные
3	ШАА	14	Автономные
4	КТС	13	Автономные
5	КЖМ	13	Смешанные
6	ТНА	13	Автономные
7	ПАА	8	Автономные
8	МИО	14	Автономные
9	ПНЕ	14	Смешанные

10	ЛЕВ	13	Автономные
11	НДВ	11	Автономные
12	ЛЕИ	15	Автономные
13	АНА	9	Смешанные
14	КВА	14	Автономные
15	МНС	14	Смешанные
16	ПОС	10	Автономные
17	ПОВ	12	Автономные
18	СОВ	14	Смешанные
19	ТВВ	11	Смешанные
20	МЛВ	14	Автономные
21	ННН	8	Смешанные

Программа по завершению психологической сепарации от родителей женщин 30-33 лет

В результате проведения констатирующего этапа эксперимента было выявлено женщины 30-33 лет, испытывающие трудности в психологической сепарации с матерью. Они имеют психологические проблемы связанные с:

- высокой тревожностью,
- конфликтностью,
- эмоционально холодных отношений с родителями.

Все испытуемые женщины нуждаются в психологической поддержке, однако, все женщины разные, у каждой свой уровень психологической зрелости и разный уровень осознания существующей проблемы, но при этом высокий уровень мотивации на развитие, и изменение существующего состояния. Все это определяет необходимость индивидуального подхода к психологическому консультированию.

Необходимо отметить, что все женщины осознали необходимость коррекции после проведенной диагностики, и по своему желанию приняли участие в индивидуальной работе.

В результате проясненных запросов после установочных встреч с каждой женщиной, и результатам диагностики нами была разработана программа, направленная на завершение психологической сепарации.

Программа представлена в Приложении А. Программа предполагает использование в рамках индивидуальных консультаций техник гештальт-терапии, арт-терапии, системно-семейной терапии с вкраплениями техник других направлений.

Цель программы: повышение уровня конфликтологической независимости и снижение эмоциональной, как следствие достижение успешной сепарации.

Исходя из цели, основными **задачами программы** будут являться:

1. Оптимизация психоэмоционального состояния женщин 30-33 лет, и снижение уровня тревожности за счет понимания себя, своих желаний и дефицита.

2. Формирование «дифференцированной Я», понимание своих личных границ при помощи техник формирования семейного порядка, иерархии, специальных исцеляющих и разрешающих фраз.

3. Повышение коммуникативных навыков женщин 30-33 лет, и выстраивание более глубоких и доверительных отношений с родителями и их принятие.

Программа включает в себя 8 тематических встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой цели программы. Возможна вариативность используемых упражнений, их разное чередование, в зависимости от личностных и психоэмоциональных характеристик клиента, проработанности и осознания им своей проблемы.

Представленная программа - это усредненный вариант работы, разработанный с учетом результатов диагностики и схожести проблематики женщин 30-33 лет испытывающих трудности в сепарации с родителями, повышенную тревогу и тип сепарации «бунтующие».

Программа состоит из 3 основных блоков:

1 блок:

1. Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния.

2. Исследование ресурсов клиента. Работа над осознанием ситуации. Восполнение ресурса через научение.

3. Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для снижения тревожности. Подготовка к основному блоку через домашнее задание.

2 блок:

1. Работа с обидой, отделение. Осознание своих границ.
2. Работа с осознанием правильного порядка, принятием, благодарностью, отделение.
3. Сепарация и осознание себя как «дифференцированной Я».

3 блок:

1. Рефлексия, направленная на оценку клиентом процесса коррекции отношения к себе и приобретенного в ходе консультирования опыта.
2. Восстановление близких психоэмоциональных отношений с родителями. Восполнение ресурса после сепарационных техник.
3. Перенос полученного опыта в собственную повседневную внешнюю жизнь.

С целью закрепления и усиления терапевтического эффекта, в ходе реализации программы консультирования, помимо упражнений и техник во время консультационных встреч было предусмотрено выполнение домашних заданий.

Ниже приведена структура каждой консультативной встречи программы:

1. Приветствие, установление контакта, мотивация клиента на продуктивную работу, его эмоциональное вовлечение.
2. Реализация упражнений занятия.
3. Домашнее задание (получение, обсуждение ранее полученного).
4. Подведение итогов консультативной встречи, обратная связь, завершение консультативной встречи.

Блок 1

ЗАНЯТИЕ 1. Установочное.

Цель: Знакомство, мотивация клиента на продуктивную работу, его эмоциональное вовлечение, установление максимального доверительного

контакта; оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии
Применяемые средства, методы, техники, формы работы.

1.Приветствие.

Психолог: У нас с вами сегодня есть час на эту встречу. Наша цель на ближайшие 50 - 60 минут – лучше понять те трудности, с которыми вы столкнулись. Это первая встреча – своего рода совместное исследование вашей жизненной ситуации, а также нахождение причин некоторых существующих у вас проблем. На этой консультации я вам расскажу про методы и работу в гештальт подходе и системной терапии, методе расстановок. На этой встрече мы обсудим распределение ответственности за результаты консультирования и поговорим об принятии ответственности клиентом на себя за решение своей проблемы. Эта консультация также дает вам возможность увидеть мой способ работы и определить, насколько он подходит вам. Для дальнейшей работы необходимо будет завести рефлексивный дневник, который будут записываться домашние задания и работа над ними. Как вам такой план этой встречи? Обратная связь.

ЗАНЯТИЕ 2. Укрепление консультативного альянса с клиентом, оказание помощи и поддержки клиенту в его самораскрытии и осознании своего психоэмоционального состояния. Исследование ресурсов клиента. Работа над осознанием ситуации. Восполнение ресурса через научение.

1. Упражнение «Я и мой ресурс».

Цель: Самопознание. Нахождение в себе ресурса и способов достичь состояния наполнения.

Психолог: Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Нарисуйте карандашом любого цвета любое животное в том месте где вы его видите. Где оно находится, нарисуйте. Навыки рисования не имеют значения. Что

вокруг него, кто ещё есть. Нарисуйте полную картинку. Клиент рисует столько времени, сколько требуется.

Обсуждение: Задаём уточняющие вопросы. В форме беседы или в форме фантазии в виде истории или сказки. Какое это животное, сколько ему лет, какие чувства сейчас испытывает, что он хочет, чего не хватает, что или кого сейчас хотела дорисовать чтобы состояние его улучшилось, чтобы он был максимально счастлив. После завершения рисования и обсуждения, перекладываем историю на жизнь клиента. Обсуждаем те интервенции, которые нужно внести в свою жизнь для восполнения ресурсного состояния.

2. Упражнение, дыхательная техника «Здесь и сейчас».

Цель: Расслабление, научение жить в моменте, снятие тревожности.

Психолог: Примите удобное положение. Закройте глаза. Расслабьтесь. Почувствуйте своё тело. Обратите внимание на зажимы в теле, где они, направьте туда внимание, расслабьте их. Обратите внимание на свои мысли, где они. В моменте, в прошлом или будущем. Что вы чувствуете при этом. Расслабьтесь. Затем обратите внимание на своё дыхание. Вдох выдох, вдох выдох, отпустите свои мысли. Сфокусируйте внимание на дыхании. Вдох выдох вдох выдох. Нет было, нет будет, есть здесь и сейчас. Вы здесь в этой комнате, вы есть. Вдох выдох.

Обсуждение: Что вы чувствуете сейчас. Удалось ли расслабиться и отпустить свои мысли. Очень часто в жизни мы не можем жить в моменте, часто уходим или в прошлое, мысленно рассуждая или проживая вновь и вновь былую ситуацию. Тем самым не позволяя себе радоваться жизни сейчас, а проживать раз за разом дискомфорт и тревогу.

3. Упражнение с метафорическими картами «Мой ресурс».

Цель: актуализация ресурсного состояния, поиск помогающих стратегий для решения проблемной ситуации.

Психолог: Берём колоду «Внутренняя опора». Вытяните три карты которые вам очень нравятся и на которых изображены персонаж, предметы, события, помогающие вам в трудных ситуациях, дающие вам силу и внутренний ресурс.

Обсуждение: Задайте к каждой карте следующие вопросы:

- Что или кто изображен на карте?
- Как то, что изображено, помогает, поддерживает меня?
- В каких ситуациях я могу использовать этот ресурс?
- Что я чувствую когда смотрю на эту карту?
- Что во мне меняется, когда я привношу этот ресурс в свою жизнь?

Актуализируйте проблемную ситуацию, в которой вы сейчас нуждаетесь в ресурсе. Какой из трех найденных ресурсов может вам помочь с этой проблемой?

Домашнее задание: Маленькие радости скрашивают нашу каждодневную жизнь. Они благоприятно влияют на наше самочувствие, так как помогают пополнить запасы энергии и восстановить жизненные силы. Пользуйтесь и вносите в свою жизнь найденные нами в консультации ресурсы. Вносите в свою жизнь технику «Здесь и сейчас». Когда чувствуете, что проваливаетесь в воспоминания или фантазии о будущем, или находитесь в тревожном состоянии.

ЗАНЯТИЕ 3.

Фокусировка на психоэмоциональном состоянии клиента для снижения тревожности. Подготовка к основному блоку через домашнее задание.

4. Упражнение, медитация «Снятие тревожности».

Цель: Снижение злости, тревожности, агрессии.

Психолог: Закройте глаза. Почувствуйте себя и своё тело. Расслабьтесь. Понаблюдайте за своим дыханием вдох выдох. Почувствуйте где в теле где находится тревога злость агрессия. Каким она размером, какой формы, каким

цветом. Представьте как вы руками как за ниточку из себя её вытягиваете. Вытягивайте до того состояния, пока не почувствуете облегчения. Теперь перед вами большое облако негативных эмоций и состояний. Теперь представьте как лучи света из вне направляются внутрь вас, а облако перед вами пробивает. И постепенно оно растворяется. А вы наполняетесь внутренне, счастьем, радостью, любовью, доброй, теплом, силой.

Обсуждение: Как себя чувствуете сейчас. Удалось ли выполнить упражнение. Запомните это состояние. И возвращайтесь к нему когда чувствуете избыток негатива внутри себя.

5. Упражнение «Мои родовые ресурсы».

Цель: Актуализация ресурсов рода.

Психолог: Работаем с колодой «Внутренняя опора». Выберите в открытую одну карту, которая бы отражала ресурс от женской части вашего рода. Так же выберите в открытую для родового ресурса мужской половины семьи.

Обсуждение: Что изображено на картах? Как это отражается в вашей жизни? Кто из ваших родственников/предков транслировал этот ресурс? В каких ситуациях вы его применяете? Помогает ли он вам в проблемных ситуациях? Какой ресурс и послание я могу передать дальше своему роду? – выбрать в открытую одну карту, отвечающую на данный вопрос.

Домашнее задание: Напишите «Письмо маме», всё что вы хотите сказать, все обиды и ситуации выпишите, выскажите на бумаге, всю злость и обиду. Напишите ответ мамы на это письмо.

Вносите в свою жизнь те ресурсы, которые удалось найти на этой консультации.

ЗАНЯТИЕ 4.

Работа с обидой, отделение. Осознание своих границ.

6. Упражнение «Горячий стул». Модифицированная техника из гештальт подхода и расстановок.

Цель: Работа с обидой, отделение.

Психолог: Берем два стула. Клиент назначает психолога ролью своей матери. Садятся напротив друг друга. Клиент зачитывает письмо подготовленное для матери. Стараюсь максимально проживать все чувства, раскрывая их. При этом смотреть нужно на мать. В это время мать телом, лицом, ничего не говоря отправляет посыл, что она всё понимает, принимает, сожалеет. После прочтения мать зачитывает письмо с ответом. Если во время упражнения у клиента есть импульс ещё что то проговорить матери, не нужно его сдерживать. Говорить до облегчения.

Обсуждение: Что чувствуешь сейчас? Получилось ли прожить чувства и освободиться? Рефлексия.

Домашнее задание: Прописать все ситуации когда мать нарушает границы. Пока с мамой не обсуждать никакие важные темы.

ЗАНЯТИЕ 5.

Работа с осознанием правильного порядка, принятием, благодарностью, отделение.

7. Упражнение «Мои границы».

Цель: Работа с границами через научение

Психолог: Взять подготовленный список с нарушениями границ клиента матерью. Обсудить, как это бывает в каких ситуациях. Проговорить, а затем прописать ответы к ним. Корректно. И при этом чётко, чтобы не возникало вопросов. Проиграть с психологом все возможные ответы матери. Дать им ответ. Дать задание клиенту выучить все ответы на ситуации и вносить в свою жизнь. Рефлексия.

8. Упражнение «Семейный порядок».

Цель: установление правильной семейной иерархии.

Психолог: Клиент назначает психолога матерью клиента, ставит туда куда чувствует. Сам встаёт в место, где чувствует. Смотрим, где стоит клиент. Правильный порядок, когда родитель стоит за ребёнком и ребёнок стоит спиной и смотрит в «свою жизнь и судьбу». Таким образом получается, это и диагностическое упражнение. Затем ребёнок и родитель поворачиваются друг к другу, и сначала родитель говорит исцеляющие фразы. «Ты моя маленькая дочка. Я большая, ты маленькая. У тебя своя судьба, у меня своя. Я взрослая, я сама со всем справлюсь. Не нужно мне помогать. Я даю, а ты берёшь». Исцеляющие фразы говорятся очень медленно. Смысл упражнения говорить от сердца, чувствовать. Затем ребёнок говорит исцеляющие фразы от себя. «Мама, я твоя маленькая дочка. Ты большая, я маленькая. У тебя своя судьба, у меня своя. Ты взрослая, ты сама со всем справлюсь. Мне нет надобности, тебе помогать. Ты даёшь, а я беру». Нужно говорить до тех пор, пока не наступит облегчения. Затем становятся в правильном порядке. Мать кладет руки на спину дочери в районе лопаток. Визуализируя, что она через руки отдаёт силу и ресурс рода, сзади за спиной стоит весь большой род. Психолог медитативно проговаривает это. «Представь, у тебя за спиной стоит твой род, ты смотришь на свою судьбу, они очень хотят дать тебе любовь, силу и ресурс для того, чтобы ты была счастлива. Слева большая сильная родовая ветвь матери, справа отец и его род. Вы все соединены невидимыми каналами. И далеко далеко вы видите как по этим каналам начинает течь энергия. Она переходит из поколения в поколение всё больше набирая силу. И приходит тебе, ты как сосуд наполняешься. Затем в тебе открывается канал и ты можешь передать эту силу любовь своим детям.» В этом состоянии стоим, некоторое время, наполняемся. Снимаем роли.

Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 6.

Сепарация и осознание себя как «дифференцированной Я»

9. Упражнение «Горячий стул».

Цель: Сепарация.

Психолог: Берём два стула. На один садится клиент и напротив представляет мать. Проговаривает текст наговоренный психологом. Затем садится на стул матери, входит в её роль и напротив представляет дочь (себя). И так меняется до тех пор пока не наступит чувства облегчения в душе и теле.

«Дорогая мама. Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.

Ты – это ты.

А я – это я.

И если нам случилось встретиться друг друга – это прекрасно.

Если нет, то ничего не поделаешь.».

Смотрим, что в теле. Как меняется состояние тела и голос.

Завершенная техника тогда, когда тело расслаблено. Чувства пережиты.

Голос спокойный. Облегчение.

Рефлексия.

10. Упражнение. Медитация «Ресурс матери».

Цель: Восполнить ресурс.

Психолог: «Закрой глаза. Представь мама рядом, она смотрит на тебя и слегка улыбается тёплой улыбкой. И ты чувствуешь, как она даёт тебе всю свою материнскую любовь. Ты её ребёнок. Она очень хочет, чтобы ты была счастлива. Мама даёт, а ты принимаешь. Побудь в этом состоянии наполненности.»

Рефлексия.

ЗАНЯТИЕ 7.

Восстановление близких психоэмоциональных отношений с родителями.

Восполнение ресурса после сепарационных техник.

11. Расстановочная техника «Потоки любви».

Цель: восстановление эмоциональных связей.

Психолог: Клиент назначает психолога ролью матери. Встают на расстояние три четыре метра друг от друга. Клиент встаёт на колени или ниже. Представляет себя маленьким ребёнком. И очень очень медленно идёт к матери маленькими шажочками. Восстанавливая связь. «Мать» в это время телом и глазами показывает, что очень ждёт и любит, зовёт руками. Крайне редко, в случае если ребёнок встал долго на одном месте и не может идти ближе, может сказать призывающие слова любви. И так до тех пор, пока не дойдёт к матери и тогда, он как маленький обнимает её за колени и чувствует любовь. Важно клиенту не проваливаться в воспоминания и не терять контакт глазами, он важен.

12. Ресурсная медитация «Птица рода».

Цель: Получение ресурса.

Психолог: «Представь, у тебя за спиной стоит твой род, ты смотришь на свою судьбу, они очень хотят дать тебе любовь, силу и ресурс для того, чтобы ты была счастлива. Слева большая сильная родовая ветвь матери, справа отец и его род. Вы все соединены невидимыми каналами. Сверху с небес на весь ваш род опускается большая птица вашего рода, она соткана из любви, энергии, силы, богатства благополучия. И эта энергия начинает течь по каналам вашей системы с огромной силой расширяя их, увеличивая, усиливая между всеми вами силу и связь. Теперь ты знаешь, где теперь ты можешь взять силу, благополучие, счастье, ресурсы, благосостояние, любовь. Ты достойна самого лучшего в этом мире. Весь мир для тебя. Мир изобильный. Твои родители и твой весь большой род стоит у тебя за спиной. И благословляют тебя».

Рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 1. Индивидуальные результаты экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента по опроснику Хоффмана

ФИО	КНМ		КНО		ЭНМ		ЭНО	
	До	После	До	После	До	После	До	После
АЭГ	1,92	2,33	5	5	4,18	3,9	5	5
НДВ	2	2,68	4,67	4,67	3,91	3,81	4,91	4,91
ТВВ	1,33	2,11	4,83	4,83	2,64	2,88	4,09	4,09
Среднее значение	1,75	2,37	4,83	4,83	3,58	3,53	4,67	4,67
ФИО	АНМ		АНО		ФНМ		ФНО	
	До	После	До	После	До	После	До	После
АЭГ	3,36	3,38	5	5	4	4,1	5	5
НДВ	4,29	4,31	5	5	3,92	3,98	5	5
ТВВ	2,86	3,01	4,64	4,64	3,08	3,28	4,69	4,69
Среднее значение	3,5	3,6	4,88	4,88	3,67	3,77	4,89	4,89

Таблица 2. Индивидуальные результаты экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности

№	ФИО	Уровень тревожности			
		До		После	
1	АЭГ	69	Высокая	44	Умеренная
2	НДВ	59	Высокая	43	Умеренная
3	ТВВ	52	Высокая	44	Умеренная
Среднее значение		60		44	

Таблица 3. Индивидуальные результаты экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента методике Д. Крауна и Д. Марлоу.

№	ФИО	Уровень потребности в одобрении			
		До		После	
1	АЭГ	9	Низкая	8	Низкая

2	НДВ	7	Низкая	7	Низкая
3	ТВВ	14	Высокая	12	Средний

Таблица 4. Индивидуальные результаты экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента по методике автономности зависимости по Прыгину

№	ФИО	Уровень автономности зависимости			
		До		После	
1	АЭГ	11	Смешанные	13	Автономные
2	НДВ	11	Смешанные	12	Смешанные
3	ТВВ	11	Смешанные	12	Смешанные

Таблица 5. Сводная таблица результатов эксперимента

ФИО	Методика Ч.Д. Спилбергера-Ханина на выявление ситуативной тревожности		Методика потребности в одобрении по Крауну		Методика автономности зависимости по Прыгину	
	До	После	До	После	До	После
АЭГ	69	44	9	8	11	13
НДВ	59	43	7	7	11	12
ТВВ	52	44	14	12	11	12
Среднее значение	60	44	10	9	11	12

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 1. Ранжирование показателей для выявления связи между конфликтологической независимостью и тревожностью

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d^2
1	3,88	10	42	7	3	9
2	1,92	7	69	11	-4	16
3	3,38	3	38	3	0	0
4	4,63	13	32	8	5	25
5	3,29	5	44	2	3	9
6	4,83	16	38	15	1	1
7	2,71	2	42	1	1	1
8	4,25	17	32	14	3	9
9	4,46	14	32	10	4	16
10	3,58	8	34	4	4	16
11	2	1	59	12	-11	121
12	4,33	19	29	16	3	9
13	4	11	42	9	2	4
14	4,13	18	36	19	-1	1
15	4,38	6	38	5	1	1
16	4	20	42	21	-1	1
17	3	4	44	20	-16	256
18	4,75	21	34	17	4	16
19	1,33	12	52	13	-1	1
20	4,58	9	31	6	3	9
21	3,67	15	40	18	-3	9
Сумма		231		231	0	530
N	p					
	0.05	0.01				
21	0.44	0.56				

Таблица 2. Ранжирование показателей для выявления связи между эмоциональной независимости и потребностью в одобрении

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d^2
1	2,55	4	12	1	3	9
2	4,18	2	9	3	-1	1
3	3,82	5	7	4	1	1
4	3,55	7	17	5	2	4
5	3,45	10	11	9	1	1
6	3,09	12	8	21	-9	81
7	4,09	15	10	10	5	25
8	3,55	17	7	13	4	16
9	3,18	20	9	15	5	25
10	2,81	3	8	2	1	1
11	3,91	13	7	16	-3	9
12	3,45	19	7	17	2	4
13	3,36	21	7	12	9	81
14	3,09	18	14	14	4	16
15	3,18	8	8	6	2	4
16	2,55	6	12	8	-2	4
17	3,64	14	11	18	-4	16
18	4,36	16	7	20	-4	16
19	2,64	1	14	19	-18	324
20	3,55	11	7	11	0	0
21	3,18	9	9	7	2	4
Сумма		231		231	0	642
N	p					
	0.05	0.01				
	21	0.44	0.56			

Таблица 3. Ранжирование показателей для выявления связи между
 аттитудной независимости и автономией

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d^2
1	4,36	8	12	2	6	36
2	3,36	12	11	10	2	4
3	3,93	3	14	5	-2	4
4	3,21	15	13	13	2	4
5	4,5	6	13	9	-3	9
6	3,43	17	13	11	6	36
7	1,86	1	8	17	-16	256
8	2,07	19	14	14	5	25
9	3,21	13	14	18	-5	25
10	2,93	9	13	1	8	64
11	4,29	7	11	8	-1	1
12	4,07	20	15	19	1	1
13	3,36	5	9	3	2	4
14	4,79	21	14	12	9	81
15	4,14	16	14	20	-4	16
16	3,21	18	10	16	2	4
17	2,5	4	12	4	0	0
18	4,86	14	14	21	-7	49
19	2,86	10	11	15	-5	25
20	4,07	2	14	6	-4	16
21	2,64	11	8	7	4	16
Сумма		231		231	0	676
N	p					
	0.05	0.01				
21	0.44	0.56				

Таблица 4. Расчет U-критерия Манна-Уитни для уровня ситуативной тревожности

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	3	5	2	2.5
2	3	5	1	1
3	3	5	2	2.5
Суммы:		15		6

Результат: $U_{\text{эмп}} = 0$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	0

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(0)$ находится в зоне значимости.

Таблица 5. Расчет U-критерия Манна-Уитни для уровня конфликтологической независимости

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	1	2	2	5
2	1	2	2	5
3	1	2	2	5
Суммы:		6		15

Результат: $U_{\text{эмп}} = 0$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
-	0

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(0)$ находится в зоне значимости.